

Soup Kale ak Pwa Blan

Resèt nan yon sèl po

Ki pa gen anpil grès - vejetalyen

Engredyan

Pòsyon: 5

Tan preparasyon: 15 minit

Tan pou kwit manje: 30 minit

- 1 **zonyon**, koupe
- 1 ti kiyè **poud lay**
- 1 ti kiyè **lwil oliv**
- 2 tas **bouyon legim**
- 1 bwat 15.5 oz pwa blan, rensen epi vide
- 1 bwat **tomat koupe**, 14.5 oz ak ji
- 1 gwo kiyè **asezònman Italyen**
- 3 tas **chou frize**, koupe (fre oswa nan frizè)

Direksyon

1. Nan yon mamit sou chalè medyòm-segondè, sote zonyon nan lwil oliv jiskaske mou.
2. Ajoute poud lay, bouyon, pwa blan ak tomat; brase pou konbine.
3. Pote nan yon bouyi; redwi chalè, kouvri ak mitone pou apeprè 5 minit.
4. Ajoute chou frize ak Asezònman Italyen. Mitone jiskaske chou frize adousi, 3 a 5 minit. Sèvi cho.
5. Mete rèz la nan frijidè pandan 2 èdtan.