

3 Sazonadores para Salvar Animales

Nuestra gastronomía está llena de sabores, recuerdos y tradiciones que nos acompañan en cada bocado. No buscamos imitar la carne porque la necesitamos, sino porque queremos disfrutar de la comida que conocemos y amamos, pero libre de crueldad.

Por eso, hemos creado estas recetas de sazónadores de origen vegetal con sabores a mar, pollo y res, perfectas para darle un toque delicioso y familiar a tus platillos, sin renunciar a tus valores. Porque comer sin crueldad no significa renunciar al sabor, sino encontrar nuevas formas de disfrutar y celebrar la cocina de manera ética y deliciosa.

Ingredientes

SABOR A MAR

- 15 hojas de alga nori
- 2 cdas. de sal
- 1 cda. de ajo granulado

SABOR A POLLO

- 1 taza de levadura nutricional
- ¼ taza sal de mar
- ¼ taza de ajo en polvo
- ¼ taza de cebolla en polvo
- ¼ taza de apio en polvo
- ¼ taza perejil o cilantro seco
- 1 cda. de orégano seco
- 1 cda. de comino en polvo
- 1 cda. tomillo seco
- 1 cdita. pimienta granulada
- 1 cda. cúrcuma

SABOR A RES

- 1 taza de azúcar
- ⅓ de taza de sal
- ¼ de taza de ajo granulado
- ⅓ de taza de apio molido
- ¼ de cebolla en polvo
- ¼ de taza de paprika
- 3 cdas. de chile chipotle en polvo
- 1 cada. de pimienta granulada
- 1 cita. de pimienta con limón
- ½ cdita. de tomillo molido
- 1 cda. de clavo en polvo

Preparación

Sabor a mar:

Tritura las algas en la licuadora hasta obtener un polvo fino, mezcla la sal, alga y ajo en polvo. Vacía en un recipiente de vidrio hermético.

Para saborizar la soya texturizada, una vez que está remojada, lavada y exprimida agrega suficiente sazónador. Integra muy bien y puedes preparar deliciosos ceviches o deja la soya marinando y después fríe con ajo picado y tendrás una delicia marina en minutos.

Sabor a Pollo:

Mezcla todos los ingredientes en un recipiente y listo. Guárdalo en un especiero.

Para saborizar la soya texturizada, una vez que está remojada, lavada y exprimida, fríela y agrega el sazónador sabor pollo, moviendo constantemente hasta que dore.

En este punto ya tendrás una carne de soya preparada perfecta para cualquier platillo en el que pondrías pollo.

Sabor a Res:

Mezcla todos los ingredientes en un recipiente y listo. Guárdalo en un especiero.

Para saborizar la soya texturizada, una vez que está remojada, lavada y exprimida, fríela con suficiente cebolla picada, agrega salsa de soya y suficiente sazónador. Mueve constantemente hasta que dore.

En este punto ya tendrás una carne de soya preparada perfecta para cualquier platillo en el que pondrías carne roja.

Consejos

Te he puesto las sugerencias para saborizar soya pero puedes aplicarlo a cualquier vegetal, yo lo he preparado con todo tipo de hongos, col, coliflor, papas y calabacitas. Y aun ha más por explorar.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Todo Sobre la Soya Texturizada

Alambre de Pollo Vegano

Esta receta de alambre de pollo vegano es una prueba de lo fácil que es optar por una alimentación sin crueldad, usando ingredientes vegetales llenos de sabor y nutrientes. Además de ser una alternativa más compasiva, este platillo es sencillo de preparar, con todos los colores y texturas que un buen alambre ofrece. Sorprende a tus sentidos con un plato clásico en su versión ética y deliciosa.

Ingredientes

1/2 kilo de pollo vegano
1 pimiento verde picado en cuadros medianos
1 pimiento rojo picado en cuadros medianos
1 pimiento amarillo o naranja picado en cuadros medianos
1 cebolla mediana picada en cuadros medianos
1 taza de queso vegano rallado opcional
1 diente de ajo picado finamente
5 cdas. de aceite
Sal y pimienta al gusto
Tortillas, limón y salsa para acompañar

Preparación

En una cacerola caliente el aceite y fríe primero la cebolla y el ajo, cuando se doren un poco agrega el pollo vegano cortado en cuadros medianos.

Deja dorar un poco y agrega los pimientos, mezcla bien y deja que ablanden un poco, agrega sal y la pimienta.

Mueve para incorporar todos los sabores e ingredientes, baja el fuego y agrega el queso vegano, cuando funda apaga y sirve en tacos, agrega limón y salsa a tu gusto.

Consejos

También puedes sustituir el no pollo vegetal con champiñones, setas o portobellos

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Hombres veganos en México: La historia de Neo

Ceviche de Lentejas

Este ceviche de lentejas es un festín de colores y sabores que resalta la increíble variedad que ofrece el reino vegetal. Las lentejas, llenas de proteína y fibra, se mezclan con ingredientes frescos creando una combinación vibrante y nutritiva.

