

# TINGA DE CALABACITAS Y ZANAHORIA

¡Deliciosa tinga, para unas tostadas de lujo!

¡Te va a encantar!

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 PERSONAS**

- 1 zanahoria grande
- 2 calabacitas o calabacines
- 1 cebolla
- 2 dientes ajo
- Pimienta
- sal
- Chipotle adobado (opcional)
- 3/4 taza chorizo vegano (opcional)
- 350 ml. salsa o caldillo de tomate
- Aceite

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

## MODO DE PREPARACIÓN

- 1-Pelamos y le retiramos las puntas a una zanahoria grande. La rallamos en los orificios más grandes del rallador.
- 2-Le retiramos las puntas a 2 calabacitas y las partimos en

medios bastones muy delgados. Apartamos.

3-En una cacerola ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos una cebolla grande partida en medias lunas muy delgadas y sofreímos por 30 segundos. Agregamos 2 dientes de ajo finamente picados. Agregamos  $\frac{3}{4}$  de taza de chorizo vegano y seguimos moviendo por 3 minutos más. Apartamos en un plato.

4-Vertemos un poco de aceite vegetal en la cacerola y agregamos las calabacitas. Movemos un poco y agregamos la zanahoria. Mezclamos por un minuto. Tapamos la cacerola y bajamos a flama baja. Removemos de vez en vez y si vemos que ya no hay líquido, agregamos  $\frac{1}{4}$  de taza de agua. Dejamos hervir por 2 minutos más. Agregamos i cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Agregamos 350 ml de caldo de tomate. Mezclamos. Tapamos la cacerola y esperamos a que hierva. Agregamos el chorizo vegano y mezclamos bien. Pueden agregar un chole chipotle si gustas (opcional). Mezclamos muy bien. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego.

5-Presentamos.

## **VER RECETA**

**@kellercrucita550**

**Cada vez que la preparo, veo el video porque su mami la prepara tan rica que se antoja.**

**@**

**Tus caras probando las comidas son lo más!**

**@claudiastellagomezchauta5785**

Grandiosa tinga!!! un beso para la mamita y el hijo ...  
gracias x sus recetas que haría sin ustedes!!!!  
familia.

**@ivonneborjas6744**

Se ve deliciosa la tinga. La preparare pronto. Gracias  
por compartir familia hermosa.