

# Tlacoyos y Sopas

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

### Nopal y chorizo

**Chorizo de pavo:** 250 g

**Cebolla picada:** 100g

**Jitomates:** 1 Pza

**Sal:** A gusto

**Nopales:** 2 Pza

### Relleno de haba

**Sal:** A gusto

**Orégano:** 10 g

**Habas secas:** 300 g

### Salsa verde cruda

**Sal:** A gusto

**Cilantro:** 10 g

**Chile Verde:** 30 g

**Aguacate:** 1 Pza

**Tomates Verdes:** 350 grs.

**Ajo:** 1 Diente

**Cebolla:** 100 g

### Sope

**Cebolla Morada:** 100 g

**Masa de tortilla:** 500 g

**Pollo deshebrado:** 500 g

**Frijoles machacados:** 1Taza

### Tlacoyo

**Masa de maíz azul:** 600 g

# Preparación de la Receta

## Relleno de haba

- Remojar las *habas* una noche.
- *Hervir* hasta que estén cocidas.
- Vaciar las *habas* en el procesador y moler unos segundos hasta que se obtenga una consistencia tersa.
- En un sartén bien caliente, poner un poco de aceite y agregar el puré de haba, un poco de *orégano* y sal.
- Mezclar todos los ingredientes y reservar en un tazón.

## Nopal y chorizo

- En un sartén caliente, poner el chorizo de *pavo*, cocer un poco y agregar *cebolla* picada.
- Picar un poco de *jitomate* y agregarlo a la mezcla.
- Asar los nopales en un comal.
- Ya cocidos, picarlos y agregarlos al chorizo
- *Sazonar*.

## Tlacoyo

- Hacer una bolita con la masa de maíz azul y aplanarla con un tortillador.
- Rellenar con el puré de haba y cerrar con las orillas de la tortilla, aplanar un poco.
- En un comal caliente, cocer el tlacoyo.
- Poner la mezcla de *nopal* y chorizo sobre el tlacoyo y agregar salsa verde al gusto.

## Sope

- Hacer una bolita de masa y aplanar con el tortillador.
- En un comal bien caliente, poner la tortilla a cocer bien por los dos lados.
- Retirar del comal, pellizcar por las orillas y por el centro de la tortilla.
- Poner una capa de frijoles machacados, agregar *pollo* deshebrado, *cebolla* morada y salsa verde al gusto.

## Salsa verde cruda

- Poner en el procesador tomates verdes, un diente de *ajo*, un poco de *cilantro*, un *chile* verde, un trozo de *cebolla* y martajar
- *Sazonar* al gusto.
- Agregar unos cubos de *aguacate*.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/tlacoyos-y-sopes>