

SOPES

Te mostramos cómo elaborar sopes y cómo prepararlos para una rica botana, para un desayuno o incluso para la hora de la cena.

El sope se ha extendido por todo el territorio de México, y se fabrican miles de variantes regionales. A pesar de que los sopes son tradicionalmente de México, muchos países centroamericanos han adoptado este plato en su cocina, con ingredientes ligeramente diferentes.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 12 Sopes

- Sal
- Agua (3 tazas)
- 1/2kg. de harina de maíz.

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

el comal

un bowl ponemos $\frac{1}{2}$ kilo de harina de maíz de la marca de su preferencia. Agregamos 3 tazas de agua y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Mezclamos con las manos y amasamos. Nos debe de quedar una mezcla firme, no muy dura.

3-Tomamos una porción pequeña y vamos torteando con las manos, le damos forma de tortita de ancho. (Lo pueden hacer en una prensa si desean)

ponemos en el comal y así vamos haciendo hasta que se nos termine la masa.

que se cocinen de los dos lados y apartamos para que se vayan enfriando.

se hayan enfriado un poco, les vamos a ir pellizcando las orillas.

untamos frijoles refritos, pueden poner el ingrediente que gusten, setas, soya, champiñones, quinoa. Les agregamos lechuga, crema vegana y un poco de queso vegano. Pueden poner la salsa de su preferencia.

.

Ver video