

Setas y Tradición Mexicana

13 recetas mexicanas veganas



UN PROYECTO DE
IGUALDADanimal

i Manos a la Cocina!

Te doy la bienvenida a este recetario que **celebra la riqueza de nuestra gastronomía al incorporar setas** en lugar de carnes tradicionales como pollo, cerdo y pescado, manteniendo el auténtico sabor de nuestros platillos.

Nuestra elección alimentaria tiene un impacto profundo en la salud, el medio ambiente y el bienestar animal. **La ganadería, además de ser la mayor responsable del maltrato animal en la historia**, contribuye al uso excesivo de antibióticos, la contaminación del agua y el desperdicio de recursos, agravando problemas globales como el hambre y la crisis ambiental.

Este recetario propone una gastronomía sostenible que protege la salud, **fomenta medios de vida responsables y éticos con los animales** y conserva los recursos naturales, invitándote a disfrutar de los sabores de México de manera consciente.

Las setas, además de ser versátiles en la cocina, **son ricas en vitaminas, minerales, antioxidantes** y ofrecen beneficios como el fortalecimiento del sistema inmunológico y el apoyo a la salud cardiovascular.

Incorporarlas en tu alimentación no solo es delicioso, sino que también promueve una salud integral, sostenible y sobre todo **¡salvarás la vida de los animales!**

Con Cariño, Katya



Índice



Tacos de tripa (setas)

Tacos de setas empanizados

Tacos estilo baja

**Setas con nopales en
salsa pasilla**

Tostadas de pata (setas)

**Caldo de no pollo a base
de setas**

Tacos de setas al pibil

Menudo de setas

Setas a la vizcaína

Coctel de setas

Setas en su jugo

Caldo de setas sabor a mar

Aguachile de setas



Tacos de Tripa (Setas)



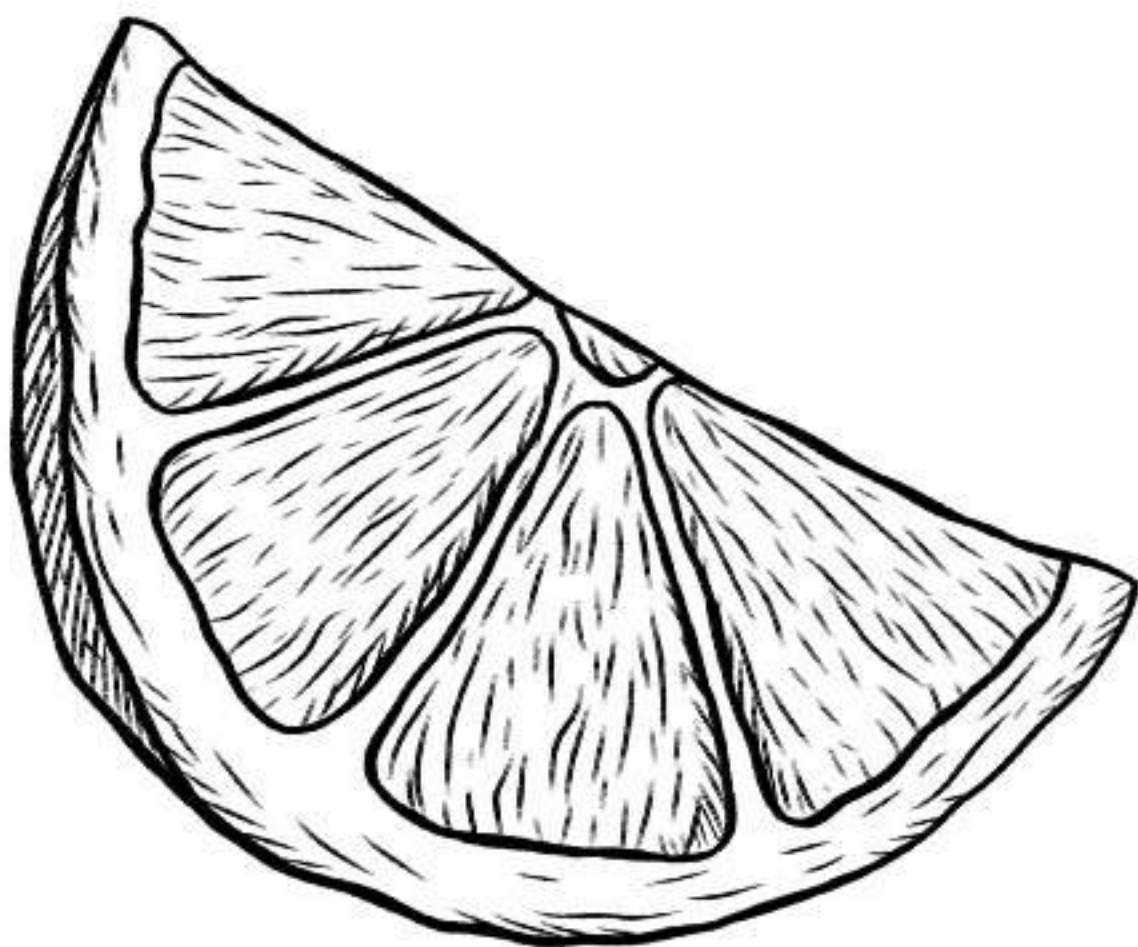
2 PORCIONES

Tacos de Tripa (Setas)

¡Súper famosos! Esta versión no solo se asemeja mucho, sino que es una excelente alternativa saludable para esos antojos de taquitos en la noche.

Ingredientes

- ½ kilo de setas
- 1 cda. de consomé vegetal en polvo
- 1 cda. de pimienta blanca molida
- 4 cdas. de aceite
- Tortillas taqueras
- Cebolla, cilantro, limones y salsa para acompañar



Preparación

Deshebra las setas. En un recipiente mezcla el consomé, la pimienta y con esta mezcla condimenta las seas. Puedes ayudarte de tus manos para incorporar todos los ingredientes

Este paso es crucial: si tienes una plancha es lo más recomendable, si no en un sartén muy amplio calienta el aceite y fríe hasta que doren sin tapar para que no suelten agua.

No muevas mucho, unas 4 veces en el lapso de 8 minutos es suficiente, arma tus tacos y disfruta.



Tacos de Setas Empanizadas



2 PORCIONES

Tacos de Setas Empanizadas

¡Deliciosos y fáciles tacos! Te enseñaré a sustituir el huevo y lograr empanizados perfectos.

Ingredientes

- ½ kilo de setas
- 4 cdas. de harina de avena
- 3 cdas. de linaza molida
- 1 cda. de maicena
- 1 cda. de consomé vegetal
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1/4 de taza de agua
- Aceite
- 2 tazas de pan molido
- Pico de gallo, limones y salsa picante para servir
- 6 tortillas

Preparación

Corta las setas en tiras gruesas y resérvalas.

Mezcla la harina de avena, linaza, ajo en polvo y consomé vegetal.

Disuelve la maicena en 1/4 de taza de agua y agrégala a la mezcla, removiendo hasta obtener una pasta semi líquida.

Deja reposar 15 minutos y ajusta la consistencia con un poco de agua si es necesario.

Coloca las tiras de setas, la mezcla y un plato para empanizar frente a ti. Pasa cada tira por la mezcla, cúbre las con pan rallado y colócalas en el plato.

Congela las setas durante 30 minutos para evitar que se ensucie el aceite al freír.





Calienta $\frac{1}{3}$ de taza de aceite en una sartén antiadherente a fuego medio. Fríe las setas por un minuto de cada lado y escúrrelas en papel absorbente.

Calienta tortillas y coloca de 3 a 4 tiras de setas empanizadas en cada taco.

Agrega pico de gallo, unas gotas de limón y salsa picante. ¡Disfruta!



Tacos Estilo Baja



4 PORCIONES

Tacos Estilo Baja

Te comparto esta nueva manera de preparar estos tacos, que además de ser deliciosos no contienen ingredientes de origen animal.

Ingredientes

- 6 setas grandes
- 2 hojas de alga nori

PARA EL CAPEADO

- ½ taza de harina de trigo
- ¼ taza de harina de maíz
- 3 cdas. de maicena
- 1 cdta. de bicarbonato de sodio
- 1 cdta. de vinagre de manzana
- 1 taza de agua mineral
- 1 cdita. de ajo en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite

PARA SERVIR


- Mayonesa de garbanzo con chipotle
- Mix de pico de gallo con col
- 12 tortillas
- Limones
- Salsa habanera (opcional)

Preparación

Corta las setas a lo largo dependiendo del tamaño pueden salir dos o tres.

Corta en 6 partes cada hoja de alga nori, envuelve cada una de las setas con alga nori humedecida previamente.



