



SOPES DE FRIJoles Y CARNE DESHEBRADA

Una base de maíz gruesa y esponjosa cubierta con frijoles, carne deshebrada y tus toppings favoritos. Son prácticos, fáciles y sin gluten.

 20 minutos

 40 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/4 Taza de harina para masa de maíz [29 g]
- 1/4 Taza de agua [59 g]
- 1/4 Taza de frijol crudo [46 g]
- 1/4 Pieza de bistec de carne de bistec cruda [122 g]
- 1 Cucharada de hoja de laurel [2 g]
- 1/2 Taza picada de lechuga romana [24 g]
- 1 Cucharada de queso crema [15 g]
- 1/4 Taza de queso fresco [31 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º EN CASO DE QUERER HACER LO SOPES DE MAIZ EN CASA PASAR DIRECTO AL PASO 7 Herramientas necesarias: Un sartén o comal [plato de metal plano]. Una prensa para tortillas [o un rodillo, en su defecto]. Una bolsa de plástico limpia [recorta una bolsa de supermercado para usarla como separador en la prensa].
- 2º Paso a paso detallado: 1. Preparar la masa: Coloca 1/4 taza de masa de maíz nixtamalizada en un tazón grande. Si usas harina de maíz como Maseca, mezcla 1/4 taza de harina con 1/4 de taza de agua tibia y una pizca de sal. Amasa con las manos durante 3-5 minutos hasta que la masa esté suave, uniforme y no se pegue en las manos. Si la masa está seca: Añade agua tibia poco a poco, una cucharadita a la vez. Si la masa está pegajosa: Agrega un poco más de harina de maíz.
- 3º Dividir y formar las bolitas: Divide la masa en en porciones iguales. Con tus manos, forma bolitas compactas del tamaño de una pelota de ping-pong [aproximadamente 4-5 cm de diámetro].
- 4º Cocinar los discos de masa: Calienta un comal o sartén a fuego medio-alto durante 2 minutos. Coloca un disco de masa en el comal caliente y cocina por 1-2 minutos por un lado, hasta que empiece a despegarse fácilmente y tenga manchas doradas. Voltea el disco y cocina por otros 30 segundos. Retira del comal y, mientras aún está caliente, forma el borde del sope: Usa tus dedos para pellizcar suavemente el borde del disco hacia arriba, creando una orilla que retenga los rellenos. Repite con cada bolita de masa.
- 5º Cocinar los sopos nuevamente: Una vez formados, regresa los sopos al comal y cocínalos por 1 minuto más en cada lado para que queden firmes. Esto asegurará que no se rompan cuando los rellenos.
- 6º Consejos útiles: Si la masa se rompe al pellizcar: Asegúrate de que la masa esté lo suficientemente húmeda; si está seca, añade unas gotas de agua y vuelve a amasar. Almacenar los sopos: Si no vas a usarlos de inmediato, déjalos enfriar y guárdalos en un recipiente hermético. Puedes recalentarlos en el comal antes de usarlos.
- 7º Cocer la carne para deshebrarla: Coloca 100 g de carne cruda [pollo, res o cerdo] en una olla pequeña. Llena la olla con suficiente agua para cubrir completamente la carne. Añade una pizca de sal y, si deseas, una hoja de laurel para darle más sabor. Lleva la olla al fuego alto y espera a que el agua comience a hervir. Una vez que hierva, baja el fuego a medio y cocina durante 20-25 minutos [el tiempo exacto depende del tipo de carne]. Cómo saber si está lista: Si es pollo: el interior debe estar completamente blanco, sin rastros rosados. Si es carne de res o cerdo: debe estar tierna y fácil de desmenuzar con un tenedor. Saca la carne del agua caliente con cuidado y colócala en un plato. Usa dos tenedores para desmenuzarla en hebras delgadas. Resérvala.
- 8º Calentar los frijoles: Si usas frijoles cocidos: Coloca 1/4 de taza en un sartén pequeño y añade 1 cucharada de agua para suavizarlos. Cocina a fuego bajo durante 3 minutos mientras los aplastas con un tenedor para formar un puré. Si usas frijoles refritos [de lata]: Vacía 1/4 de taza en un sartén pequeño y caliéntalos a fuego bajo durante 2-3 minutos. Agrega unas gotas de agua si están muy espesos.
- 9º Preparar la lechuga: Lava la lechuga bajo el chorro de agua fría para eliminar cualquier suciedad. Sécala con una toalla de papel o un centrifugador de ensaladas. Pica la lechuga en tiras finas con un cuchillo y resérvala.

- 10° Calentar los sopes: Coloca los 2 sopos precocidos en un sartén caliente (sin aceite). Calienta cada sope durante 1-2 minutos por lado, hasta que estén suaves pero no quebradizos.
- 11° Armar los sopes: Primera capa: Toma uno de los sopes y unta una capa uniforme de los frijoles calientes sobre la superficie (aproximadamente 1-2 cucharadas por sope). Segunda capa: Coloca una porción generosa de carne deshebrada encima de los frijoles (aproximadamente la mitad de la carne en cada sope). Tercera capa: Agrega una capa de lechuga picada encima de la carne, cubriendo todo el sope.
- 12° Decorar los sopes: Añade ½ cucharada de crema en forma de hilo sobre cada sope (puedes usar una cuchara pequeña para distribuirla). Espolvorea ½ cucharada de queso fresco desmoronado encima. Opcional: Agrega salsa al gusto (puedes usar una salsa comprada o hacer una casera).
- 13° Servir: Coloca los sopes en un plato limpio y sírvelos inmediatamente. Puedes acompañarlos con unas rodajas de rábano fresco o unas gotas de jugo de limón si lo deseas.
- 14° Tips para principiantes: Revisa el término de la carne: Si tienes dudas, corta un pedazo y verifica que esté completamente cocido antes de desmenuzarlo. Sopos suaves: Si sientes que los sopes están muy duros, caliéntalos un poco más para que sean más fáciles de manejar. Cuidado con los frijoles: Si se secan mucho al calentarlos, solo agrega una pizca más de agua y revuelve bien.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (326 g)	% DDR
ENERGÍA	170 kcal	555 kcal	28 %
GRASA	5 g	17 g	26 %
GRASAS SATURADAS	3 g	8 g	42 %
COLESTEROL	35 mg	115 mg	38 %
SODIO	105 mg	343 mg	14 %
H. CARBONO	16 g	52 g	17 %
AZÚCARES	1 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	14 g	57 %
PROTEÍNA	15 g	49 g	—