

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

Chorizo de Habas

Este chorizo vegetal es increíblemente delicioso, rندidor y con un sabor único.

Las habas secas son una gran fuente de proteína, por cada 100 gr de habas secas obtienes 26 gr de proteína. Entre otros valores nutricionales de entre los que destacan: calcio, hierro, fósforo y potasio. Así que es momento de integrar a tu despensa este delicioso ingrediente que además es muy económico.

Ingredientes

- 1 taza de habas secas
- 1/2 taza de cebolla picada finamente
- 2 chiles guajillo
- 1 chile pasilla
- 2 chiles de árbol (opcional)
- 1 cedita. de vinagre de manzana
- 1 cedita. de sal
- 2 dientes de ajo
- 1 cedita. de pimienta blanca
- 1 cedita. de pimienta negra
- 1 cda. de azúcar mascabado
- 1 cda. de achiote
- 1 cda. de paprika
- Aceite
- Agua

Preparación

Remoja las habas 1 o 2 días, cuando pase este tiempo estarán tiernitas y fáciles de triturar. Si tienes un triturador de alimentos tríturalas ahí o córtalas con cuchillo pasándolo varias veces hasta que queden picaditas finamente.

Ablanda los chiles en 3 taza de agua hirviendo, deja enfriar un poco y vacía en la licuadora, agrega los ajos, las pimientas, el achiote, la paprika, la sal, el vinagre y el azúcar. Licúa muy bien hasta obtener una pasta tersa.

En un recipiente coloca las habas picadas y agrega la mezcla de chiles, revuelve, deja marinando 30 minutos.

Calienta 4 cdas. de aceite, agrega la cebolla picada, deja que se ponga transparente y agrega las habas marinadas. Fríe por 10 minutos o hasta que las habas se pongan tiernitas y el líquido se evapore.

Vacía tu chorizo a un recipiente hermético si no lo comes en ese momento, podrás usarlo en frijoles, tofu revuelto, en sincronizadas, (como en la foto) en sopas, básicamente en lo que se te ocurra.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Chorizo de Chícharos Deshidratados

Chorizo Verde Vegano

Este chorizo de chícharos es una delicia, es perfecto para armar taquizas o usarlo en cualquier preparación típica mexicana.

Es fácil y muy económico, además de nutritivo y cargado de proteína ya que el chícharo es una legumbre con alto valor nutricional.

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes

(4 personas)

- 2 tazas de chícharos deshidratados
- 3 chiles jalapeños
- 10 hojas de espinaca (si es baby el doble)
- 1/4 de taza de pepita de calabaza
- 1/4 de taza de cacahuete natural
- 1/4 de taza de vinagre de manzana
- 2 cdas. de laurel molido
- 2 cdas. de orégano
- 1 taza de cilantro picado finamente
- 1 taza de cebolla picada finamente
- 1 cda. de ajo molido o granulado
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 1 cda. de consomé vegetal en polvo
- 1 cda. de pimienta blanca
- 1 cda. de comino en polvo
- Agua
- Aceite

Preparación

Remoja los chícharos al menos un día antes. Escurre y reserva.

Calienta 5 tazas de agua y cuando hierva agrega los chícharos y cuece durante 15- 20 minutos tapados. Pasando este tiempo, escurre y reserva.

Tuesta las pepitas y los cacahuates, en la licuadora agrega las espinacas, los chiles, el cilantro, todos los condimentos, el vinagre, las pepitas y el cacahuete tostados y agrega 2 tazas de agua. Licúa muy bien durante 1 minutos.

Calienta 3 cdas de aceite, y fríe la cebolla, agrega los chícharos y fríe durante 5 minutos moviendo constantemente, vierte la mezcla de la licuadora, incorpora, deja se reduzca un poco el líquido a tu gusto,

prueba de sal, ajusta y sirve.

Puedes usarlo en platillos como cualquier chorizo.

Tips

Si deseas que no pique, puedes desvenar los chiles antes o usar un chile poblano.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Chorizo de Habas

Hamburguesa de Amaranto y Garbanzo

¡Una explosión de sabor muy nutritiva!

Deliciosas hamburguesas, prácticas y rendidoras, son perfectas para cualquier ocasión.

Tiempo de preparación: 20 – 40 minutos

Ingredientes

(4-6 porciones)

- 4 tazas de garbanzos cocidos
- 2 tazas de amaranto
- 1/4 de taza de harina de trigo o avena
- 1 pimiento rojo picado finamente
- 1/2 cebolla morada picada finamente
- 1/2 taza de perejil picado finamente
- 1/2 cda. de comino en polvo
- 1/2 cda. de sal
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite

Preparación

Machaca los garbanzos con ayuda de un tenedor, agrega el amaranto, y el resto de los ingredientes menos el aceite.

Comienza a amasar, si la masa está muy rígida agrega 3 cdas. de agua o leche vegetal sin azúcar.

Forme las hamburguesas y en una sartén con aceite fríelas por ambos lados.

Sírvelas sobre pan para hamburguesas o baguette. Con los elementos que prefieres. (lechuga, jitomate, aguacate, cebolla, etc.)

¡Comparte esta receta!

Te Puede Interesar: Hamburguesa de Calabaza

La Mejor Milanesa Vegana

Hecha a base de frijol de soya, garbanzo u otra legumbre rica en proteína, se combina con ingredientes adicionales para lograr una textura firme y un sabor increíble. Lo mejor de todo es que puedes hacer varias, congelarlas y tener las listas para cuando se te antoje una comida rápida y saludable.

Crujiente por fuera, suave por dentro y cargada de nutrientes, esta milanesa es la opción ideal para disfrutar de un platillo completo sin esfuerzo.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(6-8 pzas.)

- 1 taza de garbanzos o frijol de soya cocidos
- 1 1/2 tazas de harina de gluten
- 1 taza de agua
- 1 cda. de consomé vegetal en polvo
- 1 cdita. de sal
- 1/2 cda. de comino entero
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 1 cda. de ajo en polvo
- 2 tazas de pan molido

Preparación

Licúa los garbanzos o frijoles con los condimentos: ajo y cebolla en polvo, comino, consomé vegetal y la taza de agua. Licúa durante 30 segundos.

En un recipiente vierte esa mezcla y agrega la harina de gluten, comienza a amasar hasta integrar todo muy bien.

Divide esa masa en 6 u 8 partes dependiendo el tamaño que prefieras tus milanesas.

En un plato extendido coloca el pan molido, agarra una de las partes y aplana sobre el plato con pan molido, aplana por ambos lados hasta lograr el tamaño ideal y que toda quede cubierta de pan (no es necesario ponerle nada para que el pan pegue).

Repite este paso hasta empanizar todas las piezas. Es importante congelarlas al menos 30 minutos antes de freírlas.

Esto evitará que el aceite se llene de residuos de pan.

Para congelarlas y usarlas después es importante usar papel encerado entre cada una para evitar que se peguen, también puedes usar bolsa.

Disfruta de estas milanesas en los platillos tradicionales o sirve con ensalada.

Tips

Te aconsejo que al pan molido le agregues orégano o comio, ajonjolí y un poco de sal, esto lo hará mas rico y le aportarás nutrientes.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Tacos de Tofu Frito Bañados en Salsa de Frijoles

Pierna de Soya Estilo Jalisco

Esta receta es un verdadero manjar, super tradicional en Jalisco principalmente en Guadalajara.

Si bien la receta original es con carne de cerdo yo he creado esta versión que se asemeja demasiado sin dañar a los cerdos, ya que como sabes todo el tiempo nos esforzamos en darte alternativas vegetales a tus comida favoritas para que saques a los animales de tu plato.

En Guadalajara este estilo de pierna adobada se sirve en un bolillo o telera acompañada de los elementos clásicos de una torta mexicana: crema, jitomate, cebolla y chiles en vinagre.

Esta versión lo tiene todo solo que en su versión compasiva con los animales.

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes

(4-6 porciones)

- 12 pzas. de tartaleta de soya
- 5 chiles guajillo
- 4 dientes ajos chicos o dos grandes
- 10 pimientas
- 4 hojas laurel
- Sal al gusto
- 1/4 cebolla blanca
- 1 cda. de cominos
- 1/4 de taza de aceite
- 2 cdas. de pimienta blanca
- 1 cda. de manteca vegetal marca cristal (opcional)
- Agua suficiente

Preparación

Hidrata la tartaleta de soya hasta que ablande, una vez blandita córtala en tiras muy delgadas simulando carne deshebrada, enjuégala y exprímela, reserva.

Calienta 1 litro de agua, cuando hierva agrega los chiles guajillo sin rabo y cocina hasta que ablanden, 10 min aprox.

Licúa los chiles, la cebolla, el laurel, las pimientas, la sal y el comino con el agua de cocción de los chiles (ya que haya enfriado)

Pasa por un colador la mezcla y reserva.

Calienta el aceite con la manteca vegetal y fríe la soya deshebrada moviendo constantemente hasta que dore, condimenta con pimienta blanca y sal al gusto.

Una vez dorada vierte la salsa que colaste previamente e incorpora. Cocina 10 min a fuego medio y listo.

Apaga y retira del fuego. Esta versión de pierna vegana puedes servirla como todo un Jalisciense, en un bolillo o telera o puedes servirla como en el norte del país en un burrito.

Tips

Recuerda que hay cremas para antojitos completamente a base de plantas como la [Crema de Garbanzo](#).

¡Comparte esta Receta!

Te puede interesar: [Carne Vegetal en su Jugo](#)

Tacos de Barbacoa de Lentejas

La barbacoa de lentejas es una deliciosa alternativa vegetal que conserva los sabores tradicionales que tanto amamos, pero con un giro libre de crueldad. Las lentejas, además de ser altamente nutritivas, son una fuente excepcional de proteínas, fibra y minerales esenciales, lo que las convierte en un ingrediente perfecto para una comida completa y balanceada.

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 cuando 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

Vegatún en Ensalada

Una opción deliciosa, alta en proteínas y libre de crueldad, hecha a base de garbanzos, lo que la convierte en una fuente nutritiva y económica. Los garbanzos aportan una gran cantidad de proteínas, mientras que los vegetales frescos añaden vitaminas y minerales esenciales. Además, el toque marino del alga le da un sabor auténtico y único. Es fácil de preparar y puedes disfrutarla en tostadas, sándwiches, wraps o sola, convirtiéndola en una alternativa versátil para cualquier ocasión.

Ingredientes

- 2 tazas de garbanzos cocidos
- 1/2 cebolla mediana
- 1 lata pequeña de elotes
- 1/2 lechuga italiana finamente picada
- 2 zanahorias cortadas en cubos pequeños
- 2 jitomates cortados en cubos
- El jugo de 1 limón
- Sal y pimienta al gusto
- 1/2 cda. ajo en polvo
- 1 taza de mayonesa de garbanzo
- 1 cda. aceite de oliva
- 1 aguacate cortado en cubos (opcional)
- 4 cdas. de alga wakame o 4 hojas de alga nori pulverizadas
- 1 aguacate para acompañar

Preparación

Machaca o tritura los garbanzos cocidos en un tazón grande hasta obtener una consistencia suave pero con algunos trozos.

Agrega los vegetales previamente picados y los condimentos.

Incorpora el alga wakame o nori bien triturada para darle un toque marino.

Mezcle bien todos los ingredientes y ajuste el sazón si es necesario.

Refrigere por al menos 30 minutos para que los sabores se integren.

Disfrute sobre tostadas, galletas, en un sándwich o wrap.

Mix para No Huevo Instantáneo

Esta receta no puede faltar en tus básicos para desayunar, es súper práctica, llena de proteína y sustituye al huevo en las preparaciones tradicionales de nuestra gastronomía, podrás preparar un sustituto de huevo revuelto, omelette, tortilla de no huevo y todo en minutos ya que es una preparación instantánea, solo agregarás agua y pondrás elementos de tu preferencia y listo.

¡Vamos a la receta!

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

(10-12 porciones)

- 2 tazas de harina de garbanzo
- 2 taza de harina de quinoa
- 2 cdas. de cúrcuma
- 1 cda. de sal
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 1 cda de ajo en polvo

Preparación

En un recipiente mezcla todos los ingredientes hasta que estén completamente integrados, vacía el mix en un recipiente hermético y estará listo para cuando lo desees.

En este caso la medida de agua es la misma que de mix. Para una porción individual agrega en un plato hondo 1/4 de taza del mix + 1/4 de taza de agua. Bate muy bien cómo si fuera huevo. En este punto puedes agregar elementos como jitomate, cebolla, chiles verdes, champiñones, espinacas.

Calienta 1 cda. de aceite en un sartén de preferencia antiadherente y vierte la mezcla, deja que se expanda por el sartén y a los dos minutos volteas, en este punto trocea sin batir, hasta formar trozos parecidos al huevo, cocina hasta que ya no haya humedad y sirve.

Para preparar no huevo revuelto como el de la imagen yo agregué una cda. de jitomate picado y 1 cda. de cebolla picada.

¡Qué lo disfrutes!

Tips

Si no encuentra la harina de quino solo debes licuar quinoa hasta obtener un polvo fino.

¡Comparte esta Receta!

Te puede interesar: Mix para preparar milanesas

Crema y queso de Frijol de Soya

Estas recetas te encantarán por varias razones, de entre las que destacan lo baratas, rindidoras y deliciosas.

Con una sola taza de frijol de soya podrás preparar un queso vegano de aproximadamente 350 g y 250 ml de crema para antojitos.

El kilo de frijol de soya en México ronda entre los 53.00 a 65.00 pesos.

Elaborar alternativas a los lácteos con ingredientes vegetales no solo es posible, es súper económico y muy conveniente ya que el frijol de soya al ser un alimento no perecedero puedes almacenarlo en casa y recurrir a él cuando lo desees.

Ingredientes

(1 queso de 350 g aproximadamente y 250 ml de crema)

INGREDIENTES GENERALES

- 1 taza de frijol de soya crudo
- Agua
- Aceite
- Maicena
- Sal
- Levadura nutricional
- Vinagre de manzana

PARA EL QUESO

- 1 taza de frijol de soya (cocido)
- 1 taza de agua
- 4 cdas. de maicena
- 3 cdas. de vinagre de manzana o jugo de limón
- 1/4 de taza de aceite
- 1/2 cda. de sal
- 2 cdas. de levadura nutricional (opcional)

PARA LA CREMA

- 1 taza de frijol de soya (cocido)
- 1 taza de agua
- 3 cdas. de vinagre de manzana o jugo de limón
- 1/4 de taza de aceite
- 1/2 cda. de sal
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1 cdita. de cebolla en polvo

Preparación

Primer paso:

Remoja los frijoles de soya en 1/2 litro de agua al menos 12 horas.

Pasando este tiempo calienta 1 1/2 litros de agua y cuando hierva pon los frijoles de soya previamente escurridos del agua de remojo.

Cocina 40 minutos a fuego medio bajo. Es como cocer cualquier otro frijol, puedes usar olla express, olla de cocción lenta o tu método de cocción preferido.

Una vez cocido tendrás 2 tazas de de frijol de soya cocidos, o tal vez un poco más, no te agobies, solo divídelos en dos. Una parte para elaborar el queso y la otra para la crema.

Para elaborar el queso:

Agrega a la licuadora todos los ingredientes y licúa durante 1 minuto. Vierte la mezcla en una olla pequeña de preferencia antiadherente y mueve vigorosamente hasta que espese. Debe tener la consistencia de queso fundido. Vierte en un refractario, deja enfriar a temperatura ambiente y refrigera al menos 3 horas.

Obtendrás un queso firme que podrás usar en tus recetas favoritas.

Para elaborar la crema:

Licúa todos los ingredientes excepto el aceite durante un minuto, baja la velocidad y con la licuadora encendida agrega poco a poco el aceite, esto hará que emulsione un poco y espese con la consistencia de crema líquida. Vierte en un refractario hermético y refrigera al menos 3 horas antes de usar.

¡Comparte estas Recetas!

Te Puede Interesar: 8 Recetas de Quesos para Salvar a las Vacas