



CALDO TLALPEÑO

Para cocer el pollo:

- 4 medias pechugas de pollo con hueso (800 gms)
- 1 a 2 dientes de ajo
- ½ cebolla
- 1 vara de apio
- 1 cucharita de sal
- ½ c de comino
- 300 gms de Tomate huaje rojo molido
- 4 ramas de cilantro
- 1 rama de epazote

Verduras:

- 1 taza de Garbanzo crudo (remojado desde la noche anterior)
- 400 gms de Zanahoria en cuadros
- 400 gms de Ejotes cortados de 1 cm.

Adorno:

- 500 gms de Queso Panela en cuadros
- 2 Aguacates en cuadros
- Chile Chipotle
- Limón
- Cilantro picado
- Cebolla Picada

Preparación:

1. En una olla se ponen las pechugas de pollo, se cubren de agua y se lleva a hervor. Se le retira la espuma del caldo y se le agrega el ajo, la cebolla, el apio y la sal. Se deja hervir durante 20 minutos aproximadamente hasta que el pollo esté suave. Se retira el pollo del caldo, se limpia de hueso y pellejos y se corta en trozos la carne y se aparta.

2. El caldo se cuele y se regresa a la olla, se la añade el comino, la salsa de tomate colada, el cilantro, el epazote, la zanahoria, los ejotes y los garbanzos remojados. Se deja hervir durante 20 minutos aproximadamente o hasta que se hayan suavizado las verduras. Se regresa el pollo al caldo y se sirve el caldo ofreciendo por aparte el queso panela, el aguacate, el chile chipotle, cilantro picado, cebolla picada y limones para que cada comensal lo prepare a su gusto.

