

# 11 Recetas Para las Mejores Noches Mexicanas



UN PROYECTO DE  
IGUALDADanimal



*¡Viva  
México  
Lindo y  
Vegano!*

Me encanta Septiembre, es un mes donde se destaca toda nuestra riqueza gastronómica, las familias se reúnen a comer antojitos y los restaurantes ofrecen sus mejores recetas vestidas de México.

Ahora que has decidido dejar de comer animales quiero que sepas que todos los sabores de México se pueden lograr con ingredientes de origen vegetal y tengo contenido ilimitado para que vayas redescubriendo tradiciones gastronómicas pero adaptadas a ti, a tu nueva manera de ver a los animales.

Estas recetas son especiales porque se pueden compartir, deseo que las disfrutes.

*Con cariño, Katya*



4 Porciones

# Sopa Tarasca



## Preparación:

Fríe las tiras de tortillas en aceite suficiente para que queden doraditas y crocantes. En el mismo aceite fríe los trocitos de chile pasilla, escurre y reserva.

Asa los jitomates, la cebolla y el ajo, ablanda los chiles anchos en agua caliente. Vierte en la licuadora los frijoles, los jitomates, la cebolla, los ajos asados, los chiles anchos ablandados, una taza de agua, el consomé vegetal y licua muy bien por 2 minutos a velocidad media.

En una cacerola u olla calienta 2 cdas. de aceite vegetal y vierte la mezcla de la licuadora. Cocina hasta que hierva y agrega el resto del agua. Prueba de sal, ajusta y apaga.

Sirve la sopa y agrega un puño de tortillas en tiras fritas, y rodajas de chile pasilla. También puedes acompañar de queso vegano y aguacate.

## Ingredientes:

- 1 taza de frijoles bayos cocidos
- 3 jitomates
- 2 chiles anchos
- 4 tazas de agua
- 1 diente de ajo
- ¼ de cebolla
- 3 tortillas en tiras
- 1 cda. de consomé vegetal en polvo
- 1 chile pasilla sin semillas y cortado en trocitos
- Sal al gusto
- Aceite vegetal
- Aguacate y queso vegano para acompañar



4 Porciones

# Orden de Quesadillas

## Ingredientes:

- 2 taza de harina de maíz (maseca)
- Agua (para elaborar la masa)
- 1 betabel mediano
- 1 plátano macho maduro
- 1 taza de requesón de semillas
- 1 taza de crema para antojitos
- 1 taza de queso para antojitos
- 1 cdita. de polvos para hornear o bicarbonato de sodio
- 2 cditas. de sal
- 3 cdas. de cebolla picada
- 4 cdas. de cilantro fresco picado
- Salsa picante a tu gusto para acompañar
- 1/2 lechuga chica cortada en tiras largas

¡Deliciosas, con un sabor que amarás y querrás repetir! Quiero confesarte que me siento muy orgullosa de esta receta y espero la ames como yo.



Agrega la ralladura de betabel en un recipiente y el puré de plátano en el otro.

Revuelve con una palita de madera, ve agregando poco a poco el agua aproximadamente 1/2 taza (varía por la humedad del betabel o del plátano) deberás calcular, agrega los polvos para hornear, amasa por 5 minutos y déjala reposar al menos media hora tapando con un trapo húmedo.

Pasando este tiempo, amasa nuevamente y si necesita más humedad agrega agua poco a poco, debe quedar una masa suave y fácil de malear. Divide tus masas en bolitas (un poco más grandes que las de los sopos). Aplana las bolitas con ayuda de una tortilladora o con un rodillo. Pon una cucharada de requesón y cierra en forma de quesadilla.

Calienta en un sartén 1/2 taza de aceite vegetal, cuando esté bien caliente pon el fuego medio y fríe las quesadillas (conforme las vayas armando) y pásalas por papel absorbente.

Sirve tus ordenes con queso y crema veganos, lechuga y tu salsa picante preferida.

## *Preparación:*

Al requesón de semillas agrega la cebolla y el cilantro y mezcla muy bien.

