

# ROASTED GARLIC SOUP WITH SPINACH AND CHICKEN

**Preparation: 5 min. Cook: 35 min. Total: 40 min.**

Roasted Garlic Soup is Spanish in origin, with the traditional version calling for a slice of fried bread floating on top. To make this a healthier choice, I've eliminated the bread and replaced it with spinach and chicken. In parts of Mexico, eggs are poached in this delicious, garlicky broth, and the entire dish is served as an elaborate meal.

## 6 1 1/2-cup servings

2 tablespoons	olive oil
2 heads	garlic, peeled
3	Roma tomatoes, chopped
6 cups	chicken broth, heated (see page 11)
2	eggs, beaten
2 cups	spinach, chopped
1 cup	shredded cooked chicken
	salt to taste
1/3 cup	green onion, finely chopped

1. Place the olive oil in a large stock pot over medium-low heat. When warm, add the garlic and sauté until soft, about 15–20 minutes.
2. Add the tomatoes and continue cooking 2–3 more minutes. Add the heated chicken broth and bring the soup to a boil over high heat. Transfer to a food processor or use an immersion blender to purée the soup.
3. Return the soup to the stock pot over medium-high heat and bring to a simmer. Pour the eggs slowly into the soup, stirring constantly.

**Calories:** 145  
**Total fat:** 9 g  
**Saturated fat:** 1.8 g  
**Carbohydrates:** 5.9 g  
**Fiber:** 0.7 g

4. Añada la espinaca y el pollo y cueza durante 5 minutos. Agregue sal al gusto.
5. Adorne la sopa con cebollín.



Añada unos cuantos chiles chipotle a la sopa, o bien rajas de chile pasilla asado.

### PLAÑEE CON ANTICIPACIÓN:

Haga el caldo y el pollo deshebrado 1 o 2 días antes, o también puede hacer el caldo de ajo de una buena vez (pasos 1 y 2).

\*Esta sopa se conserva bien congelada, así que haga el doble de lo que necesita y guarde la mitad para aquellos días fríos y lluviosos en los que no tenga tiempo de cocinar.



4. Add the spinach and chicken. Cook for 5 minutes. Salt to taste.
5. Garnish with green onions.



Add a few chipotle chiles to the soup or strips of toasted pasilla chiles.

### PLAN AHEAD:

1–2 days in advance: make the broth and shred the chicken or go a step further and make the roasted garlic broth (steps 1 and 2).

\*This soup freezes well, so make a double batch and save some for a cold, rainy day when there's no time to cook.



# SOPA DE FRIJOL NEGRO

**Preparación: 15 min. Cocción: 1 hora y 45 min. Total: 2 horas**

En Oaxaca, región al sur del país, la sopa de frijol negro se sirve tanto en los hogares más humildes como en los restaurantes más elegantes. Con frecuencia se le acompaña con chile picante, ya sea seco o fresco y se sazona con diversas especies y verduras. Es una sopa muy llenadora y excelente como primer plato en una comida mexicana, sin embargo, siéntase en libertad de servirla como plato fuerte, porque de hecho es una comida completa.

## 8 porciones de 1.5 tazas

1 taza	frijol negro
1 cucharada	aceite de oliva
4 dientes	ajo picados
1 taza	apio picado
1	pimiento morrón rojo picado
2	chiles serranos desvenados y picados
8 tazas	consomé de pollo* caliente (ver página 10)
1 cucharada	jugo de limón
1/4 de taza	cilantro picado
2 cucharadas	jerez seco
1 cucharadita	orégano seco
1 cucharadita	comino molido
	sal al gusto
1/2 cucharadita	pimienta negra

<b>Calorías:</b>	<b>98</b>
<b>Total de grasas:</b>	<b>3.1 g</b>
<b>Grasas saturadas:</b>	<b>0.6 g</b>
<b>Carbohidratos:</b>	<b>13.3 g</b>
<b>Fibra:</b>	<b>1.2 g</b>

1. Deje los frijoles remojando en agua toda la noche.
2. Ponga el aceite de oliva en una olla grande a fuego alto. Cuando ya esté caliente añada el ajo y luego la cebolla. Sofría durante 5 minutos.

