Locro vegetariano

Source: Dora Stone, chef y fotógrafa, fundadora de mmmole.com y dorastable.com

El locro es el platillo tradicional de las fechas patrias de Argentina. Es un guiso de calabaza, verduras, legumbres y maíz quebrado.

About the Recipe

267 Calories · 12 g Protein · 12 g Fiber
Lunch
Gluten-free · Nut-free

Ingredients

Makes 4 Servings

- 1 tz cebolla, finamente picada
- 1/2 tz / 60 g zanahorias, peladas, cortadas en cubos
- 1 1/2 tz / 180 g calabaza de invierno/zapallo, cortada en cubos
- 1 tz / 120 g calabaza de invierno/zapallo, rallada
- 2 cebollas de verdeo/cebollín, finamente rebanadas
- 1 cda / 6 g comino, molido
- 6 1/2 tz / 1,6 lt caldo de vegetales
- 1 1/2 tz / 90 g maíz pozolero/maíz blanco, enlatado, colado y picado
- 1 1/2 tz / 315 g frijoles blancos/potros, enlatados y colados
- 1 1/2 tz / 240 g guisantes/chícharos, congelados
- 1 limón amarillo
- 3 dientes de ajo, finamente picados
- 1 cda / 7 g paprika/pimentón dulce ahumada
- 1 cdta / 1,4 g chile quebrado
- 5 cebollas de verdeo/cebollín, finamente rebanadas
- 1/3 tz / 80 ml caldo de vegetales

Directions

1. Calentar una olla grande a temperatura media, agregar la cebolla y sudar de 3-4 minutos o hasta que la cebolla esté tierna y translúcida. Si se empieza a pegar la cebolla a la olla, agregar un poco de agua o caldo de vegetales.
2. Agregar la calabaza en cubos, la calabaza rallada y la zanahoria y ½ taza de caldo de vegetales y cocer por 3 minutos más.
3. Verter las 6 tazas restantes de caldo de vegetales, paprika, comino y la cebolla de verdeo.
4. Hervir a fuego bajo por 20 minutos.
5. Agregar el maíz pozolero picado y los frijoles y hervir a fuego bajo durante 15 minutos más. Para darle una consistencia cremosa, licuar 1 ½ taza del locro y volver a verter en la olla.
6. Agregar los chícharos y hervir suavemente durante 5 minutos más. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
7. Para servir, exprimir limón al gusto y una cucharada de sofrito en cada tazón de sopa.

Nutrition Facts

Por porción (1/4 de la receta)

Calorías: 267
Grasas: 2 g
    Grasas Saturadas: 0 g
    Calorías Provenientes de Grasas: 7%
Colesterol: 0 mg
proteínas: 12 g
Carbohidratos: 54 g
Azúcar: 14 g
Fibra: 12 g
Sodio: 2079 mg
Calcio: 156 mg
Hierro: 6 mg
Vitamina C: 21 mg
Betacaroteno: 5078 mcg
Vitamina E: 2 mg
Potasio: 876 mg