

Soupe espagnole

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 20 minutes

Portions: 4

~Ingrédients

5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive

1 gousse d'ail hachée finement

1 boîte de 796 ml (28 oz) de tomates en dés (moi, Pastene avec épices) les meilleures

1 2/3 tasse (375 ml) d'eau

1 boîte de 540 ml (19 oz) de pois chiches rincés et égouttés

5 ml (1 c. à thé) de tabasco ou de sambal oelek (facultatif)(moi, sambal oelek)

30 g (1 oz) de pâtes longues de blé entier concassé (ex. : spaghettis, linguines)

Au goût sel et poivre

*Mon ajout: 1 oignon haché finement

*Mon ajout: safran au goût

~Préparation

1) Dans une casserole, chauffer l'huile. Cuire l'ail quelques secondes seulement pour éviter qu'il ne brûle. Ajouter les tomates, l'eau, les pois chiches et le tabasco (si désiré), puis porter à ébullition.

2) Baisser le feu et laisser mijoter environ 15 minutes. Ajouter les pâtes et poursuivre la cuisson environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient cuites. Ajouter un peu d'eau au besoin.

3) Assaisonner si nécessaire.

source: Kilo cardio#2 transcrit et modifié par ~Lexibule~

~Note: J'ai fait des ajouts à la recette, ils seront entre parenthèses.

~Aussi: J'ai dû remettre beaucoup d'eau car elle devenait très consistante.

<http://lesmillesetundelicedelexibule.blogspot.ca/> Les mille et un délices de Lexibule