Sancocho de hongos

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

About the Recipe

387 Calories · 9 g Protein · 14 g Fiber
Lunch
Gluten-free · Nut-free · Soy-free

Si no se tiene acceso a ají dulce, se puede usar cualquier pimiento de color que no sea picante. Si no se consigue yautía, se puede omitir.

Ingredients

Makes 6 Servings

- 2 3/4 tz / 453 g champiñones blancos
- 3 tz / 453 g hongos Shiitake
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 1 pimiento morrón verde
- 3 ají dulces
- 4 tomates/jitomates Roma
- 4 tz / 960 ml caldo de vegetales
- 1 manojo cilantro
- 1 plátano verde, pelado y cortado en cubos
- 1 plátano amarillo o plátano macho maduro
- 1 batata/camote, pelada y cortada en cubos
- 1 zapallo/calabaza de Castilla cortado en cubos
- 1 chayote, pelado y cortado en cubos
- 1 1/2 yuca, pelada y cortada en cubos
- 2 mazorcas de maíz/choclo, cortado en rebanadas de 2.5 cm
- 1 yautía, pelada y cortada en cubos

Directions

1. Calentar una olla grande a temperatura media-alta. Verter el agua y agregar los champiñones blancos y los hongos shiitake o setas. Saltear hasta que los hongos se empiecen a dorar y pegar en la olla. Verter un poco de agua para desglasar la olla. Reducir el fuego a temperatura media-baja y agregar la cebolla picada, el ajo, el pimiento verde o chile morrón picado y el ají dulce, finamente picado. Sudar hasta que la cebolla esté tierna y translúcida, aproximadamente 3 minutos.
2. Agregar el tomate cortado en cubos y cocer por dos minutos más o hasta que el tomate se empiece a deshacer. Verter el caldo en la olla, junto con el cilantro, los plátanos, la batata, el chayote, el zapallo, la yuca, el elote y la yautía. Si es necesario, agregar más caldo para cubrir las verduras. Hervir lentamente por 30 minutos o hasta que la yuca esté tierna. Sazonar al gusto con sal y pimienta.
3. Servir.

Nutrition Facts

Por porción:
Calorías: 387
Grasa: 2 g
    Grasas saturadas: 0.3 g
    Calorías provenientes de grasas: 4%
Colesterol: 0 mg
Proteínas: 9 g
Carbohidratos: 92 g
Azúcar: 22 g
Fibra: 14 g
Sodio: 136 mg
Calcio: 107 mg
Hierro: 3 mg
Vitamina C: 74 mg
Betacaroteno: 12,196 mcg
Vitamina E: 3 mg