

Arrachera de Lentejas

Esta versión de arrachera te encantará, es perfecta para una taquiza, es extremadamente económica y rendidora y muy carnosa.

Recuerda que para comer rico, nutritivo y basto no necesitas comer animales.

Ingredientes

PRIMER PROCESO

- 1/2 taza de lentejas crudas
- 1/2 taza de salsa de soya
- 1/2 cda. de pimienta granulada
- 1/2 cda. de clavo en polvo
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 1 taza de agua
- 1 taza de harina de gluten

SEGUNDO PASO

- 3 tazas de agua
- 1 cda. de humo líquido opcional
- 1 cda. de paprika
- 1/2 cda. de pimienta granulada
- 1/2 cda. de clavo en polvo
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 1/2 taza de salsa de soya
- 4 cdas. de salsa maggi (opcional)

Preparación

PRIMER PASO

Remoja las lentejas al menos media hora. Calienta el agua y cuando hierva agrega todos los condimentos y la salsa de soya, cuece las lentejas en esa agua condimentada hasta que estén tiernas a fuego bajo.

Cuando estén listas escurre y reserva el caldo si es que te sobró. Licúa con una taza de agua o con el caldo que ha sobrado de la cocción (si no completas la taza con el caldo de la cocción completa con agua, debe ser una taza)

Licúa hasta obtener un puré terso y sin grumos, al menos un minuto.

En un recipiente pon la harina de gluten y vierte la mezcla de la licuadora, comienza a mover y después con tus manos a amasar hasta que te quede una masa homogénea.

Divide esa masa en partes iguales, al menos unas 6 partes. con tus manos cada parte dale forma de filetito, no deben quedar delgados, solo un poco aplanadas.

En un sartén calienta 1/4 de taza de aceite y fríe cada uno por ambos lados hasta que doren (en este punto no te separes de la estufa ya que se doran muy rápido)

Pásalas por papel absorbente y deja enfriar un poco. Corta cada uno en cuadros medianos.

SEGUNDO PASO

Calienta el agua en una olla o cacerola mediana y cuando hierva agrega todos los ingredientes. Agrega los cuadros de tu carne de lentejas y a fuego medio bajo cocina hasta que se consuma el agua.

¡Ya tienes tu arrachera! Puedes usarla en cualquier guiso o servirla en tacos.

Para darle un aspecto y mejor sabor para tacos, pásala por la plancha, ya sin agregar nada de aceite hasta dorarla un poco.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Arrachera Vegana de Tartaleta de Soya

Choripanes con Salchicha de Lentejas

Esta receta es perfecta para sorprender a amigos y familiares en fiestas y reuniones, es extremadamente barata, deliciosa y fácil de preparar, aunque no es una receta mexicana la podrás adaptar fácilmente y encontrarás todos los ingredientes.

Tiempo de preparación: 90 minutos

Ingredientes

(6 personas)

PARA LAS SALCHICHAS

- 1 taza de lentejas remojadas al menos 8 horas
- 1 taza de agua
- 1 taza de harina de gluten
- 1 cda. de paprika
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 3 cdas. de salsa de soya
- 1 cdita. de humo líquido
- 1 cda. de sal
- 1 cda. de pimienta blanca en polvo

PARA PREPARAR

- 2 panes tipo baguette
- Aceite
- [Chimichurri](#)
- [Mayonesa Vegana](#)

Preparación

IMPORTANTE: Es posible que pasando el tiempo de remojo de las lentejas superen la medida de una taza porque se expandieron, usa únicamente una taza de lentejas ya remojadas.

Licúa por un minuto las lentejas con todos los ingredientes excepto la harina de gluten.

En un recipiente coloca la harina de gluten y vierte la mezcla en la licuadora, mezcla y amasa muy bien hasta que todo quede integrado. Divide esa mezcla en 6 partes iguales y reserva.

Calienta agua suficiente en una olla con tapa y deja que hierva, mientras esto sucede, prepara las salchichas.

Este paso es muy importante para que las salchichas conserven su forma y queden compactas. Corta papel aluminio, el suficiente para que la salchicha quede envuelta dos veces.

Forma las salchichas sobre esta y enrolla junto con el papel aluminio, tratando de compactar muy bien y apretando las orillas para dar forma cilíndrica, es importante que queden muy bien empacadas para que a la hora de hervir no se salga el relleno y queden salchichas deformes, esto lo irás perfeccionando con la práctica.

