

TORTITAS DE CARNE CON EJOTES EN CALDILLO

Platillo Sabio
PROFECO



APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

Kilocalorías 547
Proteínas 30 g
Grasa 26 g
Colesterol 256 mg
Fibra Dietética 4 g

COSTO POR PORCIÓN (6 PORCIONES)

\$ 28.00
PESOS

INGREDIENTES (6 porciones)

- ½ kg de carne de res (falda cocida y deshebrada)
- ½ kg de ejotes rebanados finamente y cocidos
- 4 jitomates grandes (880 g)
- 5 huevos (275 g) (separar las yemas de las claras)
- 4 papas (870 g) en cuarterones medianos y cocidos
- 1 taza de pan molido (100 g)
- 2 cucharadas de harina (20 g)
- cebolla (100 g)
- 3 dientes de ajo (6 g)
- Caldo de res (cantidad necesaria)
- 120 ml de aceite
- Sal y pimienta al gusto
- Crémor tártaro, una pizca (opcional)

PREPARACIÓN

- 1 Licua los jitomates con los ajos y la cebolla.
- 2 En una cazuela antiadherente, agrega dos cucharadas de aceite y sofríe la salsa colada. Agrega un poco de caldo para hacer el caldillo. Salpimenta y deja hervir a fuego bajo (tapado) durante aproximadamente cinco minutos para que sazone. Reserva.
- 3 Bate las claras a punto de turrón; al final, incorpora las yemas, la harina y una pizca de crémor tártaro. Integra perfectamente.
- 4 Incorpora la carne, los ejotes, el pan molido, sal y pimienta. Mezcla todos los ingredientes.
- 5 Con la ayuda de dos cucharas, forma las tortitas y aplica fritura profunda en aceite bien caliente.
- 6 Escurre sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.
- 7 Al momento de servir, calienta las tortitas en el caldillo junto con las papas.



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO

PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR