

# Pozole mexicano de verduras y frijoles con portobellos caramelizados, maíz dulce y cilantro

Vegano <650 calorías Picante opcional

Cocinando: 20 min • Listo en: 35 min

10



Maíz dulce



Tomate



Chili verde



Cebolla



Portobello



Caldo vegetal



Cilantro



Zanahoria



Lima



Judías rojas

## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.  
Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Colador, túrmix, olla grande, tapa, sartén mediana.

## Ingredientes

	2P	4P
Maíz dulce	140 gramos	280 gramos
Tomate	1 unidad	2 unidades
Chili verde	½ unidad	1 unidad
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Portobello*	250 gramos	500 gramos
Caldo vegetal <b>10</b>	1 sobre	2 sobres
Cilantro*	½ unidad	1 unidad
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Lima	1 unidad	1 unidad
Judías rojas	780 gramos	1560 gramos
Azúcar	2 cucharaditas	4 cucharaditas
Agua	600 ml	1200 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	754 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2067/ 494	274/ 66
Grasas (g)	1,9	0,3
de las cuales saturadas (g)	0,3	0
Carbohidratos (g)	82,9	11,0
de los cuales azúcares (g)	22,8	3,0
Proteínas (g)	23,6	3,1
Sal (g)	3,4	0,5

## Alérgenos

**10)** Apio.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

## ¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?  
Entra en [hellofresh.es](https://hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.

♻️ ¡Recíclame!



## 1 Prepara los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Corta el **tomate** por la mitad, luego, corta cada mitad en cuartos. Pela y corta la **zanahoria** en rodajas de 0,5-1 cm. Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras de 2 cm. Retira las semillas de la mitad del **chili** (doble para 4p), luego, córtalo en rodajas muy finas.

**RECUERDA:** Lávate bien las manos después de manipular el chili.



## 2 Cocina las verduras

En una olla, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo vegetal** en polvo, el **tomate**, la **zanahoria**, la **cebolla** y **chili** al gusto y lleva a ebullición. Cuando hierva, baja a fuego medio y deja cocinar durante 15-20 min con la tapa puesta, hasta que las **verduras** estén tiernas. **Salpimienta** al gusto.



## 3 Carameliza los portobellos

Limpia los **portobellos** con la ayuda de un paño húmedo. Retira y desecha el extremo del pie de los **portobellos**. Luego, córtalos por la mitad y haz láminas finas. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega los **portobellos** y cocina durante 2-3 min, removiendo ocasionalmente. Añade el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 2-3 min más, hasta que se caramelicen las **setas**. **Salpimienta** y reserva hasta el paso 6.



## 4 Prepara el pozole

Una vez las **verduras** estén tiernas, apaga el fuego y, con ayuda de un túrmix, tritura el contenido de la olla, hasta que quede una **sopa** homogénea. Escurre las **judías rojas** con ayuda de un colador y agrégalas a la olla. Remueve bien y cocina 2 min a fuego medio.



## 5 Agrega el maíz

Escurre el **maíz** y agrégalo a la olla. **Salpimienta** y mezcla bien. Corta la **lima** en gajos. Deshoja y pica la mitad del **cilantro** (doble para 4p).



## 6 Emplata y disfruta

Sirve el **pozole** en platos hondos y agrega encima los **portobellos caramelizados**. Finalmente, espolvorea **cilantro** picado y añade zumo de **lima** al gusto.

¡Que aproveche!