

One Pot Sopa Mexicana

con Porotos Negros y Salsa Fresca

holaveggie



🕒 30 minutos

👍 Fácil

🏷️ Sabores de México

🏷️ Menos de 650 calorías

Esta sopa cremosa es ideal para cualquier clima, pero no vamos a negar que en invierno es aún más deliciosa. Sabores terrosos como pimentón y comino, y lo cítrico y dulce de la lima recorren el lujoso caldo. Para textura y contraste, agregamos morrón verde cortado en cubitos y salsa fresca en la parte superior de cada tazón de sopa.

Contiene: Frutos Secos

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja



cilantro fresco

7
gr



tomate perita

1
un



morrón verde

1
un



pasta de
tomate
40
gr



crema de
almendras
100
gr



lata de porotos
1
un



lima

1
un



cebolla

1
un



maicena

1
cda



caldo

1
cda



especias
mexicanas

1
cda

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite Vegetal
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Olla
- ✓ Bowl pequeño x 2

Nutrición por porción: Calorías 560 kcal, Grasas 32 g, Carbohidratos 54 g, Proteínas 13 g

Cocinando para
4

Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Comé más plantas. 🌱

One Pot Sopa Mexicana

con Porotos Negros y Salsa Fresca



1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Desechá los **tallos del cilantro** y picá un poco las **hojas**.
- Cortá el **tomate** en cubos medianos.
- Rallá la mitad de la **cáscara de lima**. Cortá la **lima** en cuartos.
- Pelá la **cebolla** y cortala en cubos pequeños.
- Drená y enjuagá los **porotos**.
- Cortá el **morrón verde** en cubos pequeños, descartando el centro y las semillas.

Cocinando para
4

Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.



2 – HACÉ LA SALSA

- Colocá el **cilantro** y la **mitad del tomate** en un bowl mediano.
- Exprimí **el jugo de 2 (4) gajos de lima** en el bowl. Sazoná con $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$) de cucharadita de sal. Revolvé para combinar: esta es tu **salcita de tomate**.



3 – HACÉ EL PURÉ DE POROTOS

- Calentá $1\frac{1}{2}$ (3) cucharadas de aceite en una olla grande a fuego medio. Agregá la **cebolla**, los **porotos** y la **ralladura de lima**. Sazoná con $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$) de cucharadita de sal y $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$) de cucharadita de pimienta. Cociná de 3 a 4 minutos, o hasta que los **porotos** comiencen a ablandarse, revolviendo ocasionalmente. Retirá del fuego.

4 – PISÁ LOS POROTOS

- Agregá en un segundo bowl mediano la **maicena**, la **mitad de la mezcla de porotos** y $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$) taza* de agua. Sazoná ligeramente con sal y pimienta. Triturá con un pisapapa o un tenedor hasta obtener una puré espeso: este es tu **puré de porotos**, lo vas a usar en el paso 6.

* La medida que usamos es 1 taza de agua = 250 ml.



5 – EMPEZÁ LA SOPA

- Regresá la olla con la **mezcla de porotos restante** a fuego medio. Agregá el **morrón** y el **tomate restante**. Cociná de 4 a 6 minutos, o hasta que el **morrón** se ablande, revolviendo ocasionalmente.
- Agregá la **pasta de tomate**, el **caldo de verduras** y las **especias mexicanas** (**comino** y **pimentón ahumado**). Echale encima 1 (2) cucharada de aceite. Sazoná con $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$) de cucharadita de sal y una pizca de pimienta. Cociná de 2 a 4 minutos, o hasta que las verduras estén cubiertas, revolviendo ocasionalmente.



6 – TERMINÁ LA SOPA

- Agregá la **crema de almendras**, el **puré de porotos** y 1,5 (3) taza* de agua a la olla. Agregá $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$) de cucharadita de sal y una pizca de pimienta. Revolvé para combinar. Reducí el fuego a medio-bajo. Cociná unos 5 minutos, o hasta que la sopa se espese, revolviendo ocasionalmente. **TIP:** ¡el espesor de la sopa es una elección personal! Si querés que sea más espeso o más liviano, cociná a fuego lento durante un poco más o un poco menos de tiempo. Después de todo, vos sos el chef ;)

7 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Dividí la **sopa de tomate y porotos** entre los platos. Exprimí el **jugo de los gajos de lima restantes** sobre la **sopa**. Cubrí con **salcita de tomate**. Serví y ¡a disfrutaaaar!

