

Caliente!

Sopas y Quisos Mexicanos

By Chef Carlos Erez

Translated by Rosemary Lopez, MS, RDN, CDN

Pimientos Chile Secos

Arbol, *Guajillos* y *Pasilla*, son variedades de pimientos que se utilizan en la cocina mexicana. El *chile de árbol* también se conoce como chile pico de pájaro y es conocido por ser picante, herbáceo y ahumado. El *guajillo* es la forma seca del chile *mirasol* y se usa comúnmente seco por su dulce calor. Rico en sabor, la *Pasilla* es la forma seca del chile chilaca y se identifica por su piel arrugada, como una pasa. Los tres chiles secos están disponibles en supermercados latinos, en línea y en las secciones de comida latina de algunos supermercados bien surtidos.

Mah Maiz!

(Sirve 6)

1 cebolla pequeña picada

3 dientes de ajo picados

Una lata de 14 onzas de maíz dulce, escurrida

Una caja de 8 onzas de champiñones en rodajas

1 cucharada de aceite de oliva

4 tazas de caldo de verduras bajo en sodio

6 papas pequeñas, en rodajas finas

3 cucharadas de chile jalapeño fresco picado (opcionalmente sin semillas para menos picante)

1 hoja de laurel

Una pizca de hojuelas de pimiento rojo para decorar (opcional)

2 cucharadas de piña picada, para decorar

1 cebolla verde en rodajas finas, para decorar

En una olla grande, saltee las cebollas, el ajo, el maíz dulce y los champiñones en aceite de oliva durante unos 4-5 minutos a fuego medio, revolviendo constantemente. Agregue el caldo, las papas, los chiles jalapeños y la hoja de laurel. Cocine a fuego lento-medio durante 20-25 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que las papas estén blandas.

Para servir, retire la hoja de laurel y cubra cada tazón con hojuelas de pimiento rojo, piña y cebollas verdes.

Total de calorías por porción: 215

Grasas: 3 gramos

Carbohidratos: 43 gramos

Proteínas: 6 gramos

Sodio: 183 miligramos

Fibra: 5 gramos

Siete Mares

(Sirve 6)

En México, *Caldo de Siete Mares* es un clásico guiso de mariscos. En mi versión vegana, disfruta de siete verduras, incluidos los hongos ostra carnosos, ¡y el sabor del océano gracias al polvo de algas marinas!

Salsa de pimienta

10 chiles guajillos secos

Agua caliente (aproximadamente 2 tazas)

1 chile chipotle en adobo (enlatado)

1 cucharadita de aceite de oliva

5 dientes de ajo machacados

2 cucharadas de chile en polvo (o al gusto)

2 cucharadas de jalapeño en polvo (o al gusto)

1 cucharada de polvo de algas marinas / algas marinas

1 cucharada de comino molido

1 cucharada de orégano seco

Sal al gusto

1 taza más 1 cucharada de caldo de verduras bajo en sodio

Sopa

1 cucharadita de aceite de oliva

1/2 taza de cebolla finamente picada

3 tomates, finamente cortados en cubitos

Lata de 6 onzas de pasta de tomate sin sal

5 tazas de caldo de verduras bajo en sodio

1 calabacín pequeño, cortado en cubitos

2 zanahorias en rodajas

2 tallos de apio en rodajas

14 onzas de hongos ostra rey frescos, picados

1 taza de coliflor picada

Rodajas de lima, para servir

Remoje los chiles *guajillos* en agua caliente durante unos 6 minutos. Retire las semillas y los tallos, y agregue los pimientos y el líquido a una licuadora con los ingredientes restantes de la salsa de pimienta. Procese hasta obtener una pasta espesa y luego presione a través de un colador de malla. Ponga el líquido a un lado, deseche los sólidos.

En una olla grande, agregue el aceite de oliva y saltee las cebollas de 2 a 4 minutos, hasta que se doren. Agregue los tomates y la pasta de tomate. Saltee durante 5 minutos, revolviendo con frecuencia. Incorporar el líquido de la mezcla de pimienta y agregar las 5 tazas de caldo, así como el calabacín, las zanahorias, el apio, los hongos ostra y la coliflor.

Cocine a fuego lento durante 25 minutos, revolviendo ocasionalmente. Sirve con rodajas de lima.

Total de calorías por porción: 132 Grasas: 2 gramos

Carbohidratos: 24 gramos Proteínas: 6 gramos

Sodio: 260 miligramos Fibra: 6 gramos

Puebla Con Amor

(Sirve 4)

Los pimientos rellenos en un caldo rico perseguirán el frío de cualquier noche de invierno. Este giro en la sopa de poblano es bastante fácil para una noche de semana y lo suficientemente elegante para los invitados.

