

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

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

Tacos de Barbacoa de Habas

Si hay algo que nos une como mexicanos, es el amor por los sabores intensos, ahumados y especiados de una buena barbacoa. Este platillo, tan arraigado en nuestra cultura, es sinónimo de tradición y convivencia.

Tenemos para ti esta versión sin crueldad que mantiene toda la esencia de la barbacoa clásica: una barbacoa de habas, deliciosa, nutritiva y sorprendentemente fácil de preparar.

Es una receta que no solo honra nuestras raíces gastronómicas, sino que también nos permite disfrutar de un platillo reconfortante sin sacrificar el bienestar de los animales.

Ingredientes

- 1 taza de habas secas
- 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

Remoja las habas la las habas al menos 8 horas. Pasando este tiempo pica las habas (ya estarán blanditas)

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 habas picadas, sazona con el consomé vegetal, y cocina moviendo de vez en cuando, cuando se ablanden más y suelten su aroma 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: Chicharrón Prensado de Berenjena

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

Chicharrón Prensado de Berenjena

En todos los puestos de quesadillas y sopes suele haber chicharrón prensado, he adaptado esta receta para ese antojo de sopecitos, este estilo lo probé en Tulancingo Hidalgo, en esta ocasión podrás disfrutar de todo el sabor y la textura con nuestra alternativa al chicharrón prensado, sin el colesterol, sin dañar a los animales y delicioso.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(4 porciones)

- 2 berenjenas cortadas en cuadros
- 4 cdas. de sal de mar
- 1 litro de agua
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1 taza de nuez picada
- 6 chiles guajillos
- 2 dientes de ajo
- 1 trozo de cebolla
- 4 clavos de olor
- 1 trozo de canela
- 1/2 cda. de pimienta blanca
- 1 cda. de consomé vegetal

Preparación

Remoja durante 15 minutos los cuadros de berenjena en el litro de agua y agrega la sal. Pasando este tiempo escurre. En una cacerola amplia caliente 3 cdas. de aceite vegetal y fríe la cebolla picada, cuando cambie de color agrega la berenjena, moviendo constantemente, mientras la berenjena se cocina, en un sartén pequeño tuesta la nuez, a fuego bajo hasta que dore (ten cuidado de no quemarla ya que se amarga y se arruina), cuando la berenjena haya cambiado de color y textura, apaga y reserva.

Hierve los chiles en medio litro de agua, cuando ablanden licúa con un poco de agua de cocción, el ajo, el trozo de cebolla, el clavo, la canela, la pimienta y el consomé vegetal, pasa por un colador agregando agua si es necesario para sacar toda la pulpa, vuelve a poner las berenjenas al fuego y agrega el adobo, cocina a fuego alto, moviendo constantemente hasta que el líquido se consuma, finalmente agrega la nuez tostada, mezcla y apaga.

¡Comparte!

Te Puede Interesar: Carnes en su Jugo