

Pozole de Cebada a los Mexicano y Judo

Sirve: 8 Porciones

"Yo creé esta sopa porque representa mis raíces, que son judía, mexicana, y de Europa Oriental", dice Clara. "La primera vez que hice esta receta fue cuando mi abuela nos vino a visitar desde México. Ella estaba segura que los ingredientes no irían bien juntos, pero el resultado fue delicioso. Esta sopa combina sopa de cebada y vegetales, muy común en la cocina judía, y pozole mexicano. A mi me encanta la sopa también".

Ingredientes

Para el Pozole:

- 1 cucharada** aceite de oliva
- 1/2** cebolla mediana, pelada y picada finamente
- 2** zanahorias, peladas y cortadas en cubos
- 1** tallo de apio, cortado en cubos
- 1** calabacín pequeño, cortado en cubos
- 2** pechuga de pollo deshuesada, sin piel, en cubos
- 1 trimestre** caldo de pollo
- 1/2 taza** cebada perlada
- 1** (15.5 onzas) lata de nixtamal, escurrido
- 1 cucharadita** orégano seco
- Sal y pimienta al gusto

Para el Acompañamiento:

- 1 taza** lechuga romana rallada
- 2** rábanos grandes, en rebanadas finas
- 1** limón verde, cortado en 4 gajos
- 1** aguacate, cortado en cubos
- 1/4** cebolla, pelada y picada finamente
- Salsa picante o chile pimienta molido seco



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	423
Grasa total	18 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	42 mg
Sodio	256 mg
Total de Carbohidrato	50 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	20 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	47 mg
Hierro	2 mg
Potasio	505 mg
N/A - Información no está disponible	
MiPlato Grupos de Alimentos	

Preparación

1. **En una olla grande**, caliente el aceite de oliva sobre fuego medio. Añada la cebolla, zanahoria, apio y calabacín y sofría por nos 10 minutos, o hasta que los vegetales estén suaves. Añada el pollo y sofría por unos 10 minutos, o hasta que esté ligeramente dorado y cocido completamente. Añada el caldo de pollo, cebada, nixtamal, y orégano, sazone al gusto con sal y pimienta, y cocine a fuego lento por unos 30 minutos, o hasta que la cebada esté suave. Si la sopa está muy espesa o no tiene mucho líquido, añada 1 taza más de agua o de caldo de pollo.
2. **Para servir, con una cuchara sopera vierta en los tazones**. Coloque el acompañamiento en platos pequeños en el centro de la mesa. Exprima el jugo de un gajo de limón verde en cada tazón de sopa. Cada persona puede poner lo que le guste del acompañamiento en su sopa.

Notas