Pozole Rojo Vegano de Setas o Yaca

El pozole es un platillo típico en la Navidad Mexicana, cada familia tiene su versión. Para esta versión basada en plantas sustituimos la carne por setas o yaca enlatada pero dejamos el sabor clásico del pozole que tantos nos gusta.

About the Recipe

255 Calories · 6 g Protein · 17 g Fiber
Dinner
Gluten-free · Nut-free · Soy-free

Ingredients

Makes 6 Servings

- 3 latas (439g.) maíz pozolero, colado, enjuagado
- 3 L. caldo de vegetales
- 5 chiles guajillo, sin semillas
- 2 chiles anchos, sin semillas
- 3 a 5 chiles de árbol, sin semillas
- 6 dientes ajo
- 1/2 cebolla, blanca
- 1 kg. setas, deshebradas o 2 latas (565 g.) de yaca verde en salmuera
- 1 calabacita (calabacín), mediana, cortada en cubos
- sal y pimienta al gusto
- 1 cebolla blanca, chica, picada
- 6 rábanos, finamente rebanados
- 6 rábanos, finamente rebanados
- 2 cdas. orégano, seco
- 1/2 col (repollo) verde, finamente rebanada
- 1 bolsa tostadas o totopos

Directions

1. Vierte el caldo de vegetales y el maíz pozolero en una olla grande y hierve MUY SUAVEMENTE
2. Remoja los chiles en agua caliente, casi hirviendo, por 15 minutos.
3. Cuela los chiles pero reserva 354 ml (1 taza y media) del agua donde se remojaron los chiles. Coloca los chiles, ajo, cebolla y el líquido que reservaste de los chiles en la licuadora y licúa hasta que tenga la consistencia de una salsa espesa. Cuela la salsa.
4. Calienta un sartén a temperatura media-alta. Agrega 60 ml (1/4 taza) de caldo de vegetales o agua y añade la mitad de las setas (yaca). Saltéalas por 5 minutos o hasta que estén doradas. Retira las setas (yaca) del sartén y ponlas en un plato. Agrega la otra mitad de las setas (yaca) al sartén y repite el mismo proceso.
5. Añade todas las setas (yaca) ya cocidas al sartén y vierte la salsa sobre las setas (yaca) y deja hervir suavemente de 8 a 10 minutos o hasta que la salsa espese.
6. Tu maíz pozolero todavía debe estar hirviendo suavemente. Con un cucharón retira más o menos 1 taza del maíz y caldo, y ponlo en la licuadora. Licúalo hasta que esté completamente líquido. Vierte la mezcla licuada en la olla, esto ayudará a espesar tu pozole.
7. Para los que están usando yaca: Deshebra la yaca con dos tenedores.
8. Vierte las setas (yaca) en salsa y la calabacita en la olla con el maíz pozolero. Hierve suavemente por 8-10 minutos o hasta que la calabacita esté tierna. Sazona con sal y pimienta al gusto.
9. Acompaña tu pozole con col, cebolla, orégano. rábano, limones y tostadas. NotasPara hacer más o menos picosos incrementa o reduce la cantidad de chile de árbol.

Nutrition Facts

Por porción:
Calorías: 255
Grasa: 2 g
Proteínas: 6 g
Carbohidratos: 57 g
Fibra: 17 g
Calcio: 170 mg
Vitamina C: 55 mg