Una vez envueltas todas las salchichas metelas al agua hirviendo, debe ser agua suficiente para quedar cubiertas, cocina por una hora a fuego medio con la olla tapada.

Pasando este tiempo, sácalas del agua y deja que enfríen un poco, quita el papel aluminio y corta por la mitad de forma transversal.

En un sartén calienta 3 cdas. de aceite y fríe las salchichas por ambos lados hasta que doren.

Arma tus choripanes con mayonesa en el baguette y chimichurri, nuestra receta de [chimichurri a la mexicana](#) te encantará

Tips

Si el baguette es grande te saldrán 4 pzas. para armar tu choripan.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Salchichas Veganas de Arroz

Lentejas Poblanas en Salsa Verde

Esta receta originalmente va con pollo, sustituir el pollo en tus recetas favoritas es fácil, económico, delicioso y sin riesgos para la salud. Te comparto mi versión vegana de este guiso típico mexicano.

Espero que te encante como a mí y lo compartas con tus familiares y amigos.

Ingredientes

- 4 tazas de lentejas
- 2 chiles poblanos
- 1/2 kg de tomates verdes
- 2 chiles serrano o al gusto
- 1 trozo de cebolla mediano
- 2 dientes de ajo
- 1 taza de cilantro picado
- 4 cdas. de salsa de soya
- 1/2 cda. de comino entero
- 1/2 cda. de sal o consomé vegetal en polvo
- Aceite
- Agua

PARA SERVIR

- Aguacate al gusto
- Queso tipo panela vegano
- Crema de Garbanzo
- Totopos o flautas

Preparación

Remoja las lentejas al menos 4 horas. Escurre y reserva.

Asa los chiles poblanos directo en el fuego de la estufa y voltea de vez en cuando para que se asen parejo. Cuando la piel esté tostada, retira del fuego y mete a una bolsa para que suden al menos 10 minutos (esto con el fin de que la piel se desprenda rápido).

Quita la piel, corta en rajas y reserva.

Licúa los tomate, los chiles serranos, los ajos, el trozo de cebolla, la sal o el consomé, el cilantro y el comino con 1 litro de agua y reserva.

En una cacerola caliente 3 cdas. de aceite y agrega las lentejas escurridas y la salsa de soya, fríe durante 5 min moviendo constantemente. Agrega la salsa y las rajas, mezcla bien y cocina a fuego medio tapando de preferencia la cacerola.

Cocina durante 15 minutos, prueba, ajusta de sal y sirve.

¡Cópate esta receta!

Te puede interesar: [10 Recetas con lentejas: baratas, saludables y fáciles](#)

Tacos de Barbacoa de Lentejas

No podrás creer que son lentejas y a su vez no podrás creer que no es carne, así de sorprendente es nuestra versión de barbacoa estilo jalisco.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

(4 personas)

- 2 tazas de lentejas grandes
- 4 chiles guajillo desvenados
- 3 chiles anchos desvenados
- 1 trozo de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 cdas. de consomé vegetal
- 1 cdita. de comino
- 1 cdita. de tomillo
- 1 cdita. de orégano
- 1 trozo de canela de 2 cm
- 3 clavos de olor
- Agua
- Sal
- Tortillas, salsa, frijoles de la olla, limones, cebolla y cilantro picados para acompañar

Preparación

Calienta 3 tazas de agua y cuándo hierva cuece las lentejas solo 10 minutos, para que no se deshagan y reserva.

En un pocillo hierva los chiles en 3 tazas de agua, cuando se ablanden vierte con todo y líquido en la licuadora y licúa con el ajo, el clavo, el comino, la canela, el orégano, el tomillo, sal, el consomé vegetal y el trozo de cebolla.

Pasa por un colador y reserva. En una cacerola amplia, calienta 2 cdas. de aceite y fríe las lentejas, sazona con un poco de sal, cuando doren agrega la mezcla del chile y las especias.

Baja el fuego y cocina hasta que seque un poco el líquido, apaga y arma tus tacos. Puedes dorarlos un poco en comal y te quedarán estilo Jalisco.

¡Comparte!

Te puede interesar: [Bolognesa de lentejas](#)

Tacos de Chorizo de Lentejas

Las lentejas son el sustituto de carne por excelencia, ya que contiene proteína, calcio, potasio, magnesio, yodo, fósforo y zinc. Es rica fuente de fibra y vitaminas del grupo B.