Cuece en agua hirviendo el betabel y el plátano por separado con todo y cáscara, (el plátano lo puedes partir en 3 pedazos), pela en betabel, córtalo por la mitad y rállalo. Agrégale 1 cdita. del sal (únicamente usaremos la mitad pero debes cocerlo completo porque se le sale la tintura).

Quítale la cáscara al plátano una vez cocido y machácalo hasta obtener un puré, después agrega 1 cdita. de sal.

La clave de estas masas está en el proceso, primero coloca 1 taza de harina de maíz en dos recipientes por separado.

# Pozole



4 Porciones

El tradicional platillo mexicano que está presente en toda la República y que en su versión sin carne se ha hecho muy popular.

## Ingredientes:

- 1/2 kilo de maíz pozolero precocido
- 8 chiles guajillo
- 1 cda. de orégano
- 1/2 cabeza de ajos
- 1/2 cebolla
- 1 kilo de hongos (portobello, champiñones, setas) un mix de los tres tipos o puedes elegir el que gustes
- 4 litros de agua
- Sal al gusto
- Rábanos
- Lechuga en juliana lavada y desinfectada
- Limones
- Tostadas

## Preparación:

Enjuaga el maíz precocido, calienta 3 litros y medio de agua, cuando hierva vacía los granos, hierva por una hora a fuego medio junto con los ajos y la cebolla.

Cuece los chiles hasta que ablanden, licúalos con el resto del agua, un diente de ajo, un trozo de cebolla, el orégano y la sal.

Vacía la mezcla a la olla de los granos de maíz pasando por un colador. Después de 10 minutos agrega los hongos cortados. Cocina por 20 minutos más.

Apaga y sirve.

# Chiles en Nogada



## Ingredientes:

- 6 chiles poblanos asados, desvenados y limpios
- El grano de tres granadas
- 1 taza de perejil picado

## PARA EL RELLENO

- 4 tazas de soya texturizada hidratada, exprimida
- 1 taza de zanahoria picada en cubos pequeños
- 1 taza de chícharos cocidos
- 1 taza de papa picada en cubos pequeños
- 3 cdas. de almendra fileteada
- 1 cda. de nuez moscada en polvo o 1/2 nuez moscada rallada

- 5 cdas. de pasas
- 5 cdas. de arándanos
- 1 taza de cebolla picada
- Ajo en polvo
- Comino al gusto
- Pizca de canela

## PARA LA SALSA

- 500 grs. de tofu firme
- 1 taza de leche de soya
- 200 grs. de nuez de castilla
- 120 grs. de almendra
- 1 cdita. de azúcar
- 1 cdita. de sal
- 1 shot de jerez



## Preparación:

### PARA EL RELLENO

En un sartén amplio o cacerola caliente 5 cdas. de aceite, fríe la cebolla y agrega la soya, cocina por 5 minutos y agrega la zanahoria, la papa y no dejes de mover constantemente, agrega los chícharos y el resto de los ingredientes.

Baja el fuego y estará listo cuando la verdura esté tiernita, prueba, ajusta los condimentos y reserva.

### PARA LA SALSA

Tuesta a fuego medio la nuez y la almendra hasta que tengan un tono dorado homogéneo y deja enfriar. Licúa todos los ingredientes, ajusta con sal o azúcar dependiendo tu gusto y reserva.

### PARA EL MONTAJE

Parte del atractivo de esta receta es el montaje, así que esmérate y obtendrás un platillo digno de un chef. Rellena los chiles con el guisado, báñalos con abundante salsa, pon las granadas y perejil picado y disfruta.