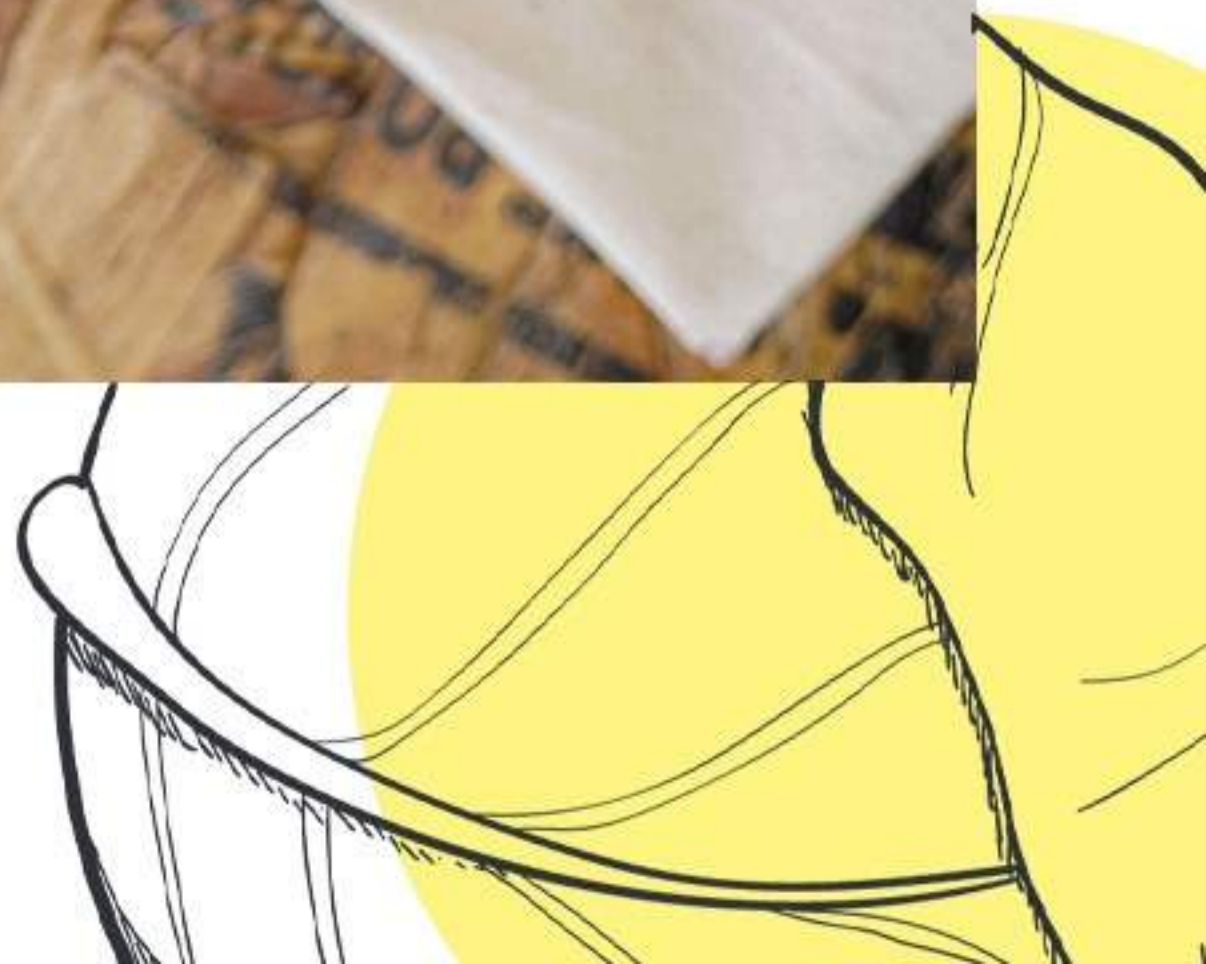


Mezcla todos los ingredientes del capeado (menos el aceite) hasta hacer una mezcla homogénea. Vierte poco a poco el agua mineral hasta que logres la consistencia como de mezcla para hotcakes.

Calienta 2 tazas de aceite en una cacerola pequeña, cada filete de setas envuelto en alga nori pásalo por la mezcla del capeado.

Fríe cada uno en aceite muy caliente hasta que se inflen y doren. Escurre en papel absorbente y arma tus tacos.

Sirve con mayonesa de garbanzo con chipotle pico de gallo con col, salsa habanera y limón.



Setas con Nopales en Salsa Pasilla



4 PORCIONES

Setas con Nopales en Salsa Pasilla

Este guisado es delicioso, la representación exacta de la comida casera que recuerdo de mi infancia, en casa lo solían preparar con pollo, hoy te traigo la versión vegetal que es completamente posible gracias a las setas.

Ingredientes

- ½ kilo de tomates verdes
- 5 chiles pasilla
- 2 dientes de ajo
- ½ kilo de setas
- ½ kilo de nopales cortados al gusto
- 1 trozo de cebolla
- Sal y pimienta al gusto
- Agua
- Aceite
- 1 cda. de bicarbonato
- 1 cda. de consomé vegetal en polvo

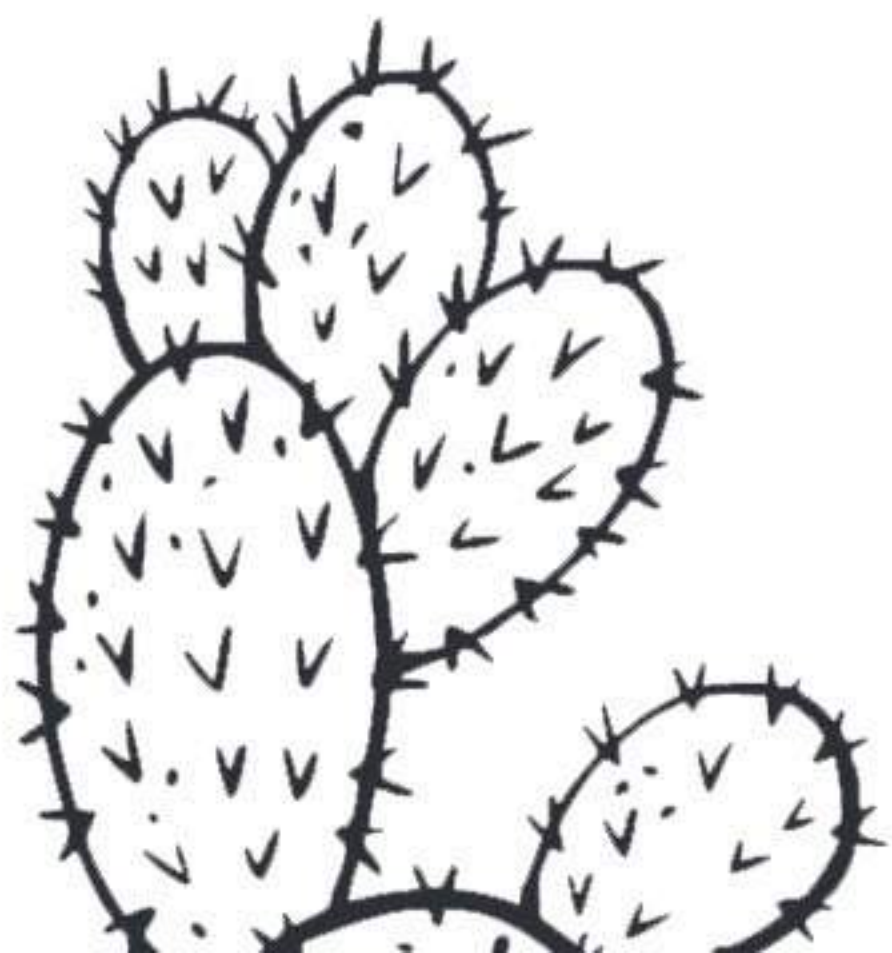
Preparación

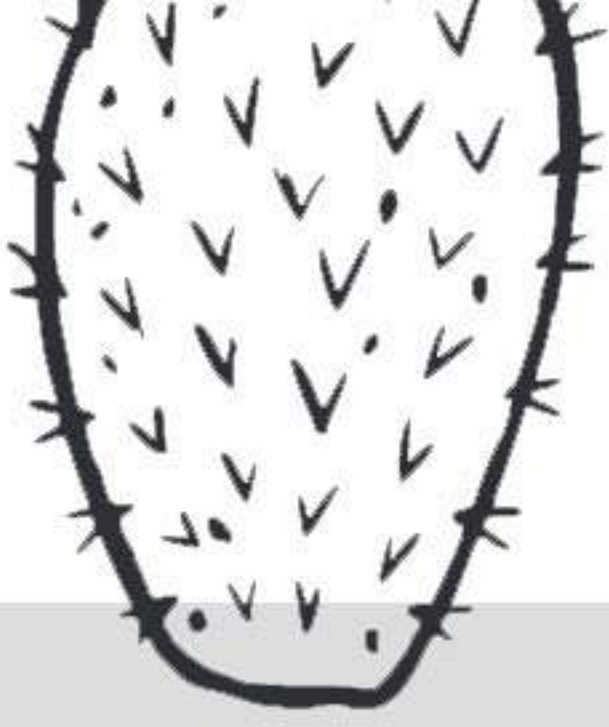
Calienta agua en dos pocillos diferentes, uno con medio litro y otro con un litro a cada uno agrega 1/2 cdita de bicarbonato.

Cuando hiervan, en el pocillo de medio litro coloca los tomates y el chile pasilla y en el otro los nopales cortados.

Baja el fuego de ambos y cocina 10 minutos.

Tira el agua de cocción de los nopales y enjuaga en el chorro de agua y reserva.





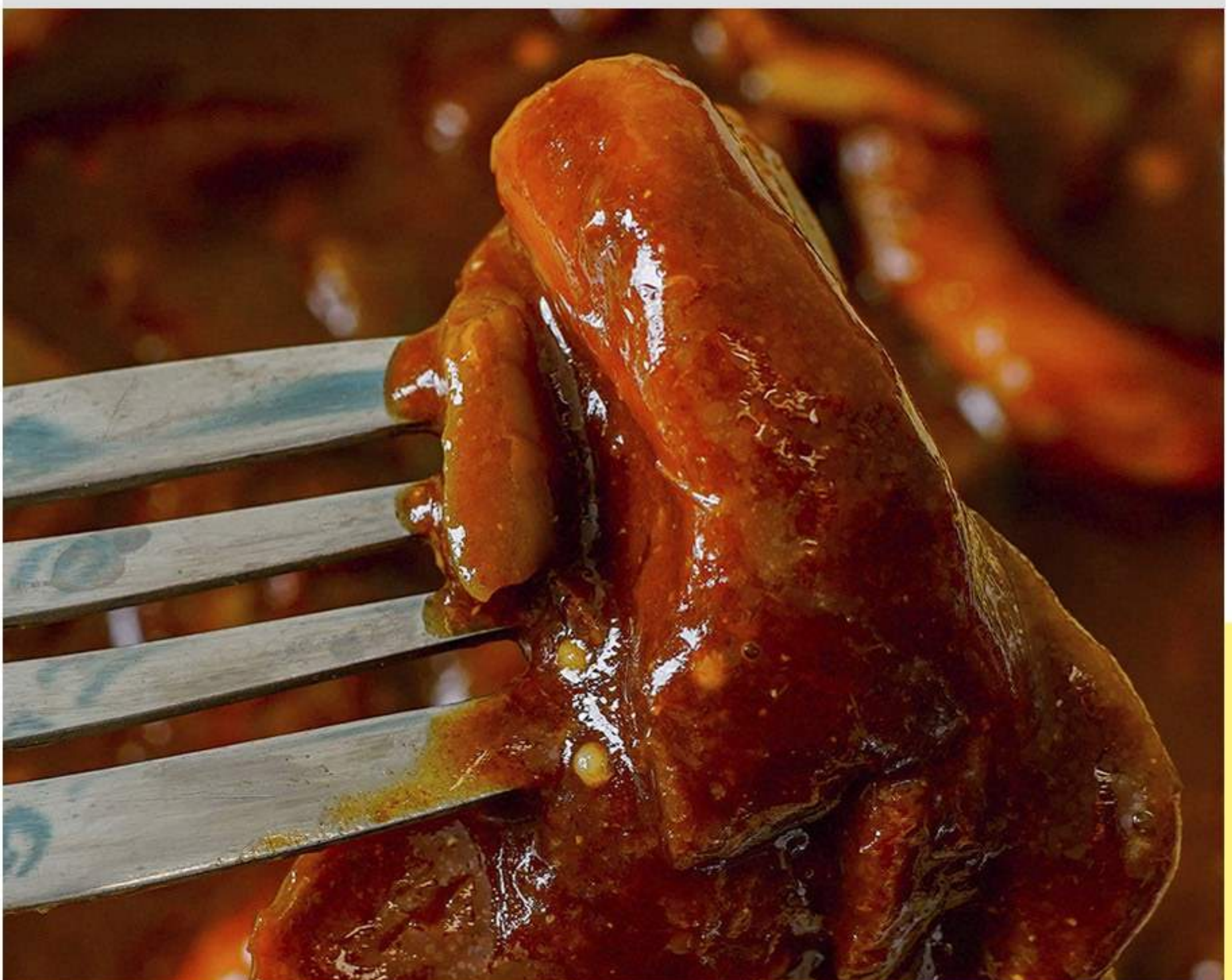
Agrega a la licuadora los chiles, los tomates, el ajo, el trozo de cebolla, el consomé vegetal y el agua de cocción. Licúa durante 1 minuto y reserva.

Separa las setas en racimos chicos y medianos para que parezcan piezas de pollo. En una cacerola amplia calienta 3 cdas. de aceite y saltea las setas hasta que doren ligeramente.

Agrega sal y pimienta al gusto, añade los nopales y mezcla, vierte el chile de la licuadora y sazona durante 5 minutos.

Cuando hierva agrega $\frac{1}{2}$ litro de agua tibia o caliente. Deja cocinando 10 minutos más a fuego medio bajo, ajusta de sal, apaga y sirve.

Puedes acompañar de arroz y frijoles, come con tortillas.



Tostadas de Pata (Setas)



6 PORCIONES

Tostadas de Pata (Setas)

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

Ingredientes

PARA LAS PATAS

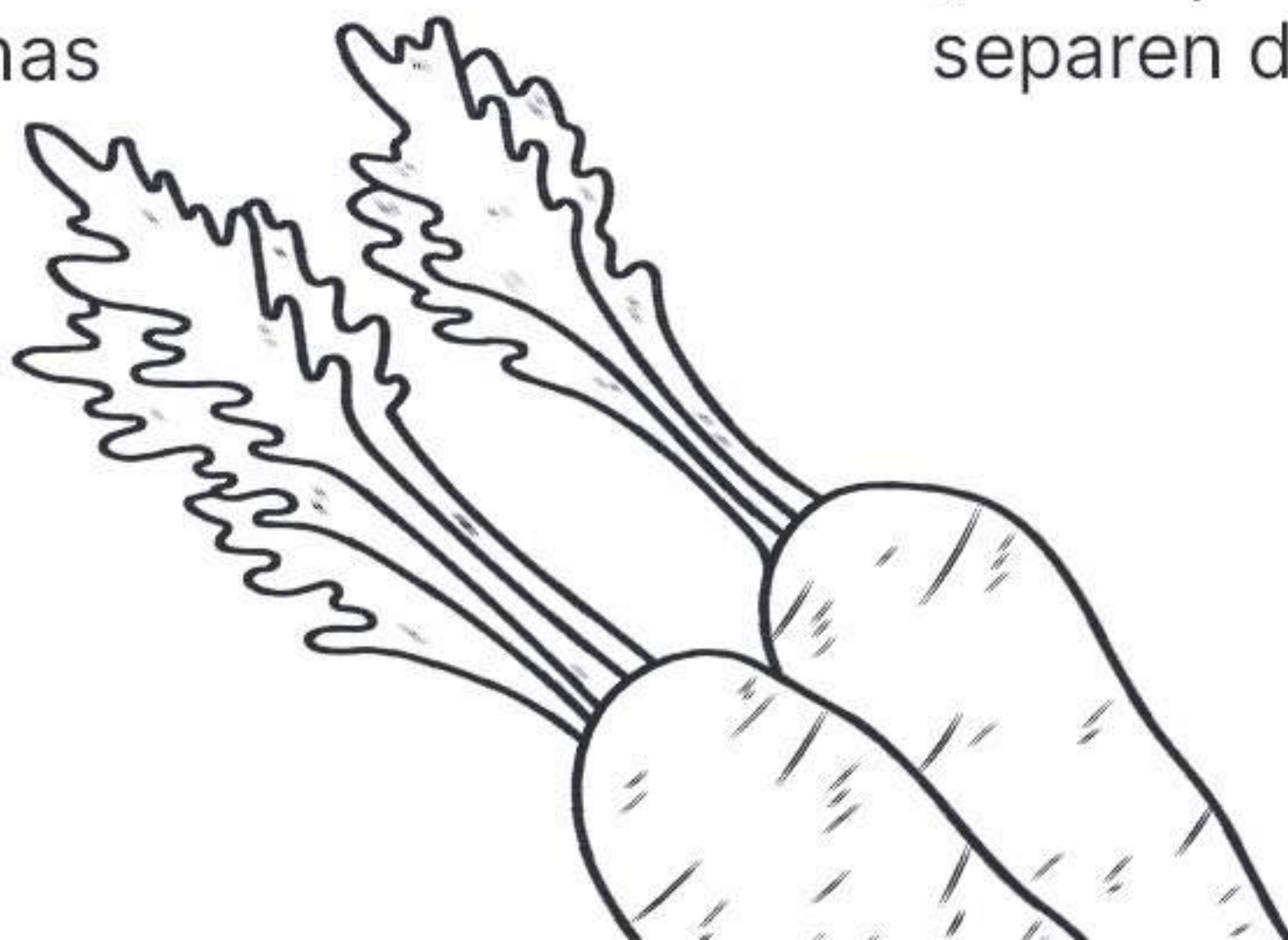
- 1 kilo de setas con tallo
- 1 ½ tazas de vinagre (a mí me gusta mucho el vinagre, si te parece mucho usa menos)
- Una pizca de comino molido
- 1 cda. de orégano
- 5 hojas de laurel
- Sal al gusto
- 2 cebollas medianas
- 2 zanahorias medianas

PARA LA SALSA Y EL MONTAJE

- 8 Jitomates medianos
- 1 diente de ajo
- Orégano
- Sal
- 1 taza de frijoles negros refritos
- ½ lechuga en juliana
- 1 taza de queso de mesa vegano

Preparación

Corta las setas en trozos grandes (evita que se separen del tronco).





