

POZOLE ROJO DE CAMARÓN

LA
TRANSFORMACIÓN
EMPIEZA CON LO QUE LLEVAS A TU MESA



INGREDIENTES (8 RACIONES)

- 1¼ kg de maíz desgranado cacahuazintle precocido
- ¾ kg de camarón fresco (puede ser surimi imitación camarón)
- 200 g de camarón seco salado
- 16 tostadas (192 g)
- 2 aguacates (400 g) en trocitos
- 1½ cebolla (350 g)
- ½ pieza de lechuga (200 g) finamente rebanada
- 4 limones partidos por la mitad (120 g)
- 8 rabanitos (120 g) lavados, desinfectados y cortados en rebanadas delgadas
- Chile ancho al gusto (te recomendamos 60 g, aproximadamente 4 piezas), asado, desvenado y remojado en agua caliente
- Chile guajillo al gusto (te recomendamos 30 g, aproximadamente 6 piezas), asado, desvenado y remojado en agua caliente
- 1 cabeza de ajo (50 g)
- 2 cucharaditas de consomé de camarón en polvo (opcional)
- Orégano triturado, al gusto
- Una pizca de comino
- Chile piquín en polvo, al gusto
- 3 cucharadas de aceite (30 ml)
- Sal y pimienta al gusto

Kilocalorías 596 * Proteínas 33 g * Grasa 18 g * Colesterol 48 mg * Fibra dietética 12 g

PREPARACIÓN

- 1 Retira las cabezas y colas de los camarones frescos. Reserva todo y refrigera los camarones mientras preparas el pozole.
- 2 Coloca las cabezas y colas en una olla con 2 litros de agua, junto con los camarones secos enteros, media cebolla y media cabeza de ajo, y deja hervir hasta que el caldo tenga suficiente sabor. Reserva para que se enfríe.
- 3 Aparte, hierva el maíz con el ajo restante y media cebolla, en agua suficiente hasta que los granos revienten y suavicen. Una vez que empiecen a reventar, añádeles un poco de sal o consomé de camarón en polvo para sazonar. Continúa añadiendo agua cuando sea necesario para que el maíz siempre esté cubierto. Una vez cocidos, elimina el ajo y la cebolla.
- 4 Retira del caldo los camarones secos y quítale las cabezas y colas, sin desecharlas. Reserva los camarones.
- 5 Licua los chiles con su agua de remojo, el caldo de camarón con la cebolla y el ajo, y las colas y cabezas de los camarones frescos y secos, junto con una cucharadita de orégano hasta que se vea terso.
- 6 Calienta dos cucharadas de aceite y sofríe lo licuado, previamente colado. Verifica la sal, añade la pimienta y una pizca de comino, y deja al fuego hasta que sazone.
- 7 Vierte la salsa anterior en la olla del maíz cocido y deja hervir hasta que tenga buen sabor.
- 8 Al final, vierte los camarones crudos y los secos, mezcla todo y deja hervir sólo el tiempo necesario para cocer los camarones frescos (de 6 a 8 minutos).
- 9 Sirve muy caliente, adornado con la lechuga, los rábanos, cebolla picada, unas gotas de limón, orégano, aguacate y chile piquín al gusto. Acompaña con las tostadas.



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO

PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR