**Sopa de frijoles ojo negro y col rizada**

Rinde: 6 porciones (1 taza por porción)

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

***Ingredientes***

1 cucharada de aceite vegetal

1 cebolla mediana picada

⅛ cucharadita de ajo en polvo

4 onzas de jamón cortado en dados

½ libra de col rizada, sin tallo y picada \*

1 lata (14.5 onzas) de caldo (pollo o vegetales)

2 latas (15 onzas) de frijoles ojo negro, escurridos y enjuagados

½ a 1 taza de agua

2 cucharaditas de vinagre de manaza

Sal y pimienta negra a gusto

***Preparación***

1. Lavar la col rizada.\*
2. Escurrir y enjuagar los frijoles ojo negro.
3. Reunir, picar, cortar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
4. Colocar el aceite, la cebolla, el ajo y el jamón en una cacerola grande con tapa sobre fuego mediano. Revolver ocasionalmente hasta que la cebolla esté transparente, alrededor de 3 a 5 minutos.
5. Incorporar a la cacerola la col y el caldo.
6. Cubrir y cocinar a fuego lento durante 20 minutos hasta que la col esté tierna.
7. Colocar la mitad de los frijoles ojo negro en un bol pequeño y pisar con un tenedor. Volcar los frijoles pisados y enteros en la sopa.
8. Agregar ½ taza de agua. Si se desea una sopa más ligera, agregar ½ taza más de agua. Cocinar a fuego lento durante 5 minutos más.
9. Verter el vinagre minutos antes de servir.
10. Probar y agregar una pequeña cantidad de sal y pimienta negra si es necesario.
11. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

\* Preparación de la col rizada: Primero, retirar las hojas dañadas. Llenar un recipiente grande con agua fría y sumergir las hojas. Agitar unos instantes para aflojar la tierra de las hojas. Tirar el agua sucia y volver a llenar con agua limpia. Volver a agitar las hojas en el agua limpia para eliminar toda suciedad. Repetir el procedimento hasta que el agua salga limpia. Para cortar las hojas, doblarlas por la mitad a lo largo por el tallo. Cortar o arrancar el tallo. Colocar una hoja sobre otra y enrollar. Cortar las hojas enrolladas en trozos gruesos de 1 pulgada.

***¡Sea creativo!*** ¡Cubra con queso rallado!