En una olla con suficiente agua. Agrega las hojas de laurel, un poco de orégano y sal, deja que hierva. 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. Refrigerera por 12 horas.

PARA LA SALSA: Cuece los jitomates, licúa con el ajo, el orégano y la sal.

PARA EL MONTAJE: Pon una cama de frijoles refritos, las patas de setas, lechuga, queso vegano y salsa.



Caldo de No Pollo a Base de Setas



4 PORCIONES

Caldo de No Pollo a Base de Setas

Con los climas lluviosos o fríos se antojan esas recetas tradicionales. Esta versión de caldo de pollo hecha a base de vegetales es simplemente lo que necesitas para reconfortarte.

Ingredientes

- ½ kilo de setas deshebradas
- ½ kilo de un mix de tus vegetales favoritos picados (espinaca, calabaza, zanahoria, chícharos, coliflor, brócoli, pimientos, granos de elote, coliflor, etc)
- 2 litros de agua
- 2 ramas de cilantro
- 2 cdas. de consomé vegetal
- ¼ de cebolla mediana picada
- 1 diente de ajo picado
- Aceite

Preparación

Calienta un poco de aceite en una cacerola y fríe las setas.

Añade consomé vegetal, cuando ablanden retira del fuego.

Saltea las verduras, junto con la cebolla y el ajo picado. Mueve constantemente.

Agrega agua y ramas de cilantro. Baja el fuego y tapa. Una vez que hierva, agrega las setas y deja sazonar unos minutos más.

Prueba y ajusta de sal al gusto.

¡Sirve y disfruta!



Tacos de Setas al Pibil



2 PORCIONES

Tacos de Setas al Pibil

¡No podrás creer lo deliciosa que es esta versión vegetal de la receta típica del estado de Yucatán!

Ingredientes

- ½ kilo de setas deshebradas
- 1 cda. de achiote
- ½ taza de jugo de naranja natural
- 2 pzas. de chile guajillo hidratados y sin semillas
- ½ cebolla blanca
- 2 dientes de ajo
- ¼ de taza de caldo de verduras
- 1 cdta. de orégano
- 1 cdta. de sal
- ½ cdta. de pimienta
- 1 cda. de aceite
- 1 cdta. de ajo finamente picado
- 1 cdta. de tomillo en polvo
- 2 hojas de laurel
- Tortillas de maíz para servir

Preparación

Licúa el achiote con el jugo de naranja, el chile guajillo, la cebolla blanca, un diente de ajo, el caldo de verduras, el orégano, la sal y la pimienta.

En una cacerola fríe el ajo picado con las setas y un poco de sal. Después de 5 minutos agrega el tomillo, la salsa de achiote, el laurel y cocina a fuego lento por 10 minutos o hasta reducir. Mueve constantemente para que no se peguen.

Arma tus tacos y disfruta. Sirve con cebolla desflemada y disfruta.



Menudo de Setas



4 PORCIONES

Menudo de Setas

Para los que acostumbramos los fines de semana desayunar o almorzar antojitos, este es el típico en muchos estados y les he traído la mejor versión de todas.

Ingredientes

- 300 grs. de setas cortadas
- 8 chiles guajillo
- 3 chiles de árbol (opcional)
- 2 dientes de ajo
- 3 clavos de olor
- 1 cdita. de orégano
- 1 cdita. de comino en polvo
- ¼ de pieza de cebolla
- 4 cdas. de aceite
- 2 jitomates
- 3 hojas de laurel
- 1 ½ litros de agua
- 2 cdas. de consomé vegetal (opcional)
- Sal y pimienta
- Cebolla picada, limón y orégano para acompañar

Preparación

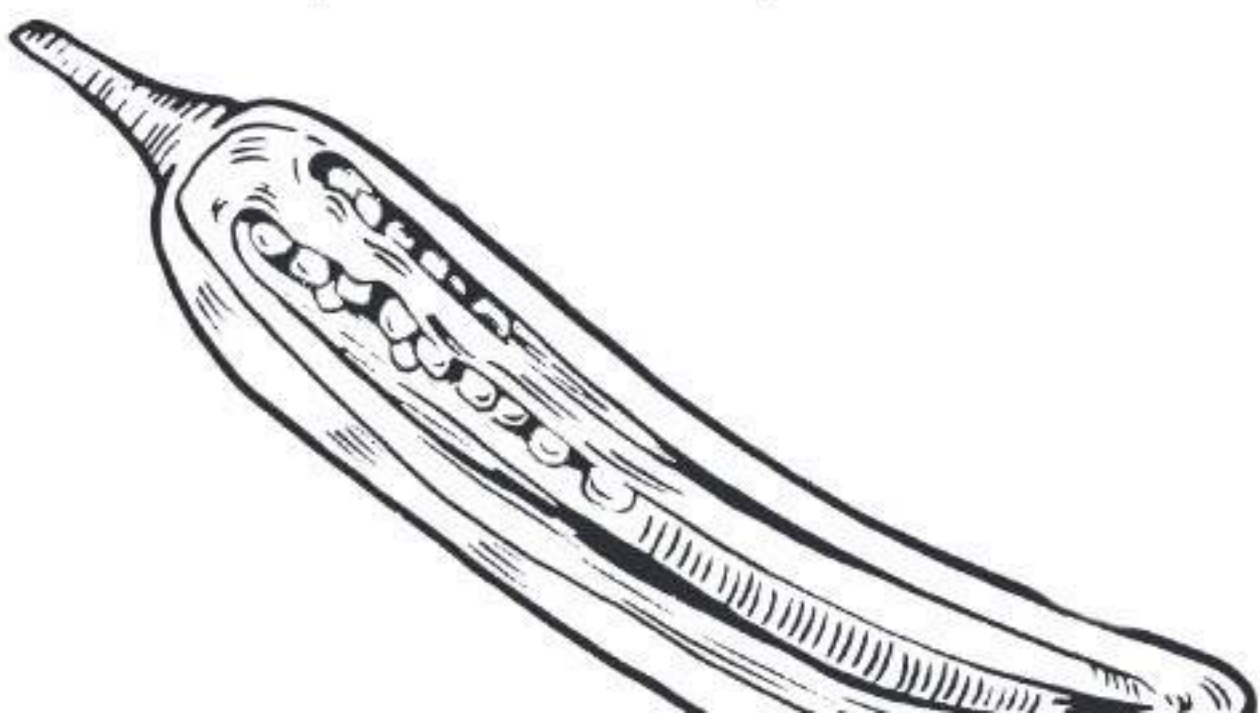
Hierve los chiles en medio litro de agua hasta que se ablanden.

