

# Pozole mexicano de verduras y frijoles

con portobellos caramelizados, maíz dulce y cilantro

Vegano **Picante opcional**

20



Maíz dulce



Tomate



Chili verde



Portobello



Caldo vegetal



Cilantro



Zanahoria



Lima



Judías rojas



Cebolla

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, azúcar, agua, mantequilla.

Cocinando: 20 mins  
Listo en: 35 mins



El pozole es un plato mexicano en el que se prepara un caldo de verduras y maíz, pero nosotros hemos escogido ofrecerte una versión más completa y atrevida, en la que acompañamos este plato con portobellos caramelizados y frijoles. Así, sin perder la esencia mexicana ni sus característicos sabores, podrás disfrutar de un plato completo y diferente.

## Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

## Utensilios necesarios:

Colador, túrmix, jarra medidora, sartén mediana, pelador, olla con tapa.

## Ingredientes

	2P	4P
Maíz dulce	140 gramos	280 gramos
Tomate	1 unidad	2 unidades
Chili verde	½ unidad	1 unidad
Portobello	250 gramos	500 gramos
Caldo vegetal <b>10)</b>	1 sobre	2 sobres
Cilantro	½ unidad	1 unidad
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Lima	½ unidad	1 unidad
Judías rojas	390 gramos	780 gramos
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Azúcar	½ cucharadita	1 cucharadita
Agua	700 ml	1400 ml
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	604 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1876/ 448	311/ 74
Grasas (g)	22,3	3,7
de las cuales saturadas (g)	6,7	1,1
Carbohidratos (g)	60,5	10,0
de los cuales azúcares (g)	19,8	3,3
Proteínas (g)	15,1	2,5
Sal (g)	2,9	0,5

## Alérgenos

**10)** Apio.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.



## Prepara los vegetales

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Corta el **tomate** por la mitad, luego, corta cada mitad en cuartos. Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm. Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta en tiras de 2 cm.



## Cocina las verduras

Retira las semillas de la mitad del **chili** (doble para 4p) y córtalo en rodajas finas. En una olla, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo vegetal**, el **tomate**, la **zanahoria**, la **cebolla** y **chili** al gusto y lleva a ebullición. Cuando hierva, cocina a fuego medio 15-20 min con la tapa puesta, hasta que las **verduras** estén tiernas.

**RECUERDA:** Utiliza guantes para manipular el chili y lávate las manos y los utensilios después.



## Carameliza los portobellos

Limpia los **portobellos** y desecha el extremo del pie. Corta los **portobellos** en láminas finas. En una sartén, calienta a fuego medio-alto un chorrito de **aceite** y la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes). Agrega los **portobellos** y cocina 2-3 min, removiendo. Añade el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes), un chorrito de **agua** y cocina a fuego medio 2-3 min, hasta que se caramelicen. **Salpimienta** y reserva.



## Prepara el pozole

Cuando las **verduras** de la olla estén tiernas, apaga el fuego y tritura con un túrmix el contenido de la olla, hasta que quede una **sopa** homogénea. Escurre las **judías rojas** y agrégalas a la olla. Remueve bien y cocina 2 min a fuego medio.



## Agrega el maíz

Escurre el **maíz dulce** y agrégalo a la olla. **Salpimienta** y mezcla bien. Corta la **lima** en gajos. Deshoja y pica la mitad del **cilantro** (doble para 4p).



## Emplata y disfruta

Sirve el **pozole** en platos hondos y agrega encima los **portobellos caramelizados**. Finalmente, espolvorea el **cilantro** picado y añade zumo de **lima** al gusto.

**SABÍAS QUE:** Las setas se limpian con un paño húmedo o cepillo porque, si las remojas, absorben el agua y sus propiedades se ven afectadas.

## ¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!  
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

