

# Chicarrón en Salsa Verde

Esta receta es una auténtica réplica del tradicional platillo mexicano de chicharrón en salsa verde. Como sabes, el chicharrón es la piel dorada de los cerdos. Sin embargo, te ofrecemos una alternativa mucho más valiosa para los animales y el planeta: una versión económica y compasiva de este platillo, sin dañar a ningún ser vivo.

Dejar de utilizar los cuerpos de los animales como alimento no solo evita el sufrimiento innecesario de seres sensibles, sino que también contribuye significativamente a la sostenibilidad del planeta. Al optar por ingredientes de origen vegetal, reducimos nuestra huella ecológica y promovemos un estilo de vida más saludable y ético.

Espero que disfrutes esta receta y la compartas con familiares y amigos. Es una opción perfecta para introducir la alimentación a base de plantas a los más escépticos, ya que su sabor, textura y apariencia son indistinguibles de la receta tradicional. ¡Anímate a probarla y sé parte del cambio hacia un mundo más compasivo y sostenible!

**Tiempo de preparación: 40 minutos**

## Ingredientes

(4 porciones )

### PARA EL CHICHARRÓN

- 1 taza de harina de gluten
- 1 taza de agua
- 1/2 cda. de paprika
- 1/2 cda. de ajo en polvo
- 1/2 cda. de cebolla en polvo
- 1 cda. de pimienta blanca

### PARA LA SALSA

- 10 tomates verdes
- 1 diente de ajo
- 1 trozo de cebolla
- 3-4 chiles serranos
- 1 cda. de consomé vegetal
- 1 taza de cilantro fresco
- 1 cdita. de cominos

## Preparación

En un recipiente diluye todos los condimentos en la taza de agua, coloca la harina de gluten en otro recipiente y vierte la mezcla de condimentos, comienza a amasar rápidamente. Hasta obtener una masa uniforme.

Calienta una olla pequeña con aceite suficiente. Cuando el aceite esté bien caliente corta pequeños pedazos de la masa y échalos al aceite, inmediatamente se harán chicharrón, dejalos 3 o 4 segundos cada pieza y sácalas del aceite. Pásalas por papel absorbente.

Repite este paso con toda la masa.

Calienta agua suficiente, cuando hierva agrega los tomates y los chiles, cocina durante 10 minutos.

Retira del fuego y licúa con el resto de los ingredientes más 3 tazas de agua. Calienta 1 cda. de aceite en una cacerola y vierte la salsa.

Deja que hierva, agrega los chicharrones, baja el fuego y cocina 10 min más. Ajusta de sal y sirve.

Disfruta acompañando con tortillas y frijoles de la olla.

*¡Comparte esta receta!*

*Te puede interesar: Chicharrón de Soya en Salsa Morita con Verdolagas*

# Chimichurri a la Mexicana

Esta guarnición se lleva perfecto con cualquier platillo típico mexicano, en especial con nuestros tacos veganos. Ponlo en el centro de la mesa y será un éxito en tus reuniones con amigos y familiares.

**Tiempo de preparación: 15 minutos**

## Ingredientes

**(4-6 personas)**

- ½ taza de perejil fresco finamente picado
- 2 cdas. de orégano seco
- 4 dientes de ajo picados finamente
- ½ taza de cebolla blanca o morada picada finamente
- 2 cdas de chile de árbol molido (opcional)
- 1 lata de pimiento morrón rojo picado o si usas pimiento fresco, asarlo primero (dejar que enfríe y picarlo)
- 2 cdas. de vinagre blanco
- El jugo de 2 limones
- ½ taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

## Preparación

Mezcla todos los ingredientes en un refractario, de preferencia dejarlo en el refrigerador una noche antes de consumir para que los sabores se integren, revuelve antes de usar y disfruta.

Prepara unos deliciosos tacos de chorizo verde vegano, se llevan a la perfección.

*¡Comparte esta Receta!*

*Descarga GRATIS Recetario Mis Primeros Tacos Veganos*

# 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*

# El Mejor Pollo Vegano

*Esta receta es muy rendidora, obtendrás entre 500 y 700 g de un filete de no pollo para que elabores recetas increíbles a partir de el.*

*Con ingredientes básicos y baratos.*

**Tiempo de preparación: 1 hora**

## Ingredientes

**(500 g )**

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1 taza de harina de gluten
- 1 taza de agua
- 1 cda. de consomé vegetal
- 1/2 cda. de ajo en polvo
- 1/2 cda. de cebolla en polvo
- 1/2 cda. de comino entero
- 1/2 cdita. de pimienta molida
- 1/2 cda. de sal

## Preparación

Licúa los garbanzos, con todos los condimentos y la taza de agua.

En un recipiente coloca la harina de gluten y vierte la mezcla de la licuadora, mezcla y amasa muy bien hasta que todo quede integrado. Divide esa mezcla en 4 partes iguales y reserva.

Calienta agua en una olla vaporera con tapa y deja que hierva, mientras esto sucede, arma los filetes.

Aplana sobre una superficie plana y con papel film. Enróllalas junto con el papel film y después envuélvelas en papel aluminio.

Llévalas a la olla que tiene el agua hirviendo y cocina al vapor durante 1 hora.

Pasando este tiempo, retira el paquete de la olla, ábrelo y deja enfriar un poco. Desenvuelve con cuidado ya que podrías trozarlas. Expáñdelas en un plato y deja que enfríen.

En este punto ya puedes picarla, freír la pieza completa, prepararla como gustes y acompañaala con lo que quieras.

*¡Comparte esta Receta!*

*Te puede interesar: Milanesas de Frijoles Negros*

# Filetín en Salsa Verde

Este filetín en salsa verde es una receta económica, fácil de preparar y llena de sabor. El toque especial lo aportan los tomates verdes, que le dan ese característico sabor ácido y fresco a los platillos mexicanos. Perfecta para una comida rápida pero deliciosa, esta receta combina sencillez con un gusto auténtico que nunca falla. Ideal para disfrutar en familia, sorprenderás a todos con lo delicioso que queda este plato sin necesidad de ingredientes complicados.

**Tiempo de preparación: 30 minutos**

## Ingredientes

**(2-3 personas)**

- 4 tazas de filetín de soya hidratado y exprimido
- 1 taza de chícharos cocidos (pueden ser de lata o congelados)
- 1 rama de cilantro
- 1 cda. de comino
- 10 tomates verdes
- 1/2 cdita. de bicarbonato
- 1/2 cebolla grande blanca
- 1 diente de ajo
- Clavo en polvo
- Ajo en polvo
- 4 chiles serranos
- 1 litro de agua
- 1 cucharada de consomé vegetal en polvo
- Aceite

## Preparación

En medio litro de agua pon a hervir los chiles y los tomates con un 1/2 cdita. de bicarbonato (este además de intensificar el color verde reduce la posible acidez de los tomates), una vez que cambien de tono escurre y licúa junto con 1/4 de cebolla, el ajo, la rama de cilantro, el comino y el consomé.

Filetea el resto de la cebolla y fríela con 4 cdas. de aceite, cuando dore vierte la salsa y sazona hasta que hierva, agrega el resto del agua, prueba de sal, ajusta y apaga, agrega los chícharos cocidos.

Hidrata el filetín de soya en agua caliente por 10 min. Escurre, enjuaga en el chorro del agua y exprime lo más que puedas.

En un sartén fríe con suficiente aceite el filetín hasta que se evapore la humedad que le queda, sazona con pimienta, clavo en polvo y ajo en polvo al gusto. Cuando dore intégralo a la salsa y listo! Nuestra versión de lengua en salsa verde está insuperable.

*¡Comparte esta Receta!*

*Te Puede Interesar: Sopa de Tortilla*



# Mini Trompos al Pastor Veganos

Si eres amante del sabor inconfundible del pastor, esta versión te va a encantar. El trozo de pastor, hecho con tartaleta de soya, es una opción deliciosa y libre de crueldad que recrea a la perfección este clásico mexicano.

Con la sazón característica y una textura increíble, esta receta ofrece todo el sabor que esperas, pero en una versión más compasiva y saludable Perfecta para disfrutar sin culpa, este trozo de pastor es ideal para compartir en familia o con amigos.

¡Convierte tu cocina en una taquería!

**Tiempo de preparación: 40 min**

## Ingredientes

**(4-5 mini trompos)**

### PARA EL ADOBO

- 10 pzas de tartaleta de soya
- 1 taza de cebolla picada
- 1 trozo de cebolla mediano
- 2 dientes de ajo
- 1/2 cda. de clavo en polvo o 10 clavos enteros
- 1/2 cda. de consomé vegetal en polvo (opcional)
- 1 cdita. de pimienta negra molida
- 1 cda. de vinagre de manzana
- 500 ml. de jugo de piña natural o 1 taza de piña en cubos
- 1 cda. de pasta de achiote (opcional)
- 2 chiles guajillo
- 2 chiles chipotle o morita
- 3 cdas. de salsa de soya
- Aceite
- Agua
- Sal al gusto
- Piña cortada en rebanadas chicas para servir, tortillas, cebolla, cilantro picados y salsa para acompañar

## Preparación

Hidrata las tartaletas cubriéndolas de agua hasta que ablanden, filetea en láminas delgadas, enjuaga muy bien, exprime y reserva.

Hidrata los chiles secos hasta que ablanden, licúalos con los condimentos, el trozo de cebolla, los ajos, la pasta de achiote y el jugo de piña o la piña en cubos, agrega el consomé vegetal, el vinagre y sal al gusto.