# BLACK BEAN SOUP

**Preparation: 15 min. Cook: 1 3/4 hours Total: 2 hours**

In the southern region of Oaxaca, Black Bean Soup is served in the most humble of homes, as well as the fanciest of restaurants. It's paired frequently with spicy chiles, dried or fresh, and seasoned with a variety of vegetables and spices. This filling soup makes a great first course to any Mexican dinner; however, feel free to serve it as an entrée. It's basically a meal in itself.

## 8 1 1/2-cup servings

1 cup	dry black beans
1 tablespoon	olive oil
4 cloves	garlic, minced
2 cups	white onion, chopped
1 cup	celery, chopped
1	red bell pepper, chopped
2	serrano chiles, seeded and minced
8 cups	chicken broth,* heated (see page 11)
1 tablespoon	Mexican lime juice
1/4 cup	cilantro, chopped
2 tablespoons	dry sherry
1 teaspoon	dried oregano
1 teaspoon	ground cumin
	salt to taste
1/2 teaspoon	black pepper

1. Soak the beans in a bowl of water overnight.
2. Place the olive oil in a large stock pot over high heat. When hot, add the garlic and then the onion. Sauté for 5 minutes.

<b>Calories:</b>	<b>98</b>
<b>Total fat:</b>	<b>3.1 g</b>
<b>Saturated fat:</b>	<b>0.6 g</b>
<b>Carbohydrates:</b>	<b>13.3 g</b>
<b>Fiber:</b>	<b>1.2 g</b>

3. Agregue el apio, el pimiento morrón y los chiles serranos y cueza unos minutos más.
4. Agregue los frijoles y el caldo de pollo y caliéntelos hasta que suelten el primer hervor. Baje el fuego a medio y deje cocinar durante aproximadamente una hora. (Si es necesario, añada más caldo de pollo.)
5. Agregue el jugo de limón, el cilantro, el orégano seco y el comino molido. Déjelo cocinar hasta que los frijoles estén suaves, de 30 a 45 minutos.
6. Muela la sopa en un procesador o una licuadora hasta que se haga puré. Añada sal y pimienta.

### VARIACIÓN BAJA EN CARBOHIDRATOS:

Adorne la sopa con crema mexicana, queso ranchero y cebolla blanca picada.

### VARIACIÓN BAJA EN GRASAS:

Adorne la sopa con cebolla y cilantro.



Agregue más chile serrano.

### PLANEE CON ANTICIPACIÓN:

Haga el caldo de pollo 1 ó 2 días antes.

Esta sopa se conserva bien congelada, así que haga el doble de lo que necesita y guarde la mitad para otra ocasión.

\*Si quiere una sopa vegetariana substituya el caldo de pollo con agua.

3. Add the celery, red bell pepper, and serrano chiles. Cook another few minutes.
4. Drain the beans and add with the warm chicken broth. Bring to a boil, then reduce to medium heat and simmer for about 1 hour. (Add more chicken broth if needed.)
5. Add the lime juice, cilantro, sherry, dried oregano, and ground cumin. Continue simmering until the beans are tender, another 30–45 minutes.
6. Roughly purée the soup in a food processor or with an immersion blender. Add the salt and pepper.

### LOW-CARB OPTION:

Garnish with Mexican cream, Ranchero cheese, and chopped white onion.

### LOW-FAT OPTION:

Garnish with chopped white onion and cilantro.



Add additional serrano chiles.

### PLAN AHEAD:

1–2 days in advance: make the chicken broth.

This soup freezes well, so make a double batch and set half aside for another day.

\*For a vegetarian soup, replace the chicken broth with water.