



Tuscan White Bean Soup

Ingredients:

- 1 tablespoon olive oil
- 2 shallots, diced
- 4 cloves garlic, minced
- 1 cup chopped celery
- 1 cup sliced carrots
- 2 teaspoons kosher salt
- 1 teaspoon fresh thyme
- $\frac{1}{2}$ teaspoon red pepper flakes
- zest from one lemon
- 1 bay leaf
- 3 cups veg broth
- 2 cans white beans, drained and rinsed
- $\frac{3}{4}$ cup heavy cream or coconut cream
- 3 cups (1 bunch swiss chard), destemmed and chopped
- 1 tablespoon freshly squeezed lemon juice
- optional - chopped fresh basil and chives for topping

Instructions:

1. Heat a large pot over medium-high heat. Add the olive oil and once it is hot, add the shallots and allow them to sauté for 3 to 4 minutes or until translucent, stirring occasionally.
2. Add the garlic and sauté for 30 seconds.
3. Add the carrots and celery and sauté for 4 minutes, stirring occasionally.
4. Add the salt, thyme, red pepper flakes, and lemon zest. Stir continuously for 30 seconds.
5. Add a splash of the vegetable stock to deglaze the bottom of the pot, then add the bay leaf, remaining vegetable stock, white beans, and heavy cream. Stir to combine.
6. Turn the heat up to high and bring the soup to a low boil. Reduce heat and allow the soup to simmer for 15 minutes.
7. Using the back of a ladle or large spoon crush the soup down to break some of the beans, about 15 to 20 times. This will thicken the soup.
8. Add the chard and cook for 3 to 4 minutes or until bright green and slightly wilted.
9. Remove the soup from the heat and stir in the lemon juice. Top with optional fresh herbs.
10. Serve immediately or store in the refrigerator for up to five days.



SCAN THE QR CODE FOR
MORE RECIPES AND OTHER
RESOURCES!

Recipe adapted from:
<https://www.tasteofhome.com/recipes/chocolate-avocado-mousse/>



Sopa toscana de frijoles blancos

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 chalotes, picados
- 4 dientes de ajo picados
- 1 taza de apio picado
- 1 taza de zanahorias en rodajas
- 2 cucharaditas de sal kosher
- 1 cucharadita de tomillo fresco
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
- ralladura de un limón
- 1 hoja de laurel
- 3 tazas de caldo de verduras
- 2 latas de frijoles blancos, escurridos y enjuagados
- $\frac{3}{4}$ taza de crema espesa o crema de coco
- 3 tazas (1 manojo de acelgas), despalilladas y picadas
- 1 cucharada de jugo de limón recién exprimido
- Opcional: albahaca fresca picada y cebollino para decorar.

Instrucciones:

1. Calienta una olla grande a fuego medio-alto. Agrega el aceite de oliva y, una vez caliente, añade las chalotas y sofríelas de 3 a 4 minutos o hasta que estén translúcidas, removiendo de vez en cuando.
2. Añade el ajo y sofríelo durante 30 segundos.
3. Añade las zanahorias y el apio y saltea durante 4 minutos, revolviendo ocasionalmente.
4. Añade la sal, el tomillo, las hojuelas de pimiento rojo y la ralladura de limón. Remueve continuamente durante 30 segundos.
5. Añada un chorrito de caldo de verduras para desglasar el fondo de la olla, luego añada la hoja de laurel, el resto del caldo, las judías blancas y la nata para montar. Remueva bien.
6. Sube el fuego y deja que la sopa hierva a fuego lento. Reduce el fuego y deja que la sopa hierva a fuego lento durante 15 minutos.
7. Con el dorso de un cucharón o una cuchara grande, aplaste la sopa para deshacer algunos frijoles, unas 15 o 20 veces. Esto espesará la sopa.
8. Añade la acelga y cocínala durante 3 a 4 minutos o hasta que esté de color verde brillante y ligeramente marchita.
9. Retire la sopa del fuego y agregue el jugo de limón. Añada hierbas frescas si lo desea.
10. Sirva inmediatamente o guarde en el refrigerador hasta por cinco días.



ESCANEE EL CÓDIGO QR
PARA OBTENER MÁS
RECETAS Y OTROS
RECURSOS

Receta adaptada de:
<https://www.tasteofhome.com/recipes/chocolate-avocado-mousse/>