6 Porciones



# Pambazos



8 Porciones

## *Ingredientes:*

- 8 panes para pambazo (puedes usar teleras chicas)
- 1/4 de chile guajillo
- 2 ajos
- 1 trozo de cebolla
- 1/2 litro de agua
- 1 cda. de consomé vegetal
- 5 papas cortadas en cubos muy pequeños
- 1 paquete de chorizo de soya marca la chata
- 1 taza de cebolla picada
- Aceite
- Sal y pimienta
- 1 lechuga chica picada en juliana, lavada y desinfectada
- 1 taza de crema de tofu
- 1 taza de queso para antojitos vegano
- 2 tazas de salsa verde hervida

## *Preparación:*

### **PARA EL ADOBO**

Desvena los chiles y hiérvelos, cuando ablanden licúalos con 1/2 litro de agua, 1 cda. de consomé vegetal, los dos dientes de ajo y el trozo de cebolla. Yo suelo licuar la mitad con 3/4 de agua, pasa por un colador y regreso el bagazo a la licuadora y licúa el resto con el agua restante, así aprovecho toda la pulpa. Debe quedar una salsa espesa.

### **PARA LAS PAPAS CON CHORIZO**

En un sartén amplio o cacerola caliente suficiente aceite, fríe la cebolla picada y a los dos minutos agrega las papas en cuadros pequeños, fríe moviendo constantemente y sazona con sal y pimienta a tu gusto. Cuando la papa se ablande agrega el paquete de chorizo marca la chata e incorpora muy bien.

En un comal caliente aceite, baja un poco el fuego. Abre los panes, baña cada parte con el adobo y fríelos hasta que doren por ambos lados, a una mitad pon la papa con chorizo, la lechuga, la crema y el queso y tapa con la otra mitad.

Usa papel estraza o papel de grado alimenticio para envolverlos y que sea más fácil comerlos. Cuando hago pambazos para más de diez personas, frío todos los panes primero y después solo armo.

# Tostadas de Pata (setas)

Esta receta es sorprendente, no solo porque no contiene partes de animales si no que es extremadamente deliciosa y sustituye por completo a la receta original. Además es ¡fácil y muy económica!

¿Te animas a prepararla?





## Ingredientes:

### PARA LAS PATAS

- 1 kilo de setas con tallo
- 1 1/2 tazas de vinagre (a mí me gusta mucho el vinagre si te parece mucho usa menos)
- Una pizca de comino molido
- 1 cda. de orégano
- 5 hojas de laurel
- Sal al gusto
- 2 cebollas medianas
- 2 zanahorias medianas

### PARA LA SALSA Y EL MONTAJE

- 8 Jitomates medianos
- 1 diente de ajo
- Orégano
- Sal
- 1 taza de frijoles negros refritos
- 1/2 lechuga en juliana
- 1 taza de queso y crema veganos para antojitos

Corta las setas en trozos grandes (evita que se desprendan del tronco). En una olla con suficiente agua, coloca las hojas de laurel, un poco del orégano y sal, deja que hierva y pasa las setas por el agua hirviendo un minuto y sácalas.

En un recipiente lo suficientemente grande y hermético coloca las setas, y vierte un poco del agua de cocción, apenas las cubras agrega el comino, el resto del orégano, las 2 cebollas cortadas en rodajas delgadas, sal al gusto, zanahoria cortada en rebanadas y el vinagre. Prueba y asegúrate de poner suficiente sal y vinagre. Refrigeréalas por 12 horas.

### PARA LA SALSA

Cuece los jitomates, licúalos con el ajo, el orégano y la sal.

### PARA EL MONTAJE

Pon una cama de frijoles refritos, las patas de setas, lechuga, queso, crema y salsa.



# Tostadas de Jamaica en Mole



8 Porciones

## Ingredientes:

- 4 tazas de flores de jamaica
- 1 taza de pasta de mole
- 1 cebolla mediana
- 1 cdita. de pimienta molida
- 1 cda. de consomé vegetal
- 1 cda. de sal
- Agua
- Aceite
- Cebolla curtida para servir
- Tostadas

## Preparación:

Calienta 2 litros de agua, cuando esté hirviendo agrega las flores de jamaica y hierva por 10 minutos.

Escurre y reserva el agua para tomarla después.

Este paso es crucial, debes poner la jamaica en el chorro del agua y enjuagarla. Calienta otro litro de agua y cuando hierva agrega la sal, 1/4 de pza. de la cebolla y la pimienta. Agrega las flores de jamaica previamente enjuagadas y hierva 20 min.

Retira del fuego escurre y reserva.

