

# **GUISO CAMPESINO**

**¡Delicioso y muy nutritivo guiso!**

**¡Te va a encantar!**

## **INGREDIENTES**

**PORCIÓN: 4 PERSONAS**

- 400 g. setas
- 250 g. habas frescas
- 1 elote (choclo)
- Chile verde
- 5 hojas de Epazote o paico
- Cilantro
- 1 diente ajo
- Cebolla
- 400 g. tomate o tomatillo
- Sal
- Aceite vegetal

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

## **MODO DE PREPARACIÓN**

1-Ponemos en una cacerola 259 g. de habas frescas y agregamos agua a cubrir. Encendemos el fuego. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de

sal. Esperamos a que empiecen a hervir, bajamos a flama media y semi tapamos la cacerola y a partir de ahí, las dejamos 25 minutos más. Pasado ese tiempo las revisamos. Éstas deben de estar suaves.

2-Ponemos en una cacerola 400 g de tomate verde y un chile verde. Agregamos agua a cubrir y encendemos el fuego. Dejamos que hiervan hasta que todos los tomates hayan cambiado de color a verde oscuro. Dejamos que enfríen un poco. Los pasamos al vaso de la licuadora junto con el chile. Agregamos un trozo de cebolla, agregamos un diente de ajo y un puño grande de cilantro. Agregamos 1 taza de la misma cocción de los tomates y licuamos por un minuto. Apartamos.

3-Colocamos una cacerola en la estufa a fuego alto, esperamos a que caliente y vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos 400 g de setas deshebradas, agregamos  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos durante 3 minutos. Apartamos en un plato.

4-En la misma cacerola agregamos un poco de aceite vegetal, bajamos a fuego medio y agregamos los granos de un elote, sofreímos por un minuto. Agregamos la salsa, las setas y las habas. Agregamos sal al gusto. Mezclamos y esperamos a que hierva. Probamos de sal y agregamos al gusto. Si sienten que la salsa está un poco ácida, pueden agregar  $\frac{1}{2}$  cucharadita de azúcar. Mezclamos. Agregamos 5 hojas de epazote fresco troceado. Apagamos el fuego.

5-Presentamos.

**VER RECETA**

**@raquelozori7527**

**Gracias x recordar a nuestros amados campesinos, con**

recetas deliciosas que consumen , que muestran la buena salud.

@

Hola soy la sra blanca de Celaya Gto me encantan sus guisos y ya aprendí a sustituir la carne gracias y saludos a todos desde Celaya

**@elenamldiamante**

Me encantó! Hoy lo hice y me quedó súper delicioso, volví a los tiempos de mi niñez y en casa de mis abues campesinos

**@MI-pf1qw**

Que linda señora, buenísimas recetas y que bonitos videos, la edición, la música, todo!!!. Felicidades!!