Sopa de Papa

Makes: 6 Porciones

Esta sopa rica al paladar y muy sustanciosa está llena de sabor y es perfecta para el almuerzo o para la cena.

Ingredients

1 cup cebolla picadas
1 tablespoon ajo fínamente picado
1 tablespoon aceite vegetal
1/4 pound pollo, descongelado, cortado y sin piel
4 cups agua
6 papas de cáscara roja pequeñas, cortadas (o 1 lata en rodajas, aproximadamente 15 onzas y bajas en sodio)
1/4 cup arroz blanco sin cocinar (o integral)
1/2 teaspoon chile en polvo (o pimetón-paprika)
1 cup guisantes verdes (o 1/2 lata, como 8 onzas de guisantes verdes bajos en sodio)
1/2 teaspoon cayena o chile jalapeño en cuadritos (opcional)
1/2 cup perejil o cilantro fresco (opcional)

Directions

1. En una olla grande, dore la cebolla y el ajo en aceite a temperatura media a alta durante 5 minutos.
2. Agregue el pollo a la olla y dórelo durante unos 5 minutos.
3. Agregue el agua, papas, arroz y chile en polvo a la olla.
4. Lleve el contenido de la olla a punto de ebullición y cocine durante 15 minutos.
5. Reduzca la temperatura y cocine durante 15 a 20 minutos. Revuelva el contenido de la olla cada 10 minutos.
6. Añada los guisantes y cocine durante unos 8 minutos. Si utiliza chiles cayena o jalapeño, agréguelos a la olla también. Mezcle bien.
7.

Retire la olla del fuego. Si usa perejil o cilantro, agréguelos ahora.

8. Mézclelo bien y cubra durante 5 minutos. Sirva caliente.

Notes

Consejo para cocinar el pollo: La temperatura interna mínima recomendada para el pollo es 165 grados F, esto se mide con un termómetro de alimentos.