

CHILPACHOLE

El chilpachol o chilpachole es un estofado también conocido como chile-atole originario de la región del Sotavento, en Veracruz, México, hoy en día extendido por todas las costas del Golfo de México.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 1 diente ajo
- Cebolla
- Epazote o paico
- 3 chiles guajillo
- Aceite vegetal
- 4 jitomates o tomates rojos
- 150 g. setas
- 1 y 1/2 elote o choclo
- 1 taza harina de maíz
- Sal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un recipiente ponemos una taza de harina de maíz y le vamos a ir agregando poco a poco agua tibia, y amasamos. Volvemos a agregar agua y amasamos, hasta que nos quede una consistencia

suave. Agregamos una cucharada sopera de aceite vegetal e integramos con las manos. Amasamos hasta que podamos hacer una bolita de masa que no se cuarteé. Cubrimos con papel film y apartamos. (Pueden hacerlo con masa de la tortillería si gusta)

una cacerola ponemos 4 jitomates y 3 chiles guajillos (sin semilla y partidos en trozos). Agregamos agua a cubrir y los dejamos a hervir, hasta que la piel se les desprenda a los jitomates. Pasamos los jitomates y los chiles a una licuadora. Agregamos un trozo de cebolla, un diente de ajo y un poco de agua de la cocción de los jitomates (debemos dejar que enfríe el agua). Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora.

una cacerola ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal, agregamos la salsa a treves de un colador. Bajamos a flama media. Agregamos otro poco de agua de la cocción de los jitomates. Agregamos más agua. Entre el líquido de la cocción y el agua deben de completar 2 litros. Agregamos una cucharadita de sal. Pueden agregar un poco de pimienta si gustan.

150 gr de setas (partidas en dos partes) Agregamos dos elotes (Partido en 3 pedazos iguales, cada uno) Mezclamos.

la masa y vamos formando bolitas pequeñas. Y hundimos un dedo en el centro de la bolita. Así hacemos con toda la masa.

Cuando ya esté hirviendo el caldillo, bajamos a fuego bajo y vamos agregando las bolitas de maíz. tapamos la cacerola por 8 minutos. Destapamos y agregamos unas hojas de epazote fresco. Volvemos a tapar y dejamos que hierva 8 minutos más. Probamos la cocción de las setas y el elote. Agregamos un poco de agua, mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Tapamos la cacerola y lo dejamos 3 minutos más. Apagamos la lumbre.

Ver video

@

Acabamos de hacer esto para la cena y quedó delicioso! No teníamos la clase de setas que usaron así que usamos setas portobello y salió muy bien. Todavía no somos completamente veganos pero nuestra familia está tratando de comer más comida vegana.

@

Wow gracias a dios que encontré su canal, me ha salvado la vida, tiene miles de recetas muy deliciosas, gracias por regalarnos su sabiduría y su tiempo.

@Ilse2020

Que rico chilpachole, con este clima frio se antoja, lo voy a preparar con un arroz con verdura. Gracias por sus recetas están muy ricas... un saludo desde Puebla.

@RosaRosa-mh7hx

No solo nos enseñan a comer sin sufrimiento animal, sino a preparar platillos de nuestra rica y variada comida mexicana! Había escuchado el nombre de esta sopa, pero nunca había sabido como se veía, ni que ingredientes contenía... ya está en mi lista de recetas para preparar, muchas gracias! Un saludo cordial!