



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]
- 1/4 Taza de lentejas cocidas [50 g]
- 1/2 Taza picada de zanahoria [64 g]
- 1/2 Taza de chayote [66 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 rellenes.
- 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: Si usas frijoles cocidos: 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 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 al igual que el resto de las verduras
- 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.
- 10º Armar los sopos: Primera capa: Toma uno de los sopos y unta una capa uniforme de los frijoles calientes sobre la superficie [aproximadamente 1-2 cucharadas por sope]. Segunda capa: encima el frijol [aproximadamente la mitad de la carne en cada sope]. Tercera capa: Agrega una capa de lechuga picada cubriendo todo el sope.

- 11º Servir: Coloca los sopas 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.
- 12º Tips para principiantes: Revisa el término de la carne: Si tienes dudas, corta un pedazo y verifica que esté completamente cocido antes de desmenuzarlo. Sopas suaves: Si sientes que los sopas 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 (293 g)	% DDR
ENERGÍA	72 kcal	209 kcal	10 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	18 mg	51 mg	2 %
H. CARBONO	15 g	43 g	14 %
AZÚCARES	2 g	6 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	10 g	38 %
PROTEÍNA	3 g	8 g	—