Sopa seca de fideo

Source: Dora Stone, chef y fotógrafa, fundadora de MMMole.com y DorasTable.com

La sopa de fideo se encuentra comúnmente en el centro de México y está hecha con una base de tomate picante y fideos dorados. Hay muchas variaciones de este plato clásico, así que se puede experimentar con diferentes pimientos, especias y otros ingredientes.

About the Recipe

328 Calories · 15 g Protein · 5.8 g Fiber
Dinner

Ingredients

Makes 4 porciones Servings

- 4 tz / 226 g pasta de fideos/vermicelli
- 1 lata / 411 g tomates/jitomates, picados
- 1/2 / 100 g cebolla, picada
- 2 dientes ajo, pelados
- 1 chile chipotle en adobo
- 1 cdta / 1 g orégano, molido
- 1 1/4 tz / 150 g calabacita/zapallo, cortada en cubos
- 2 tz / 480 ml caldo de vegetales
- 1/3 tz (113 g) tofu silken suave
- 1/2 cda / 7,5 ml jugo de limón amarillo
- 1/2 diente ajo
- 1 cda / 15 ml leche vegetal, sin endulzar
- 1 cdta / 2,8 g levadura nutricional
- al gusto sal y pimienta
- 1/4 tz / 4 g cilantro picado

Directions

1. Colocar el tomate, chile chipotle, cebolla, ajo y 1 taza de caldo de vegetales en la licuadora y procesar hasta obtener un puré homogéneo. Reservar.
2. Calentar una olla a temperatura media-baja. Agregar la pasta de fideo y dejar tostar hasta que esté dorada.
3. Verter el puré de tomate en la olla y hervir, revolviendo constantemente, hasta que el puré cambie a un color rojo oscuro, aproximadamente 2 minutos. Agregar la calabacita, el orégano y la 1/2 taza restante del caldo de vegetales.
4. Continuar hirviendo a fuego medio bajo y mezclando hasta que la pasta esté al dente, aproximadamente de 10 a 12 minutos. Sazonar al gusto. Si la pasta queda muy seca agregar el líquido que sea necesario.
5. Para hacer la crema de tofu, colocar el tofu, jugo de limón, ajo y levadura nutricional en la licuadora y procesar hasta obtener la consistencia deseada. Sazonar al gusto.
6. Servir los fideos en un plato, verter la crema encima y espolvorear con el cilantro picado.

Nutrition Facts

Por porción:
Calorías: 328
Grasa Total: 3.6 g
    Grasas Saturadas: 0.6 g
    Calorías provenientes de grasas: 9%
Colesterol: 0 mg
Proteínas: 15 g
Carbohidratos: 58 g
Azúcar: 6 g
Fibra: 5.8 g
Sodio: 393 mg
Calcio: 98 mg
Hierro: 3.6 mg
Vitamina C: 21 mg
Betacaroteno: 650 mcg

Vitamina E: 1.1 mg