Además de su gran aporte nutricional, es una opción deliciosa y libre de crueldad que hará que tus comidas sean más ligeras y saludables. ¡Una receta perfecta para disfrutar en cualquier momento del día!

Ingredientes

(4 porciones)

- 2 tazas de lentejas
- 1 zanahoria rallada
- 1/2 taza de cebolla finamente picada
- 1/2 taza de pepino picado finamente
- 1/4 de taza de cilantro finamente picado
- 2 jitomates grandes picados finamente
- 3 cdas. de alga wakame o una hoja de alga nori troceada al gusto
- 1/2 taza de salsa catsup
- 1/4 de taza de jugo de naranja (opcional)
- 1/4 de taza de jugo de limón
- 1/4 de taza de salsa de soya o al gusto
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1/2 cda. de sal o al gusto

Preparación

Remoja las lentejas al menos una noche antes o 15 min en agua hirviendo (si lo haces con agua hirviendo debes dejar que se enfríen a temperatura ambiente antes de preparar el ceviche)

En un recipiente mezcla los ingredientes líquidos y los condimentos, los jugos, las salsas el ajo y la sal.

En otro recipiente agrega el resto de ingredientes, las lentejas, las verduras, incluyendo el alga y revuelve muy bien, vierte la mezcla de salsas e integra todo con ayuda de una cuchara grande, refrigera al menos 1 hora antes de comer.

Sirve con rodajas de aguacate o con guacamole.

Nota: en esta receta las lentejas **NO VAN COCINADAS**

Consejos

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 acompaña la con lo que quieras.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Milanesas de Frijoles Negros

Sopes de Chicharrón Estilo Prensado de Soya

Este sí que es un verdadero antojito, deliciosa versión de chicharrón prensado, completamente a base de plantas. Fácil, rendidor y muy económico.

Sacar la carne de las recetas mexicanas favoritas no solo es posible, es deliciosamente fácil.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(3-4 porciones)

PARA EL CHICHARRÓN PRENSADO DE SOYA

- 4 tazas de soya texturizada
- 1/2 de taza de aceite
- 1 cda. de sal
- 1 cda. de pimienta blanca
- 1/4 de taza de pepitas de calabaza
- 3 tazas de agua
- 1/2 taza de salsa de soya (si la salsa es muy concentrada usa la mitad)
- 2 hojas de laurel

PARA SERVIR

- 12 mini sopes
- Salsa picante al gusto
- Cebolla morada flameada
- 1 taza de frijoles refritos
- Puedes agregar más elementos como crema y queso veganos y lechuga

Preparación

Trocea las pepitas de calabaza, calienta el aceite y fríe la soya texturizada sin hidratar y las pepitas troceadas, baja el fuego y dora moviendo constantemente (al no estar hidratada es más sensible al calor y se puede quemar muy rápido, debes estar muy pendiente de este proceso). Solo debes dorarla.

Diluye en el agua todos los condimentos y la salsa de soya, vierte sobre la soya cuando tenga un dorado parejo, sube el fuego, tapa y deja que el agua se consuma por completo, destapada y sigue moviendo hasta que ya no haya tanta humedad.

Fríe tus sopes, unta una capa de frijoles y agrega chicharrón estilo prensado de soya, acompaña con salsa picante a tu gusto y cebolla morada flameada.

Esta versión de chicharrón prensado de soya puedes usarla sobre cualquier antojito mexicano.

Tacos de Chicharrón de Avena

El chicharrón de avena es una receta rápida y sencilla que no solo es deliciosa, sino que también ofrece una alternativa vegetal perfecta para tus antojos. Prepararlo es muy fácil, y cuando lo sirves en taquitos con frijoles, obtienes una proteína completa de alta calidad.

Este platillo es ideal para quienes buscan una opción deliciosa y nutritiva, libre de ingredientes de origen animal. ¡Sorprende a tu familia con estos taquitos crujientes y disfruta de un sabor único y lleno de beneficios!

Tiempo de preparación: 10 – 20 minutos

Ingredientes

(4 Personas)

- 4 tazas de avena
- 1 taza de cilantro picado
- 1 taza de cebolla picada
- Aceite
- Frijoles
- Salsa
- Tortillas pequeñas
- Sal de mar
- Consomé vegetal

Preparación

Pon en un sartén suficiente aceite y fríe la avena, cuando empiece a dorar agrega la cebolla, el cilantro, la sal y consomé vegetal.

Sirve en tacos y acompaña con frijoles, limón y una salsa picante de tu preferencia o guacamole.

¡Comparte esta Receta!

Te puede interesar: Molletes con Queso de Avena

Torta de Queso Tipo Panela

En vista de que ya tenemos queso tipo panela quiero darte ideas de donde usarlo par que te animes a prepararlo.

Esta receta es exquisita, práctica, súper nutritiva y además cumple antojos de tortas.

¡Te animas a prepararla?

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

(1 torta)

- 1 bolillo
- 2 rebanadas de queso tipo panela
- 1 cda. de mostaza dijon
- 1/2 calabaza cortada en crudo
- 2 rodajas de cebolla
- 1 jitomate grande cortado en rebanadas
- Chiles jalapeños en vinagre para acompañar

Preparación

Corta el pan a la mitad de forma transversal y agrega la mostaza dijon en cada tapa, si tienes hornito tostador calienta el pan un poco, coloca el queso, el jitomate, la cebolla y la calabaza.

Parte por la mitad y disfruta acompañando de chiles en vinagre.

Consejos

También puedes calentar el queso a la plancha y queda muy rico.

¡Comparte!

Te Puede Interesar: Sandwich de Queso

Rajas Poblanas Encacahuatadas con Champiñones

Amo esta versión de rajas poblanas, el ingrediente especial es crema de cacahuete y son una verdadera delicia sobre tacos, sopes, tlayudas, huaraches, digamos que son el perfecto acompañante de cualquier garnacha mexicana. Facilísimas y extremadamente cremosas.

Ingredientes

- 2 papas medianas cortadas en cubos al gusto
- 2 chiles poblanos
- 1 cebolla chica picada
- 1/4 de kilo de champiñones cortados en rebanadas
- 1 cdita. de comino
- 1 cdita. de pimienta negra granulada o molida
- 2 dientes de ajo
- 2 cdas. de cebolla en polvo
- 4 cdas. de crema de cacahuete 100% natural (sin azúcar añadida)
- 1 cda. de maicena
- 1 cda. de consomé vegetal
- Agua
- Aceite

Preparación

Asa los chiles, ponlos en una bolsa para que suden y les puedas quitar la piel, corta en rajas y reserva. Calienta 2 tazas de agua y cuando hierva ablanda las papas en cubos por 10 minutos, retira escurre y reserva.

Agrega a la licuadora 3 tazas de agua, la crema de cacahuete, el consomé vegetal, los ajos, la cebolla en polvo, la pimienta y el comino y la maicena. Licúa muy bien durante 1 minuto.

En un sartén amplio o cacerola calienta 3 cdas de aceite, fríe la cebolla y agrega las papas, deja que se fríen unos minutos, agrega las rajas y los champiñones, mueve constantemente. cuando todo esté ablandado agrega la mezcla de la licuadora, baja el fuego y mueve constantemente hasta que espese, prueba de sal, ajusta y apaga.

Estas rajas poblanas puedes servir las en cualquier modalidad típica mexicana.

¡Que las disfrutes!

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Inspiración italiana: 12 recetas

Queso Tipo Panela

Estoy muy contenta de poder ofrecerte esta receta de queso tipo panela, también conocido como queso fresco o queso blanco. Perfecto para sandwiches, para tortas, para desmoronar y poner sobre antojitos.

Además de ser deliciosos es súper fácil de elaborar y extremadamente nutritivo ya que está hecho a base de semillas de girasol las cuales nos aportan desde proteínas hasta vitaminas, minerales, fibra y grasas saludables.

Y por si fuera poco es extremadamente barato por el origen de sus ingredientes, con una sola taza de semillas te saldrá un queso de 600 grs.

¿Que dices, te animas a prepararlo?

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes

(600 grs. de queso)

- 1 taza de semillas de girasol
- 1 taza de agua
- 1/4 de taza de vinagre de manzana
- 1/3 de taza de aceite de oliva
- 1/2 cda. de sal
- 1/4 de taza de levadura nutricional
- 5 cdas. de maicena

Preparación

Remoja las semillas de girasol al menos 3 horas, escurre y reserva.

Licúa con el resto de ingredientes durante 2 minutos, engrasa un molde para panqué y vierte la mezcla.

Hornea a 350° F durante 30 minutos. Deja enfriar completamente a temperatura ambiente y después refrigera 8 horas.

Desmolda y corta en rebanadas para usarlas como más prefieras.

¡Qué lo disfrutes!

¡Comparte esta Receta!

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

Horchata de Ajonjolí

En estos días de calor, no hay nada como una bebida fresca que, además de deliciosa, nutra el cuerpo. Por eso quiero compartirte esta receta de horchata de ajonjolí: una versión completamente libre de lácteos, perfecta para refrescarte y cuidar tu salud al mismo tiempo.

El ajonjolí **es una semilla poderosa, rica en calcio, hierro y grasas saludables**, lo que convierte a esta horchata en una opción ideal para cualquier momento del día. Anímate a prepararla en casa: es sencilla, natural y una forma compasiva de disfrutar nuestras tradiciones con un toque nutritivo y refrescante

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

(1 litro)

- 1 taza de ajonjolí
- 1 litro de agua
- Endulzante de tu preferencia
- Canela en polvo para servir

Preparación

Remoja el ajonjolí al menos 4 horas, Licúa con medio litro de agua y el endulzante que elijas por 1 minuto, pasa por un colador, regresa el bagazo a la licuadora, agrega el otro medio litro de agua y licúa.

Pasa por un colador y listo, agrega hielo y sirve con canela en polvo.