



GUISADO DE SALCHICHA Y FRIJOLES BLANCOS CON ESPINACAS

4 PORCIONES



INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de oliva extra virgen

1 (14 onzas) de kielbasa, en rodajas (u otra salchicha ahumada o sustituto a base de plantas)

3 zanahorias medianas, cortadas en trozos medianos

2 tallos de apio, cortados en trozos medianos

1 cebolla, cortada en trozos medianos

2 dientes de ajo, en rodajas finas

1 cucharadita de sal

¼ de cucharadita de hojuelas de pimienta roja

1 cucharadita de salvia seca

1 cucharadita de tomillo seco

2 latas de cannellini o frijoles blancos (u otros frijoles blancos), enjuagados y escurridos

4 tazas de caldo o caldo de pollo bajo en sodio

1 cucharada de vinagre de sidra de manzana o vinagre de vino blanco

1 bolsa (9 onzas) de espinacas tiernas frescas

1 taza de queso parmesano rallado, para servir

INSTRUCCIONES

- 1 Lávese las manos con agua y jabón.
- 2 Frote las zanahorias, el apio, las cebollas y el ajo con un cepillo de verduras limpio con agua corriente. Frote suavemente las espinacas con agua corriente fría. Seque con una toalla limpia. Corte las verduras y reserve.
- 3 Corte la kielbasa en un ángulo de aproximadamente ¼ de pulgada de grosor. Lávese las manos con agua y jabón después de manipular la salchicha.
- 4 Lava la tabla de cortar y el cuchillo.
- 5 En una olla grande a fuego medio, agregue el aceite de oliva y la kielbasa. Lave la tabla de cortar, los mostradores y los utensilios después de manipular la salchicha. Lávese las manos con agua y jabón.
- 6 Dore la kielbasa por ambos lados y ponga a un lado.
- 7 A la olla, agregue las zanahorias, el apio y la cebolla y cocine hasta que las verduras comiencen a ablandarse y las cebollas estén transparentes, aproximadamente de 5 a 7 minutos.
- 8 Agregue el ajo y cocina por 1 minuto.
- 9 Agregue la sal, las hojuelas de pimienta roja, la salvia y el tomillo, y revuelva para combinar.
- 10 Tome ½ lata de frijoles blancos y reserve. Agregue el resto de los frijoles blancos a la olla. Con la ½ lata restante de frijoles, tritúrelos con un tenedor o un machacador de papas. Luego agréuelos a la olla y revuelva. Machacar los frijoles ayuda a espesar el guiso.
- 11 Luego, agregue el caldo de pollo. Suba el fuego a alto y deje que hierva. Una vez que el guiso esté hirviendo, baje el fuego a medio-bajo y agregue la kielbasa. Deje que la mezcla hierva a fuego lento durante unos 10 a 15 minutos para que espese.
- 12 Cocine la kielbasa hasta que la temperatura interna alcance los 160° F en un termómetro para alimentos.
- 13 Agregue el vinagre y revuelva. Finalmente, agregue las espinacas. Cocine el estofado hasta que alcance 165° F en un termómetro para alimentos antes de servir.
- 14 Transfiera el estofado a tazones para servir y cubra con queso parmesano rallado.
- 15 Vuelva a calentar las sobras a 165° F en un termómetro para alimentos antes de servir.

RECETA DE CORTESÍA DE: HowtoBurnWater.com

Esta receta se desarrolló utilizando la Guía de estilo de recetas seguras en SafeRecipeGuide.org.

Obtenga más información sobre la seguridad alimentaria en lahistoriadesucena.org.

ENVIADO A
USTED POR:

