

Chilli a la Mexicana con Garbanzos

Deliciosa versión de chilli, fácil y muy rendidora. Perfecta para climas lluviosos. Anímate a preparar esta receta que además es muy económica.

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes

(4 personas)

- 3 tazas de soya texturizada
- 3 tazas de garbanzos cocidos
- 1 taza de puré de tomate
- 4 jitomates picados
- 3 chiles jalapeños picados
- 1 1/2 taza de cebolla picada
- 3 dientes de ajo picados
- 2 cdas. de orégano seco
- 1 cda. de comino en polvo
- 4 chiles chipotle de lata
- 1 cda. de consomé vegetal en polvo
- 1 cda. de pimienta negra granulada
- Aceite
- Sal al gusto
- Agua

Preparación

Hidrata la soya en agua caliente hasta que ablande, escurre, enjuaga y exprime lo mas que puedas y reserva.

Calienta 3 cdas de aceite en un sartén amplio y fríe media taza de cebolla y cuando cambien de color agrega la soya texturizada que reservaste. Fríe durante 10 minutos moviendo constantemente, agrega pimienta negra y sal al gusto y sazona con el consomé vegetal en polvo y reserva.

Licúa el puré de tomate con un litro de agua y agrega los ajos, los chiles chipotle, el comino y el orégano, licúa y reserva.

En una cacerola amplia calienta 4 cdas. de aceite y fríe el resto de la cebolla, el jitomate picado y los chiles jalapeños picados, cuando ablanden agrega la soya texturizada y los garbanzos, integra todo muy bien y vierte la mezcla de la licuadora.

Cocina durante 10 minutos a fuego bajo hasta que el líquido reduzca un poco o a tu gusto, yo en este punto pruebo y agrego más condimentos pero tu puedes hacerlo a tu gusto. Ajusta de sal y sirve.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Menudo de Hongos

Coctel de Setas

¡Prepárate para disfrutar de un cóctel de setas que no solo es exquisito, sino también éticamente responsable! Al elegir esta opción, no solo evitas el sufrimiento de los animales acuáticos, sino que también te deleitas con un sabor único y envolvente. Las setas, con su textura jugosa y su perfil de sabor profundo, se convierten en la estrella de este platillo, ofreciendo una experiencia culinaria que encantará a todos en la mesa.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(4 porciones)

- 500 grs. 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, en un recipiente remójalas con 4 tazas de agua, el jugo de los dos limones y el vinagre por 30 min. Para el coctel en un refractario amplio mezcla todos los demás ingredientes, incorpora las setas escurridas y revuelve, sirve en copas cocteleras, decora con aguacate y cómelo con galletas saladas!

¡Comparte!

Te Puede Interesar: Veg-Atún

Costillitas BBQ de Soya

Si estás buscando una receta que impresione a todos, estas costillitas BBQ de soya son justo lo que necesitas. Son deliciosas, jugosas y con ese toque ahumado y dulce que las hace irresistiblemente irresistibles.

Perfectas para satisfacer cualquier antojo, se ven tan apetitosas que será imposible no querer probarlas. Además, son ideales para compartir en una reunión con amigos, acompañadas de risas, buena música y tus bebidas fermentadas favoritas.

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes

(4 porciones)

- 10 pzas. de tartaleta de soya
- 2 tazas de salsa BBQ
- 2 cdas. de salsa de soya
- 1 cdita. de humo líquido opcional
- 3 cdas. de azúcar
- 1/2 cda. de maicena
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cda. de cebolla en polvo
- Agua
- Aceite

Preparación

Calienta 2 litros de agua, cuando hierva agrega las tartaletas y cocina hasta que ablanden, 20 min aproximadamente.

Retira del fuego, enjuaga, exprime y reserva.

Calienta 1/4 de taza de aceite y fríe las pzas. de tartaleta hasta que doren por ambos lados y reserva.

En un recipiente coloca la salsa BBQ, salsa de soya, humo líquido (opcional), 1/2 taza de agua, el azúcar, ajo y cebolla en polvo y la maicena. Revuelve hasta integrar.

Coloca las pzas. de tartaleta fritas en el recipiente y revuelve hasta que todas queden cubiertas de mezcla. Deja marinando al menos 20 minutos.

Pasando este tiempo calienta un sartén grande y vierte las tartaletas marinadas con todo y la mezcla, reduce el fuego y deja cocinando hasta que evapore la humedad y se cristalice la mezcla. 15 min aprox.

Retira del fuego y filetea del grosor de tu preferencia y disfruta acompañando de ensalada o unos macarrones veganos.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Croissant de Jalapeño con Queso Vegano

Milanesas de Frijoles Negros

Sin duda estas milanesas te encantarán, además de ser super fáciles ¡son prácticas y baratas!

Los frijoles negros son una fuente de proteína vegetal rica en nutrientes, fibra y baja en grasas saturadas.

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes

(4 pzas.)

- 1 taza de frijoles negros cocidos
- 1 papa mediana rallada en crudo
- 1/3 de taza de mix para milanesas
- 1/2 taza de cebolla picada
- 5 hojas de epazote finamente picado
- 1 jalapeño picado finamente sin semillas
- 1 taza de linaza molida

Preparación

En un recipiente amplio agrega las los frijoles y machácalos con un aplastador de frijoles o con un tenedor agrega la papa rallada, la cebolla, el epazote, el chile jalapeño picado y mezcla muy bien, agrega el mix para milanesas. Con tus manos amasa muy bien hasta tener una pasta, agrega sal y pimienta al gusto, tapa y mete al congelador por 30 minutos.

Pasando este tiempo divide la mezcla en 4 partes y forma tus milanesas compactando muy bien. Apóyate en una superficie plana. En un plato extendido agrega la linaza molida y para cada milanesa pon linaza (como si esta fuera pan molido) Sacude el exceso y reserva.

Calienta 3 cdas. de aceite y fríe una por una al menos 1 minuto por cada lado o hasta que doren, pasa por papel absorbente.

Yo acompañé estas deliciosas milanesas con una ensalada de tallos de brócoli cocidos, hojas de apio y mayonesa vegana, agregué un poco de macha en seco.

Intenta esta ensalada y ¡nunca más tires los tallos de los brócolis ni las hojas de apio!

¡Comparte esta Receta!

Te puede interesar: Mix para preparar milanesas

Mole de Olla

¡A darle que es mole de olla! y lo mejor es que en su versión vegetal es extremadamente fácil, barato y delicioso. Uno de los platillos más representativos de nuestra gastronomía, pero compasivo con los animales. Descubre nuevas y mejores maneras de hacer lo que te gusta.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(6 personas)

- 1 elote en rebanadas
- 2 zanahorias cortada en rodajas
- 1 papa en cubos medianos
- 2 chayotes en cubos medianos
- 2 dientes de ajo
- 1 cda. de hojas de laurel
- 5 chiles anchos hidratados
- 1/4 de pieza de cebolla mediana
- 5 jitomates medianos
- Sal

PARA LA CARNE VEGETAL

- 10 pzas. de tartaleta de soya
- 3 cdas. de aceite vegetal
- 1/2 cda. de ajo en polvo
- 4 cdas. de salsa de soya
- 1 cdita. de sal
- El jugo de una naranja
- 1/2 cda. de pimienta blanca
- 6 cdas. de salsa de soya
- Agua

Preparación

Para la carne vegetal hidrata la soya en agua hirviendo hasta que se ablande, córtala en trozos a tu gusto. Lavala muy bien en el chorro del agua y exprímela lo más que puedas.

En un recipiente con tapa mezcla el jugo de naranja, la salsa de soya, la pimienta blanca, el ajo en polvo y revuelve. Marina los trozos de soya texturizada en esa mezcla, trata que quede cubierta en su totalidad por el líquido y refrigera media hora.

Mientras prepara el mole. Licúa los chiles ablandados con los jitomates, los ajos y el trozo de cebolla, añade el laurel y sal al gusto, licúa muy bien con 3 tazas de agua.

En una olla grande calienta 2 cdas. de aceite vegetal y vierte la mezcla de la licuadora pasando por un colador fino, regresa la pulpa a la licuadora y vuelve a licuar con otra taza de agua, agrega esa mezcla a la olla y mueve muy bien hasta que hierva. Incorpora la papa, el elote, el chayote y la zanahoria, baja el fuego y deja cocinando.

Escurre la carne vegetal que dejaste marinando, calienta 3 cdas. de aceite en un sartén grande y fríe la tartaleta moviendo constantemente por 10 minutos a fuego medio. Cuando los vegetales estén tiernos agrega la carne vegetal a la olla, prueba de sal, ajusta y sirve. Acompaña con limón y tortillas. Trata de no cocer mucho los vegetales, deben estar tiernos pero firmes.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Menudo de Hongos

Pozole Verde Vegano

Es la primera vez que hago este pozole y cuando vi los ingredientes de los que está compuesta la receta original me sorprendió lo fácil y barato que resulta convertirlo en una alternativa compasiva con los animales.

Lleva ingredientes que lo hacen realmente especial y exquisito y quiero compartir esta receta contigo.

El pozole verde se sirve por lo general con carne de cerdo o pollo, **ahora que has elegido ayudar a los animales más indefensos esta alternativa tan tradicional y mexicana te encantará.**

¡Manos a la cocina!

Tiempo de preparación: 2 horas

Ingredientes

(8 porciones)

PARA LA SALSA

- 8 tomates verdes
- 2 chiles jalapeños desvenados
- 1 chile poblano desvenado
- 2 chiles serranos
- 1 taza de cilantro fresco
- 3 ramitas de epazote (opcional)
- 1/4 de pza. de cebolla grande cebolla
- 1/4 de taza de pepita de calabaza
- 1/4 de taza de ajonjolí
- 1/4 de taza de aceite vegetal

PARA EL POZOLE

- 1/2 kilo de maíz pozolero pre cocido
- 1 cabeza de ajos mediana
- 1/2 cebolla chica
- 10 hojas de laurel
- 3 cdas. de orégano seco
- 2 cdas. de tomillo seco
- 3 cdas. de sal de grano
- 2 pimientos gordas
- 4 litros de agua

PARA EL SUSTITUTO DE CARNE

- 1/2 kilo de champiñones
- 10 tartaletas de soya

PARA SERVIR

- Rábano
- Cebolla, blanca, finamente picada
- Limón
- Orégano seco
- Lechuga
- Tostadas de maíz

Preparación

Para la cocción del pozole:

Calienta 4 litros de agua y cuando hierva agrega el maíz pre cocido previamente enjuagado, integra el resto de ingredientes y cocina durante 40 minutos a fuego medio. Pasando este tiempo baja el fuego lo más bajito y continua con los demás pasos.

Para la salsa:

(Te recomiendo empezar este proceso después de los 40 min de cocción del maíz)

Corta en partes más reducidas la cebolla, los chiles los tomates y la cebolla. Calienta el aceite y fríelos moviendo constantemente.

Cuando comiencen a cambiar de color agrega el ajonjolí y las pepitas y dora todo hasta que ablanden por completo.

Lleva a la licuadora con 2 tazas de agua de la cocción del maíz, y 3 ajos de la misma cocción del maíz, esto le dará un sabor delicioso.

Agrega una cda. de sal y licúa durante 1 minuto. reserva.

Corta los champiñones en rebanadas y reserva.

Remoja la tartaleta de soya en agua caliente hasta que ablanden, enjuaga y exprime. Saca filetes delgados de cada. pza. y después córtalas tiras largas, queremos simular pechuga de pollo deshebrada.

Una vez que tengas las tiras, agrega 2 cdas. más de aceite al mismo sartén donde freíste los elementos para la salsa. Fríe ahí la soya, condiméntala con sal y pimienta blanca al gusto. Fríe hasta dorar y reserva.

A la olla del pozole viértele la salsa y mueve hasta integrar, pasando 10 min. agrega los champiñones en rebanadas y la soya deshebrada y frita. Sube el fuego y cocina 10 minutos más.

Apaga, prueba, ajusta de sal y sirve.

Sirve platos con las guarniciones cerca para que cada quien le ponga a su gusto la cebolla, la lechuga, el limón, más orégano y los rábanos.

¡Comparte esta Receta!

Te puede interesar: Descarga GRATIS 3 Recetarios de Comida Mexicana Vegana

Alitas de Coliflor

Las alitas de coliflor son una alternativa deliciosa y fácil de preparar que no solo satisface esos antojos de snacks, sino que también nos permite salvar a muchos pollos. Disfruta con aderezos vegetales de mostaza, tipo ranch o limón, y si como a nosotros, te gusta el picante, con aderezo búfalo te encantarán.

Son perfectas para compartir en reuniones, brindando una opción saludable y llena de sabor que encantará a todos tus invitados. ¡Descubre cómo este platillo puede convertirse en el centro de atención en tu próxima celebración!

Tiempo de preparación: 25 – 45 minutos

Ingredientes

- 1 taza de harina de trigo
- 3/4 de taza de agua mineral o cerveza
- 1/2 cdita. de pimienta negra
- 1/2 cdita. de sal
- 1 coliflor
- 1/2 taza de aceite vegetal.
- Ajo en polvo
- Cebolla en polvo
- Sal y pimienta

Tip: Si las quieres más crocantes, usa la mitad de harina de trigo y mitad de garbanzo.

Preparación

Corta la coliflor en trozos pequeños. En un tazón mezcla bien la harina, la sal y la pimienta. Agrega el agua mineral y nuevamente mezcla hasta que quede todo bien incorporado, debe quedar una masa líquida pero espesa. En este punto ponle los condimentos que más te gusten. Ajo en polvo, cebolla en polvo, pimienta y sal.

En un sartén pequeño calienta a fuego medio el aceite. Sumerge algunas piezas de coliflor en la masa del tazón procurando que queden bien cubiertas por todas partes. Una vez que esté bien caliente el aceite, con ayuda de un tenedor o unas pinzas, sumerge con cuidado los trozos de la coliflor cubiertas de masa en el sartén. Voltea los trozos de coliflor y procura que se fríen por todos lados. Ya que estén bien fritos y la masa tenga un color dorado, quita el exceso de aceite unos segundos sobre el sartén y después sobre un tazón con papel absorbente.

Información nutrimental:

La coliflor contiene el 77% del valor diario recomendado de vitamina C, también contiene vitamina K, proteínas, tiamina y riboflavina, niacina, magnesio, fósforo, fibra, vitamina B6, B9, ácido pantoténico, ácidos grasos.

Tacos de Barbacoa de Berenjena

Estos tacos son deliciosos ¡inténtalos y te sorprenderán! Son fáciles, baratos y con todo el sabor de los tacos de barbacoa estilo Jalisco.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(3-4 personas)

- 2 berenjenas grandes
- 1/2 taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados finamente
- 5 chiles guajillo desvenados
- 3 chiles anchos desvenados
- 1 trozo de cebolla
- 2 dientes de ajo enteros
- 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
- Sal
- Agua
- Aceite
- Tortillas, salsa, limones, cebolla y cilantro picados para acompañar

Preparación

Pela las berenjenas y córtalas en tiras largas, lo que yo hago es que las rebano del lado largo y después cada rebanada la corto en 3 tiras.

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

Pasa por un colador y reserva. En una cacerola amplia, calienta 3 cdas. de aceite y fríe la cebolla y el ajo, cuando se doren un poco agrega las berenjenas, sazona con el consomé vegetal, y cocina moviendo de vez en cuando, cuando se ablanden 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 esta Receta!

Te Puede Interesar: Tacos de Barbacoa de Jamaica

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

Tacos Rancheros

Deliciosos tacos, fáciles de preparar y cargados de proteína.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(6 personas)

- 4 tazas de soya texturizada
- 4 tazas de frijoles cocidos
- 2 tazas de caldo de frijoles
- 2 jalapeños cortados en rodajas
- 2 jitomates picados
- 1 taza de cebolla picada
- 2 diente de ajo picados
- 4 cdas. de salsa de soya
- 1 cdita. de comino en polvo
- 1 cdita. de pimienta molida
- Agua
- Aceite
- Tortillas, limones y salsa para servir

Preparación

Hidrata la soya en agua caliente hasta que se ablande. Enjuaga, escurre y exprime, reserva.

En una cacerola mediana caliente 3 cdas. de aceite, agrega la cebolla y el ajo, cuando cambien de color agrega la soya previamente exprimida y mezcla muy bien, agrega el comino y la pimienta en polvo y la salsa de soya, mezcla muy bien, agrega el jitomate picado y los jalapeños y sigue mezclando, cocina todo por 10 minutos a fuego medio, agrega los frijoles, y finalmente el caldo, baja el fuego ajusta de sal y deja cocinando 10 minutos tapando la olla.

Sirve en tacos y acompaña con salsa de tu preferencia y limones.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Tacos Placeros de Nopales

Tinga de Col

La tinga de col es una deliciosa reinterpretación de un clásico mexicano, ahora en su versión vegetal. Esta receta conserva todo el sabor tradicional, pero con un toque más saludable y accesible para todos. Es increíblemente fácil de preparar, amigable con tu bolsillo y una garantía de que encantará a cualquier paladar.

Tiempo de preparación: 20 min

Ingredientes

(4 personas)

- 1 col chica
- 1 1/2 cebollas grandes
- 5 jitomates
- 1/2 taza de puré de tomate
- 1 lata chica de chiles chipotles adobados (150 g)
- 3 dientes de ajo
- Consomé vegetal
- 1/4 cdta. de comino en polvo
- 1/2 cdta. de orégano
- 1 trozo de piloncillo mediano
- Aceite

Preparación

Filetea la cebolla y pica finamente los ajos. En una olla con un poco de aceite fríe la cebolla, los ajos y la col.

Licúa el jitomate, el chile, el orégano, el puré y consomé vegetal al gusto. Incorpora la salsa en donde freíste la col, agrega el comino y el orégano y el piloncillo. Mueve constantemente, cocina hasta que se incorporen los sabores. Sazona al gusto. Puedes acompañar con tostadas, lechuga, aguacate y crema vegetal.

¡Comparte esta Receta!

Mix para Preparar Milanesas

Este mix es la combinación perfecta para lograr las milanesas perfectas, resulta muy práctico tenerlo ya que en cualquier momento podrás crear milanesas con los ingredientes que tengas a la mano. Además es una combinación llena de nutrientes que enriquecerá tus comidas.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

(500- 600 grs.)

- 2 tazas de harina de avena
- 2 tazas de harina de trigo integral
- 2 tazas de amaranto
- 1 taza de linaza molida
- 1 cda. de consomé vegetal
- 1 cda. de sal
- 1 cda. de comino molido
- 1 cda. de ajo granulado o en polvo

Preparación

En un recipiente amplio mezcla muy bien todos los ingredientes, después vacía esa mezcla en un refractario de vidrio hermético y almacena en un lugar fresco.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: 4 Recetas de Milanesas y la Clave para Prepararlas en Minutos