4 chiles poblanos frescos

4 tazas de caldo de verduras bajo en sodio

3 tomates Roma

1 manojo de cilantro

4 dientes de ajo machacados

1/3 taza de cebolla picada

1 cucharada de comino molido, dividido

1 cucharada de pimentón, dividida

Sal al gusto

2 papas blancas finamente picadas

1/2 bloque de tofu extra firme, escurrido y desmenuzado

2 zanahorias grandes, finamente picadas

2 rábanos pequeños, en rodajas finas, para decorar

Asar los chiles poblanos a gas / fuego directo, volteándolos constantemente con pinzas, hasta que la piel esté negra.

Alternativamente, use un horno con un ajuste de parrilla.

Deje que se enfríe lo suficiente como para tocar y despegar la piel quemada. Me resulta más fácil pelarlo con un poco de agua mojándome los dedos. Dejar de lado.

En una olla grande, agregue el caldo de verduras y caliente a fuego medio.

Coloque los tomates, el cilantro, el ajo, la cebolla, la mitad del comino, la mitad del pimentón y la sal en una licuadora y procese hasta que quede suave y sedoso. Revuelva en una olla de sopa.

En un tazón pequeño, mezcle el comino y el pimentón restantes con las papas, el tofu y las zanahorias. Dejar de lado.

Corta una abertura muy pequeña y fina a través de cada chile poblano. Si lo desea, limpie con cuidado las semillas y luego rellénelo con la mezcla de papa. Cierre suavemente y coloque los pimientos rellenos en la sopa. Cocine a fuego lento durante 40 minutos. Verifique que los pimientos estén cocidos.

Para servir, coloque un pimiento en cada tazón y sirva el caldo encima. Adorne con rábanos en rodajas finas.

Total de calorías por porción: 199

Grasas: 4 gramos

Carbohidratos: 33 gramos

Proteínas: 9 gramos

Sodio: 185 miligramos

Fibra: 5 gramos

Señora Tortilla

(Sirve 6)

Nada dice México como la sopa de tortilla. Es una comida profundamente auténtica, originaria del estado de Tlaxcala. Mi versión encuentra su profundidad en los pimientos secos tostados y los tomates frescos.

1 pimiento de árbol seco

1 pimiento pasilla seco

4 chiles guajillo secos

3 tomates Roma, cortados en cubos pequeños

4 cucharadas de pasta de tomate sin sal

6 dientes de ajo machacados

1 cucharadita de comino molido
2 cucharaditas de aceite de oliva
1/2 taza de cebolla finamente picada
10 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
1 papa, cortada en cubos pequeños
1 zanahoria finamente picada
3 tallos de apio picados
1 chayote, cortado en cubos pequeños (o use calabaza amarilla)
1 bloque de tofu firme, escurrido y cortado en cubos pequeños
1 manojo de cilantro, finamente picado (aproximadamente 1-1/2 tazas), dividido
1 cucharadita de pimienta negra
1 cucharadita de chile en polvo
1 cucharada de orégano seco
6 tortillas de maíz suaves cortadas en tiras
Spray antiadherente
Un aguacate, para decorar

En una sartén seca, tuesta todos los pimientos secos a fuego muy lento durante 3-5 minutos, moviéndolos constantemente con pinzas o una cuchara de madera. No dejes que se quemen o adquirirán un sabor muy amargo. Retirar del fuego y cortar los tallos y las semillas.

Coloque los pimientos secos tostados en una licuadora o procesador de alimentos con tomates frescos, pasta de tomate, ajo y comino. Mezclar hasta que esté suave; dejar de lado.

En una olla grande, saltee las cebollas en aceite de oliva hasta que estén transparentes, de 3 a 5 minutos. Agrega caldo de verduras, papas, zanahorias, apio, chayote, tofu, la mitad del cilantro, pimienta negra, chile en polvo y orégano. Revuelva y cocine a fuego lento unos 5-7 minutos a fuego lento, luego agregue la mezcla de pimientos y cocine a fuego lento otros 25 minutos. Cuando estén listas, todas las verduras deben estar tiernas y bien cocidas.

Mientras se cocina la sopa, saltee las tiras de tortilla con spray antiadherente hasta que estén crujientes, aproximadamente 1-2 minutos por lado.

Sirva la sopa caliente con tiras de tortilla, el cilantro fresco restante y las rodajas de aguacate amontonadas encima.