Una vez ablandados licúalos junto con el agua de cocción, ajo, cebolla, jitomates, comino, orégano, clavo y consomé vegetal.

En una cacerola, fríe las setas en aceite con sal y orégano por 3 minutos.

Cuela la mezcla sobre los hongos agregando el resto del agua y exprimiendo bien la mezcla. Cocina a fuego bajo con hojas de laurel por 10 minutos.

Sirve con cebolla, limón y orégano.



Setas a la Vizcaína



4 PORCIONES

Setas a la Vizcaína

La opción vegana del Bacalao a la vizcaína ¡Esta receta lo supera en sabor y a tu familia le encantará

Ingredientes

- ½ kilo de setas
- 3 algas nori molidas
- 1 cebolla grande
- 4 dientes de ajo
- 6 tomates picados
- 1 taza de puré de tomate
- 1 taza de perejil picado
- ½ kilo de papa cambray cocida
- 8 chiles güeros
- ½ taza de aceitunas
- ½ taza de almendras
- ¼ de taza de alcaparras
- Aceite de oliva

Preparación

Desmenuza las setas.

Calienta aceite de oliva y saltea ajo y cebolla picados.

Añade jitomate en cubos y cocina 5 minutos, luego incorpora el puré de tomate.

Agrega las setas, papas cambray y almendras, espolvorea la mitad del alga nori y cocina 10 minutos.

A mitad de la cocción, añade perejil, chiles güeros, aceitunas, alcaparras y el resto del alga nori. Sazona al gusto y sirve.



Coctel de Setas



4 PORCIONES

Coctel de Setas

Deliciosa manera de salvar nuestros océanos y a los animales que lo habitan, disfruta de esta receta deliciosa que los sustituye y supera en sabor y textura.

Ingredientes

- ½ kilo de setas
- Jugo de 2 limones
- 4 tazas de agua
- 2 cdas. de vinagre de manzana
- ½ taza salsa cátsup
- ½ taza de jugo de 7 verduras
- 1 cda. de salsa picante
- 1 cedita. salsa inglesa
- 1 tomate rojo picado
- ½ pepino en cubitos
- 2 cdas. cebolla morada picada
- 2 cdas. cilantro o al gusto
- 2 a 3 limones o al gusto
- 3 cdas. de alga nori en polvo
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Deshebra las setas y en un recipiente remójalas con 4 tazas de agua, el jugo de los dos limones y el vinagre por 30 minutos.

En un refractario amplio mezcla el resto de ingredientes, incorpora las setas escurridas y revuelve.

Sirve en copas cocteleras, decora con aguacate y cómelo con galletas saladas!

Setas en su Jugo



6 PORCIONES

Setas en su Jugo

¡Así es! Conseguimos veganizar este platillo típico del estado de Jalisco

Ingredientes

- 1 kilo de setas
- ½ kilo de frijoles de la olla
- ½ kilo de tomate verde pelado y lavado
- 2 chiles serranos
- ¼ de taza de salsa de soya (si es muy salada usa menos)
- 1 chile güero
- ½ cebolla fileteada
- Comino y pimienta al gusto
- 4 clavos de olor
- Ajo en polvo al gusto
- 1 ½ litro de agua o caldo de frijoles
- Aceite
- Cilantro y cebolla picados para acompañar
- Limón para acompañar

Preparación

Licúa los tomates con caldo de frijoles o agua, chile serrano, el comino, la pimienta, el clavo la salsa de soya y reserva.

Fríe las setas fileteadas con cebolla, ajo, comino y pimienta hasta dorar.

Vierte la mezcla licuada y ajusta sazón con más salsa de soya si es necesario.

Cuando hierva, agrega más caldo o agua y los frijoles.

Cocina a fuego bajo por 10 minutos.

Sirve con cilantro, cebolla, limón y tortillas.

Caldo de Setas con Sabor a Mar



4 PORCIONES



Caldo de Setas con Sabor a Mar

Este caldo es espectacular, el sabor a mar se logra con el alga nori. Siempre podremos seguir disfrutando de nuestra comida típica en su versión vegetal.

Ingredientes

- 1 kilo de setas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 kilo de tomates
- 8 chiles guajillos
- 3 hojas de alga nori pulverizadas
- Sal y pimienta al gusto
- 2 tazas de zanahoria en cubitos
- 2 tazas de papa en cubitos

Preparación

Dora las setas con un poco de aceite de oliva y ajo picado.

