

# CALDO TLALPEÑO

Delicioso caldo tlalpeño, una delicia, ahora apta para veganos o personas que no quieren o no pueden consumir carne.

¡Tienes que probarlo!

## INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 dientes ajo
- Cebolla
- 14 Ejotes
- 1 papa
- Sal
- Aceite de oliva
- 3/4 de taza de garbanzo seco
- 4 jitomates
- 1 calabacita o calabacín grande
- 2 zanahorias
- Chipotles adobados
- 1/4 de kg. de setas
- 1/4 de kg. de champiñones
- 1 Aguacate

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

## VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

### Modo de preparación

una cacerola ponemos a remojar toda una noche  $\frac{3}{4}$  de garbanzo. Al día siguiente enjuagamos y escurrimos.

2 zanahorias, les retiramos las puntas y las rebanamos en rodajas delgadas. Les retiramos las puntas a 14 ejotes y los partimos en trozos medianos y pasamos todo esto a una cacerola.

2 litros de agua caliente o caldo de verduras. Agregamos una cucharadita de sal, un diente de ajo pelado, un trozo de cebolla y un tronco de apio en rebanadas delgadas.

la cacerola al fuego a flama alta y cuando empiece a hervir, lo dejamos por dos minutos más. Agregamos una papa grande pelada y partida en pequeños cubos. Agregamos una calabaza grande partida en pequeños cubos. Tapamos la cacerola y bajamos a fuego medio. Dejamos hervir 15 minutos más.

que la verdura ya esté cocida y apagamos el fuego.

una cacerola ponemos los garbanzos remojados desde la noche anterior, agregamos agua a cubrir y agregamos  $\frac{3}{4}$  de cucharadita de sal. Dejamos cocer por 30 minutos. Los revisamos y éstos deben de estar suaves. Los pasamos con todo y líquido a la cacerola de la verdura cocida.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cebolla finamente picada y sofreímos por 30 segundos. Agregamos un ajo finamente picado y movemos 30 segundos más. Agregamos 4 jitomates partidos en pequeños cubos. Mezclamos por aproximadamente 7 minutos. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y mezclamos. Apagamos el fuego y dejamos que se enfríen.

esta mezcla al vaso de la licuadora. Agregamos un chile chipotle en adobo (opcional). Agregamos 3 cucharones del caldo

de la cocción de las verduras y licuamos hasta que se integren bien los ingredientes, apagamos la licuadora y vaciamos este contenido a la cacerola donde tenemos la verdura.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos  $\frac{1}{4}$  de kilo de setas limpias y deshebradas. Movemos 4 minutos aproximadamente para que se doren. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de kilo de champiñones pelados y rebanados en rebanadas delgadas y partidas en 2 cada rebanada. Agregamos una cucharadita de sal. Mezclamos y tapamos la sartén. Bajamos a fuego bajo y dejamos así por 5 minutos más. Apagamos el fuego y pasamos las setas y los champiñones al caldo de verdura. Pueden agregar si gustan un chile chipotle entero al caldo. Mezclamos, probamos de sal y agregamos al gusto.

el fuego y lo ponemos a hervir por 2 minutos. Apagamos el fuego.

en un plato hondo, adornamos con una raja de aguacate y presentamos.

Ver video