Picaditas (Sopes)

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

About the Recipe

543 Calories · 29 g Protein · 21 g Fiber
Lunch
Gluten-free · Nut-free

Ingredients

Makes 4 Servings

- 7 oz / 200 g tofu extra firme
- 1/2 cdta / 3 g sal
- 1 cda / 8,5 g levadura nutricional
- 1/2 cdta / 1,5 g ajo en polvo
- 1/2 cda / 8 ml vinagre de manzana
- 1 limón
- 2 tz / 226 g harina de maíz nixtamalizada
- ½ cdta / 3 g sal
- 2 1/2 tz / 530 g frijoles bayos
- 1/2 tz / 118 ml caldo de vegetales
- 1/2 cebolla, picada
- 2 dientes ajo, finamente picados
- 1/2 cabeza de lechuga
- 4 tomates/jitomates Roma, cortados en cubos
- Tofu queso fresco
- 2 rábanos, finamente rebanados
- Salsa

Directions

1. Para hacer el tofu-queso fresco: Prensar el tofu por 15 minutos. Desmenuzar el tofu en un tazón y agregar levadura nutricional, sal, ajo en polvo, vinagre de manzana y jugo de limón. Mezclar bien y reservar en el refrigerador para usar después.
2. Para hacer la masa: En un tazón grande mezclar la harina nixtamalizada (maseca) y la sal. Verter 1 ¾ taza de agua tibia poco a poco y mezclar con las manos hasta que esté bien incorporada la masa. Debe estar suave pero sin que se pegue en las manos. Cubrir con una toalla de papel humedecida y reservar para usar después.
3. Para hacer los frijoles refritos: Licuar los frijoles y el caldo de verduras hasta obtener un puré. Reservar para usar después. Calentar un sartén grande a temperatura media-alta. Agregar el agua y la cebolla y saltear hasta que se empiece a dorar. Si se empieza a pegar al sartén agregar un poco más de agua. Reducir el fuego a temperatura baja, agregar el ajo y dejar cocer un minuto más. Verter los frijoles en la sartén y hervir suavemente o hasta que los frijoles espesen. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
4. Para hacer los sopes: Calentar un comal a temperatura media. Dividir la masa en bolitas o testales y usar las manos para presionarlas hasta formar un disco. Cocer en el comal dos minutos de cada lado o hasta que se empiecen a dorar un poco. Retirar del comal y dejar enfriar. Pellizcar las orillas del disco para formar el sope. Volver a poner en el comal por 2 minutos más.
5. Rellenar los sopes con los frijoles y adornar con lechuga, tomate, tofu-queso fresco, rábanos y salsa.

Nutrition Facts

Por porción:
Calorías: 543
Grasa: 7 g
    Grasas saturadas: 1.2 g
    Calorías provenientes de grasas: 11%
Colesterol: 0 mg
Proteínas: 29 g
Carbohidratos: 96 g
Azúcar: 5 g
Fibra: 21 g
Sodio: 632 mg

Calcio: 375 mg
Hierro: 7 mg
Vitamina C: 15 mg
Betacaroteno: 2,308 mcg
Vitamina E: 2 mg