Corta la cebolla en trozos y acitróna en una cacerola junto con los ajos y los tomates picados.

Limpia los chiles y quítale las semillas.

Hiérvelos y después licúalos con un poco de agua y el alga nori.

Agrega esta mezcla a la olla e incorpora. Agrega un litro y medio de agua, la zanahoria y la papa.

Hierve a fuego bajo durante 20 minutos. Prueba y si es necesario pon más alga nori de acuerdo a tu gusto. Agrega las setas doradas y deja hervir otros 5 minutos, apaga y sirve.

Acompáñalo con limón, aguacate y pan.

Aguachile de Setas



2 PORCIONES

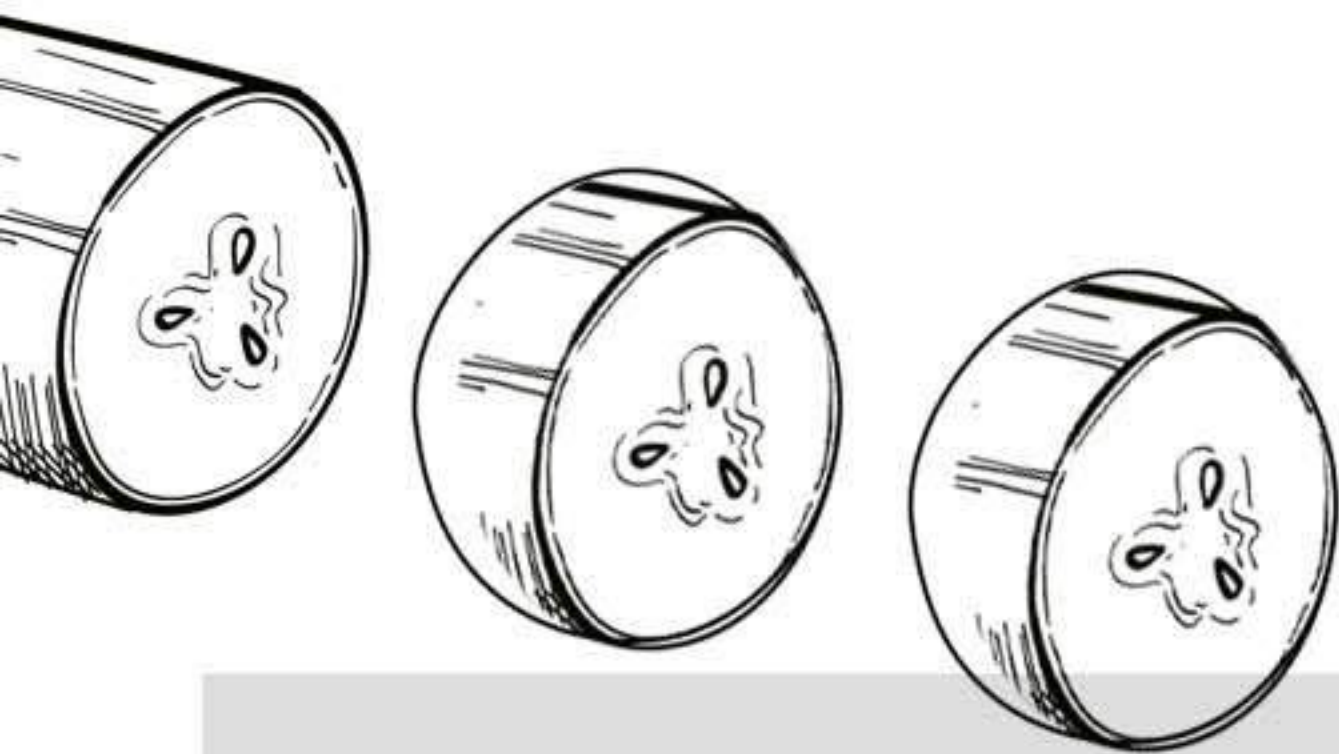


Aguachile de Setas

Picosito, delicioso y muy antojable ¡Es la réplica perfecta del pescado!

Ingredientes

- ½ kilo de setas deshebradas
- 1 cebolla morada
- 1 pepino grande
- ¼ de kilo de tomates verdes
- Sal y pimienta
- El jugo de 5 limones
- 1 o 2 chiles serranos (al gusto)
- 1 hoja de alga nori



Preparación

Pica la cebolla morada en tiras delgadas.

Corta el pepino por la mitad del lado alargado y retira las semillas, una mitad pícala en rodajas y reserva la otra.

Licúa los tomates, el jugo de limón, el ajo, los chiles serranos, la mitad del pepino que reservaste sin semilla y la hoja de alga nori.

Prueba y sazona con sal y pimienta o agrega más limón si lo crees necesario. En un recipiente agrega la cebolla, las setas y el pepino picado.

Vierte la salsa e incorpora todo, prueba y ajusta sabor con sal y pimienta, deja reposar por media hora en el refrigerador y come con tostadas.

Comamos lo que la tierra nos da y dejemos de **quitarle todo** a los animales.

Katya, Love Veg México

”



UN PROYECTO DE
IGUALDADanimal

IGUALDAD ANIMAL es una organización internacional actualmente presente en México, España, Estados Unidos, Alemania, India, Italia, Reino Unido y Brasil que trabaja con la sociedad, los gobiernos y las empresas para acabar con la crueldad hacia los animales en granjas.

IgualdadAnimal.mx



LoveVeg.mx



Igualdad Animal México

Av. Chapultepec 223, Guadalajara Jal. México | +52 (33) 3826 4599 | info@igualdadanimal.mx