



SOPES DE LENTEJAS CON VERDURA

Una base de maíz gruesa y esponjosa cubierta con lentejas sin gluten y bajo en fodmaps

 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 Cucharada de hoja de laurel [2 g]
- 1/2 Taza picada de lechuga romana [24 g]
- 1/2 Taza picada de zanahoria [64 g]
- 1/2 Taza de chayote [66 g]
- 1/4 Taza de lenteja cruda [48 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º EN CASO DE QUERER HACER LO SOPES DE MAIZ A MANO 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 Calentar las lentejas: Coloca ¼ 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 ¼ de taza en un sartén pequeño y caliéntalos a fuego bajo durante 2-3 minutos. Agrega unas gotas de agua si están muy espesos.
- 8º Preparar las verduras: 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 al igual que el resto de las verduras. Picar verduras: • Pela el chayote y córtalo en cubitos pequeños. • Pela la zanahoria y córtala en cubitos pequeños también. • Pica finamente la cebolla y el diente de ajo. Cocción de las verduras • Pon a hervir suficiente agua en una olla pequeña. • Cuando el agua esté en ebullición, agrega el chayote y la zanahoria picados. • Cocina durante 8 a 10 minutos, o hasta que estén suaves pero firmes (no sobrecocidos). • Escurre y reserva.
- 9º Calentar los sopos: 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.

- 10° Armar los sopes: Primera capa: Toma uno de los sopos y unta una capa uniforme de los frijoles calientes sobre la superficie (aproximadamente 1-2 cucharadas por sopo). Segunda capa: encima el frijol. Tercera capa: Agrega una capa de lechuga picada cubriendo todo el sopo.
- 11° Servir: Coloca los sopos 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.
- 12° Tips para principiantes: Sopos suaves: Si sientes que los sopos 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 (291 g)	% DDR
ENERGÍA	110 kcal	321 kcal	16 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	18 mg	53 mg	2 %
H. CARBONO	22 g	63 g	21 %
AZÚCARES	2 g	6 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	11 g	43 %
PROTEÍNA	5 g	16 g	—