Pasa esa mezcla por un colador fino y vierte sobre la soya cortada en láminas. mezcla bien de modo que toda la tartaleta quede cubierta.

Tapa y deja marinando al menos 1 hora para lograr que se impregne muy bien el sabor.

Arma tus minitrompos ensartando en un palo de brocheta chico laminas dobladas como se ve en la imagen, compactando muy bien hasta cubrir el largo del palo de brocheta, a mi me gusta ponerle una cebolla cambray en un extremo y en el otro y un pedazo de piña.

Una vez armado el trompo, calienta 3 cdas de aceite en un comal o sartén amplio y fríe a fuego medio-alto, girando las brochetas ocasionalmente para que se doren por todos lados y queden bien impregnadas de sabor.

Al ser la versión de mini trompos puedes comerlos a mordidas o desmontar de palo y comer en tacos.

## *Tips*

La tartaleta de soya la puedes conseguir en tiendas de productos a granel, es muy económica.

*¡Comparte!*

*También te Puede Interesar: Torta Ahogada Vegana*

# Torta Ahogada Vegana

La torta ahogada es un platillo emblemático de Guadalajara, México. Y aunque es una receta muy local quiero compartirte un poco de contexto del por qué la he veganizado.

Consiste en un bolillo de birote salado relleno de carnitas de cerdo, bañado en una salsa de jitomate “salsa ahogada”.

La versión sin carne resulta más barata, y sin crueldad hacia los animales. Es el platillo típico más consumido en Guadalajara, de ahí mi urgencia por brindar a las personas en Guadalajara un opción sin carnes.

La característica principal de esta deliciosa torta es que se sumerge completamente en la salsa antes de ser servida, lo que le da su nombre de “ahogada”. Se suele acompañar con cebolla y rábanos, y su nivel de picante puede variar según la preferencia del comensal.

**Tiempo de preparación: 1 hora**

## Ingredientes

**(6-8 tortas ahogadas)**

### PARA LAS NO CARNITAS

- 15 pzas. de tartaleta de soya
- 1 taza de jugo de naranja agria (o regular)
- 1/4 de taza de salsa de soya
- 1 cda. de pimienta blanca molida
- 1 cdita. de sal

### PARA LAS SALSAS

#### Salsa ahogada

- 1 1/2 de kilo de jitomate
- 4 dientes de ajo
- 1 cda. de aceite
- 1/2 cda. de comino molido
- 6 clavos enteros
- 1 cda. de orégano
- 5 hojas de laurel

#### Para la salsa picante

- 1 taza de chile de árbol
- 3 dientes de ajo
- 8 pimientas negras
- 4 clavos enteros
- 1/4 de taza de vinagre blanco
- 1/2 cda. de sal

- 1 taza de agua
- 1 taza de frijoles refritos
- 6 birotos salados
- 1 taza de cebolla morada encurtida
- Limones al gusto
- 1 taza de rábanos (opcional)

## Preparación

### Para las no carnitas

Hidrata la tartaleta de soya hasta que ablande, enjuaga y corta a tu gusto, yo la corto en cuadros medianos. Exprímela muy bien y reserva.

En un recipiente mezcla el jugo de naranja, la salsa de soya, la pimienta y la sal. Vierte esa mezcla sobre la tartaleta cortada y exprimida que reservaste, con sus manos integra muy bien. Deja marinando en lo que prepares lo demás.

### Para la salsa ahogada

Lava los jitomates y colócalos en una olla amplia, vierte una taza de agua y cocina hasta que ablanden.

Licúa junto con los condimentos, ya no agregues más agua, y puedes hacerlo en dos partes.

Calienta el aceite y vierte la mezcla de la licuadora y sazona a tu gusto, en este punto puedes agregar más agua pero procura que la consistencia no esté tan aguada.

Deja que hierva, apaga y reserva.

### Para la salsa picante

Ablanda los chiles de árbol hirviéndolos en una taza de agua caliente. Deja que enfríe y lleva a la licuadora con todo y agua y el resto de los ingredientes. Pasa por un colador y vierte en un refractario.

¡Volvemos a las no carnitas!

Calienta 1/4 de taza de aceite en una cacerola amplia, fríe las carnitas hasta que el líquido de marinado se consuma y comience a dorarse. Es importante que no lo tapes cuando lo cocines y que estés moviendo constantemente.

Vamos a armar la torta.

Corta los birotos y unta de frijoles, rellena de no carnitas y coloca en un plato semi hondo y baña con salsa ahogada, agrega limón, cebolla encurtida y salsa picante a tu gusto.

*¡Comparte esta Receta!*

*Te puede interesar: Chicharrón de Soya en Salsa Morita con Verdolagas*