Total de calorías por porción: 251	Grasas: 9 gramos
Carbohidratos: 34 gramos	Proteínas: 9 gramos
Sodio: 294 miligramos	Fibra: 7 gramos

Estofado de verduras rebelde mexicano

(Sirve 6-8)

Salsa roja

6 chiles guajillo secos
1 pimiento de árbol seco
1/4 de taza de cebolla blanca
3 dientes de ajo pelados
1/2 cucharadita de comino molido
Sal al gusto
1 cucharada de aceite de oliva

Estofado de verduras

- 1 cucharadita de aceite de oliva**
- 1 cebolla pequeña (aproximadamente 1/2-2/3 taza), picada**
- 3 tomates Roma, finamente picados**
- Una lata de 8 onzas de salsa de tomate sin sal agregada**
- 3 tazas de agua**
- 1 cabeza de brócoli**
- 1 zanahoria grande**
- 1 papa blanca grande**
- 1 calabacín mediano**
- 4 mazorcas de maíz amarillo, peladas y partidas por la mitad**
- 2 chiles jalapeños (picados y sin semillas, opcionalmente al gusto)**
- 10 judías verdes enteras, con las puntas recortadas**
- 1 manojo pequeño de cilantro, picado**
- 2 hojas de laurel**

Remoje los pimientos secos en agua caliente durante 6 minutos o hasta que se ablanden para comenzar la salsa roja.

Caliente una cucharadita de aceite de oliva en una olla grande. Agregue las cebollas picadas y cocine a fuego medio-bajo hasta que estén transparentes, aproximadamente 3-5 minutos. Mientras tanto, corte todas las verduras para guisar en formas y tamaños similares (brócoli, zanahoria, papa, calabacín, judías verdes). A continuación, agregue los tomates Roma y la salsa de tomate enlatada con 3 tazas de agua. Cocine por 3 minutos hasta que los tomates estén fragantes.

A continuación, se incluyen el brócoli, las zanahorias y las patatas. Cocine unos 5 minutos, luego agregue el calabacín, el maíz, las judías verdes y los jalapeños con cilantro picado y hojas de laurel. Agregue más agua para cubrir las verduras, aproximadamente 1-2 tazas, dependiendo de cómo corte las verduras. Tape y cocine a fuego medio-bajo durante unos 20 minutos, revolviendo de vez en cuando.

Mientras se cocina el guiso, prepare la Salsa Roja. Corta los extremos de los pimientos secos remojados y coloca los pimientos en una licuadora junto con la cebolla, el ajo, el comino y la sal al gusto. Agregue agua por cucharada según sea necesario para permitir que la salsa se mezcle completamente en una pasta suave. La cantidad de agua variará según la hidratación de los pimientos durante el remojo.

En una sartén agregue la cucharada de aceite de oliva a calentar. Presione la salsa roja a través de un colador para eliminar los trozos grandes de pimienta y vierta el líquido en la sartén. Cocine, revolviendo constantemente, durante 5-8 minutos. Agregue la salsa roja al estofado de verduras y cocine a fuego lento otros 20 minutos. Sirva caliente.

Total de calorías por porción: 179 Grasas: 4 gramos
Carbohidratos: 34 gramos Proteínas: 6 gramos
Sodio: 41 miligramos Fibra: 6 gramos

El Rico

(Sirve 6)

¡Esta sopa es rica y abundante, como dice su nombre!

- 1/3 taza de cebolla picada**
- 1-1/2 cucharaditas de aceite de oliva**
- 1/2 taza de TVP (proteína vegetal texturizada)**
- Una lata de pasta de tomate sin sal de 6 onzas**
- 2 cucharadas de agua**

- 5 dientes de ajo picados**
- 1 pimiento verde cortado en cubitos**
- 2 zanahorias grandes, en rodajas**
- 6 tazas de caldo de verduras bajo en sodio**
- Una lata de 15 onzas de frijoles rojos, enjuagados y escurridos**
- 1/4 taza de coliflor finamente picada**
- 1/4 taza de brócoli finamente picado**
- 1/4 taza de mitades de maní sin sal**
- 1/2 taza de arroz integral cocido**
- 1/2 manojo de cilantro picado en trozos grandes (aproximadamente 2/3 de taza)**
- 3 cucharadas de maní picado, para servir (opcional)**

En una olla grande, saltee las cebollas en aceite de oliva hasta que estén transparentes. Agregue PVT, pasta de tomate, agua, ajo, pimientos y zanahorias. Revuelva constantemente durante 2-3 minutos a fuego medio-bajo hasta que las verduras estén cubiertas de pasta de tomate. Agregue caldo, frijoles, coliflor, brócoli y mitades de maní. Cocine a fuego lento 20-25 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que todas las verduras estén tiernas. Cúbralo con arroz integral, cilantro fresco y maní picado.

Total de calorías por porción: 196	Grasas: 5 gramos
Carbohidratos: 29 gramos	Proteínas: 10 gramos
Sodio: 272 miligramos	Fibra: 7 gramos

El chef Carlos nació y se crió en la ciudad de Nueva York. Su hermosa madre, oriunda de México, le enseñó a cocinar. Ha sido vegano durante seis años y le encanta traducir sus recetas y su herencia en nuevas comidas compasivas. Sigue a Carlos en @ElVeganChubster.