

SOPA DE TORTILLA O SOPA AZTECA

La sopa azteca o sopa de tortilla es uno de los platillos más representativos de la cocina mexicana que la mayoría de los restaurantes mexicanos tiene en su menú.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

CALDILLO DE JITOMATE

- 7 jitomates
- Un diente de ajo
- Un trozo de cebolla
- Sal

SOPA

- Epazote
- 2 chiles pasilla
- 1 aguacate
- Pimienta en polvo
- Crema vegana
- Caldillo de jitomate -
- Aceite vegetal
- 14 Tortillas
- Sal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

CALDILLO DE JITOMATE

7 jitomates en una cacerola y le agregamos agua a cubrir. Prendemos el fuego y tapamos la cacerola. Esperamos hasta que reviente la piel. Apagamos el fuego.

los jitomates a la licuadora, agregamos un trozo de cebolla y un diente de ajo grande. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos el fuego.

una cacerola ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal. Vertemos el caldo de jitomate a través de un colador y esperamos hasta que hierva. Agregamos $\frac{3}{4}$ de cucharadita de sal y mezclamos.

de sal y agregamos al gusto. Dejamos hervir durante un minuto y medio más.

SOPA DE TORTILLA

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos 2 chiles pasilla cortados a en 5 partes a lo ancho. Doramos por un minuto y retiramos en un plato. Apartamos.

la misma sartén, vertemos suficiente aceite vegetal y esperamos a que caliente. Agregamos 14 tortillas frías cortadas en tiras medianas (Puede ser por partes) Al dorar de ambos lados las retiramos a un plato con papel de cocina absorbente para escurrir el exceso de aceite.

3 cucharones de caldo de jitomate al vaso de la licuadora y dos puños de tortillas doradas y licuamos. Vertemos este contenido al caldillo de jitomate y agregamos 2 tazas de agua.

Agregamos un poco de pimienta en polvo, 5 hojas epazote fresco y sal al gusto. Dejamos hervir por 3 minutos y probamos de sal. Agregamos al gusto. Hervimos un minuto más y apagamos el fuego.

caldo en un plato hondo, agregamos tiras de tortilla doradas y adornamos con 2 rajas de aguacate, crema vegana y un par de chiles pasilla dorados.

.

Ver video

CHILI CON CARNE DE SOYA

Exquisito guiso propio del sur de los Estados Unidos, propiamente de Texas.

El famoso Chili con carne, sólo que claro, en su versión vegana.

¡Que lo disfrutes!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 chiles de árbol
- 2 dientes de ajo
- Cilantro
- 1 pimiento morrón
- 4 jitomates

- Comino en polvo
- Orégano
- Pimienta
- Paprika o pimentón
- Aceite vegetal
- Cebolla
- 3 jitomates (para picar)
- 2 tazas de soya preparada
- 2 tazas de frijol cocido
- Sal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

SOYA TEXTURIZADA

en un recipiente una taza se soya texturizada seca y natural. Agregamos agua caliente a cubrir y dejamos hidratar durante de 15 a 20 minutos.

ese tiempo, colamos y enjuagamos bien. (El agua del enjuague pueden utilizarla para riego de plantas)

la soya con las manos, lo más que se pueda. Y la colocamos en un recipiente.

el jugo de $\frac{1}{2}$ limón grande, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos.

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y

agregamos la soya. Dejamos que se dore 1/2 minuto y revolvemos hasta que se dore toda de todos lados. Apartamos.

CHILI

a hervir 4 jitomates en una cacerola y agregamos agua a cubrir. Cuando la piel de los jitomates se desprenda, apagamos el fuego. Pasamos los jitomates al vaso de la licuadora y licuamos. Colamos el líquido y apartamos.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla finamente picada y sofreímos durante 50 segundos. Agregamos 2 dientes de ajo finamente picados y mezclamos 40 segundos más. Agregamos un pimiento de color que gusten, partido en pequeños cubos, desvenado y sin semillas. Mezclamos por un minuto. Agregamos 2 chiles de árbol finamente picados con todo y semillas. Mezclamos por un minuto. Agregamos una taza de jitomate partido en pequeños cubos.

una cucharadita de sal, una cucharadita de comino en polvo, una cucharadita de orégano, $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta en polvo, una cucharadita de paprika o pimentón y mezclamos bien. Agregamos la salsa de jitomate y dejamos hervir por 10 minutos. Agregamos la soya texturizada y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Bajamos a flama baja y agregamos 1/2 taza de agua de la cocción de los jitomates. Agregamos un puño de cilantro finamente picado y tapamos la sartén. Dejamos hervir por 15 minutos más. Agregamos 2 tazas de frijol cocido sin caldo e integramos. Hervimos por dos minutos más y apagamos el fuego.

.

Ver video