Calienta 3 cdas. de aceite, fríe el el resto de la cebolla picada y agrega la jamaica previamente escurrecida y exprimida. Fríe moviendo constantemente y sazona con consomé vegetal en polvo.

Calienta 1 litro de agua y diluye la pasta de mole. Vierte el mole sobre la jamaica sazonada y mezcla hasta que todo se incorpore. Prueba, ajusta de sal y sirve en tostadas.

# Tacos de Chiles Rellenos



4 Porciones

## Ingredientes:

- 12 chiles güeros
- 1/2 kilo de champiñones
- 1 taza de cebolla picada finamente
- 2 dientes de ajo picados finamente
- 1 taza de ramas de cilantro picadas
- 1 cda. de paprika
- 1 cdita. de pimienta molida
- Aceite
- 24 tortillas taqueras
- Cilantro, cebolla, limón, crema para antojitos para servir.

## Preparación:

A cada chile hazle una abertura por en medio y saca con cuidado las semillas.

En un sartén calienta 2 cdas. de aceite y fríe los chiles agregando un poco de sal y pimienta al gusto. Fríe hasta que ablanden, sácalos del fuego y reserva.

Corta los champiñones en cuadros pequeños, en un recipiente agrega los champiñones cortados, la cebolla, el ajo, el cilantro picado, la paprika, sal, pimienta y mezcla muy bien hasta que todo esté integrado.

En un sartén amplio o cacerola calienta 1 cda. de aceite y fríe la mezcla por 3 minutos a fuego alto moviendo constantemente, prueba de sal, ajusta y apaga.

Rellena cada chile con champiñones guisados. Calienta las tortillas y arma tus tacos. Sirve con cilantro, cebolla y crema de semillas para antojitos.

Pónselo a todos tus platillos veganos favoritos. Es excelente para antojitos como flautas, chilaquiles, tlacoyos, pambazos, enmoladas, enchiladas etc.



250 Gramos

# Queso Para Antojitos



## Ingredientes:

- 250 gr de tofu extra firme
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cdita. de sal
- 2 cdas. de levadura nutricional
- El jugo de 1 limón

## Preparación:

Con un tenedor desmenuza el tofu sin batirlo, logrando grumos lo más parecidos al queso de mesa. Agrega el ajo, la levadura, el limón, la sal y mezcla bien. Refrijéralo por 2 horas antes de usarlo.

# Crema Para Anotijos



## Ingredientes:

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1 taza de agua
- 5 cdas. de aceite de oliva
- 1 cdita. de sal o al gusto
- 1 diente de ajo grande
- 1 trozo de cebolla pequeño
- 4 cdas. de vinagre de manzana o jugo de limón
- 3 cdas. de levadura nutricional (opcional)

## Preparación:

Agrega todos los ingredientes a la licuadora y licúa a velocidad alta durante 1 minuto, checa la consistencia, si deseas una crema más líquida agrega agua, pero por cucharadas hasta lograr la que deseas.

Vacía la mezcla en un recipiente de vidrio y refrigera al menos 30 minutos antes de usar.

Antes de usarla siempre revuelve un poco. Yo la coloco en un contenedor de catsup (como el que usan en los restaurantes, para que sea más fácil montarla en los platillos).





1 1/2 L

# Champurrado de Ajonjolí y Semillas

## Ingredientes:

- ½ taza de ajonjolí
- ½ taza de semillas de girasol
- 1 ½ litro de agua
- ½ taza de harina de maíz (maseca)
- ½ taza de azúcar
- 1 vara de canela

## Preparación:

Tuesta las semillas en un sartén a fuego bajo cuidando que no se quemem. Calienta 1 litro de agua y agrega el azúcar y la canela, deja que hierva.

Agrega a la licuadora ½ litro de agua tibia, las semillas tostadas y la harina de maíz maseca.

Licúa por un minuto, vierte la mezcla sobre el agua hirviendo con la canela y el azúcar, baja el fuego y cocina durante 10 minutos moviendo constantemente.

Sirve caliente.

**Visita:**  
*LoveVeg.mx*



UN PROYECTO DE  
**IGUALDAD**animal