Esta manera de prepararlas le aumenta valor nutricional, estos tacos de chorizo son perfectos y le encantarán a toda la familia.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(4 personas)

- 1 taza de lentejas
- 1/2 taza de harina de gluten (opcional)
- 1/2 taza de cebolla picada finamente
- 4 chiles guajillo
- 2 chile pasilla
- 2 chiles de árbol (opcional)
- 1 cda. de vinagre de manzana
- 1 cdita. de sal
- 2 dientes de ajo
- 1 trozo pequeño de cebolla
- 1 cda. de pimienta blanca
- 1 cdita. de pimienta negra
- 1 cda. de achiote
- 1 cda. de paprika
- Aceite
- Agua

Preparación

Remoja las lentejas 10 minutos, calienta 2 tazas de agua y cuando esté hirviendo agrega las lentejas previamente remojadas, a fuego medio cocina hasta que se evapore el agua y estén tiernitas. Escúrrelas y reserva.

Aparte calienta 2 tazas de agua y cuando esté hirviendo agrega los chiles secos y cuécelos hasta que estén tiernitos. Licúa con todo y agua de cocción y agrega los ajos, la cebolla, las pimientas, el achiote, el vinagre, la sal y la paprika, agrega dos taza de agua y licúa por un minuto. Reserva.

En un recipiente agrega las lentejas, la cebolla picada y el harina de gluten (la harina de gluten hará que el chorizo quede más carnoso, pero puedes omitir este ingrediente si no lo tienes a la mano). Revuelve muy bien.

En una cacerola mediana calienta 4 cdas de aceite y cuando esté bien caliente agrega las lentejas mezcladas con el harina y la cebolla, fríe moviendo constantemente. Pasando 5 minutos agrega la salsa

de la licuadora, mezcla y cocina hasta que el líquido se reduzca y te quede una consistencia pastosa de chorizo, prueba de sal y ajusta.

Si no lo comes el mismo día deja que enfríe y almacénalo en un recipiente hermético en el refrigerador para que puedas recurrir a él al preparar diversos platillos.

Puedes usarlo en sopas o enchiladas, preparar tacos, quesadillas, tortas, sopes, etc.

¡Comparte esta receta!

Te puede interesar: Chorizo de Habas

Tostadas de germinado de lentejas

Si bien las lentejas son saludables al estar germinadas su valor nutricional aumenta trayendo aún más beneficios como facilitar la digestión y asimilación de nutrientes debido al aumento de enzimas, son más nutritivas que sin germinar por el aumento de vitaminas y minerales durante el proceso de germinación y entre otras cosas ayuda a mantener lo niveles de azúcar.

Incluir alimentos crudos es súper saludable y muy económico ¿Te parece si lo intentas?

Ingredientes

(4 porciones)

PARA EL GERMINADO

- 2 tazas de lentejas crudas
- Agua

Utensilios:

- 1 frasco de vidrio mediano
- 1 pedazo de tela malla
- 1 liga

PARA PREPARAR LAS TOSTADAS

- 2 zanahorias ralladas
- 1 pimiento naranja mediano
- 1/2 taza de cebolla morada picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 chile serrano picado (opcional)
- el jugo de 2 limones
- 2 cdas. de mayonesa vegana
- 1 cda. de mostaza dijón
- Tostadas

Preparación

Coloca las lentejas en el frasco (previamente lavadas) agrega agua hasta cubrirlas y déjalas remojando 20 minutos, pasado este tiempo escurre el agua y tapa con la tela malla y coloca la liga para sujetar, sobre un plato hondo, coloca el frasco boca abajo ligeramente inclinado para permitir dejar escurrir el agua que haya quedado.

Colócala el frasco y el plato dentro de una alacena (para que no le de la luz) o tapa con un trapo grueso, cada 12 horas llenarás el frasco de agua, agitarás y volverás a escurrir, repetirás este proceso hasta

obtener el germinado, aproximadamente 3 días.

Cuando tengas listo tu germinado, en un recipiente mezcla con el resto de ingredientes, ajusta de sal, arma tus tostadas y disfruta.

Tips

Ya puedes usar la mayonesa Hellmann's vegana, está de venta en walmart, superama, soriana y chedraui.

¡Comparte!

Te puede interesar: [Ensalada de trigo con hortalizas](#)