

Sopa Cremosa Estilo Oriental con Tofu

Esta sopa es exquisita, super fácil de preparar y muy económica, perfecta para este clima lluvioso, puede prepararla como comida o cena.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

(2 porciones)

- 2 porciones de fideos de arroz orientales (puedes usar pasta de trigo tipo espaguetti)
- 1 taza de apio
- 2 tazas de racimos de brócoli
- 2 zanahorias medianas cortadas al gusto
- 2 cdas. de crema de cacahuete natural (sin azúcar)
- 3 cdas. de ajonjolí
- 1 cda. de jengibre fresco
- 1 taza de cebolla picada
- 1 cda. de ajo picado
- 250 grs. de tofu extra firme
- Agua
- Aceite
- 1 cda. de consomé vegetal en polvo

Preparación

En una cacerola o wok calienta 3 cdas. de aceite y agrega la zanahoria, el ajo, el jengibre, el brócoli (crudo), la cebolla, el apio, el ajonjolí y saltea durante 5 minutos a fuego alto, baja el fuego y saltea 4 minutos más.

Vierte 4-5 tazas de agua caliente y mezcla, agrega la crema de cacahuete y mueve constante mente hasta diluir.

Cuando hierva agrega las porciones de fideos de arroz y tapa. Cocina durante 10 minutos más.

Mientras corta el tofu en cubos, diluye el consomé vegetal en 2 cdas. de aceite y agrega a los cubos y mezcla. Fríe los cubos condimentados en un sartén hasta que doren, sirve la sopa y agrega cubos de tofu de topping.

¡Qué la disfrutes!

Consejos

Todas las medidas de los ingredientes de esta receta son con cucharas medidoras. Consíguelas para que tengas mayor precisión a la hora de preparara nuestras recetas.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Sopa Picante Estilo Oriental

El Mejor Estofado Vegano

Este estofado vegano tiene todo lo que amamos de la receta tradicional: sabor profundo, textura carnosa y una salsa que reconforta el alma. La diferencia es que, al estar libre de ingredientes animales, los tiempos de cocción se reducen considerablemente.

El estofado clásico requería largas horas para ablandar la carne. Esta versión, en cambio, demuestra que cocinar puede ser fácil, rápido y lleno de sabor cuando eliges sacar a los animales de tu plato. Porque comer bien también puede ser un acto de compasión.

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes

(4 porciones)

PARA LA CARNE DE SOYA

- 10 pzas. de tartaleta de soya
- 2 cdas. de sazónador sabor res
- 1/4 de taza de salsa de soya
- 3 cdas. de aceite
- Agua suficiente

PARA EL CALDO CON VEGETALES

- 1 papa grande cortada en cubos medianos
- 1 chayote mediano cortado en cubos medianos
- 2 zanahorias cortadas en rodajas
- 1 diente de ajo + 1 cda de ajo picado
- 1 taza de cebolla picada + 1 trozo de cebolla mediano
- 4 jitomates
- 1 taza de puré de tomate
- 1 cda. de orégano seco
- Agua suficiente
- Aceite

Preparación

Licúa los jitomates, el puré de tomate, el orégano, la cebolla y el ajo con 1 litro de agua y reserva.

Calienta 3 cdas. de aceite y fríe el ajo y la cebolla picados (hasta que cambien de color). Agrega los vegetales, saltea durante 10 minutos, vierte el caldillo de la licuadora más 1 litro de agua, tapa y cocina a fuego medio durante 15 minutos.

Para la carne de soya:

Calienta agua suficiente y agrega las pzas. de tartaleta, cocina a fuego bajo hasta que ablanden, escurre el agua, corta en cuadros medianos, enjuaga y exprime. En un recipiente grande mezcla el aceite, la salsa de soya y el sazónador sabor a res. Agrega la tartaleta cortada en cubos y exprimida. con tus manos mezcla muy bien para que todo quede impregnado de sabor.

Fríe en un sartén hasta que dore y agrégalo al caldo con los vegetales, baja el fuego, cocina 10 minutos más, prueba de sal, ajusta y sirve.

Consejos

Si aun no haces el sazónador sabor a res, en su lugar agrega 1 cdita. de pimienta negra, 1 cda. de paprika, 1 cdita. de clavo en polvo y 1 cdita. de sal o al gusto.

¡Comparte esta Receta!

Te puede interesar: 10 Recetas con Tartaleta de Soya

Sopa Cremosa de Vegetales

Hoy te traigo una deliciosa sopa cremosita, perfecta para esos días fríos y lluviosos que nos invitan a quedarnos en casa. Esta receta combina la frescura del brócoli, la dulzura de la zanahoria y la suavidad del apio, creando una base nutritiva y colorida, repleta de nutrientes, lo que la convierte en una elección ideal para cuidar de tu salud mientras te deleitas con su sabor.

Pero lo que realmente eleva esta sopa es el cacahuete, que aporta una cremosidad irresistible y un sabor delicioso, transformando cada cucharada en un abrazo cálido para el paladar.

Tiempo de preparación: 20 min.

Ingredientes

(4 porciones)

- ½ taza de cebolla
- ½ taza de apio
- 1 taza de brocoli
- ½ taza de zanahoria rallada
- 1 cda. de maicena
- 2 cdas. de margarina o mantequilla de garbanzo
- 1 ½ lt. agua o caldo de vegetales
- 1 taza de cacahuete sin cáscara y sin sal
- Sal, pimienta y ajo
- Queso de garbanzo
- Elote para decorar al gusto

Preparación

Licúa un litro de agua o caldo de vegetales con el ajo, la maicena, los cacahuates y salpimienta, reserva.

En una olla derrite la mantequilla de garbanzo, fríe la cebolla cuando cambie de color agrega los vegetales y saltea durante 8 minutos. Vierte la mezcla de la licuadora, cocina hasta llegar al hervor. Agrega el medio litro de agua restante, hasta lograr el espesor deseado.

Sirve, acompaña con queso de garbanzo en cubos y pan ¡Disfruta!

¡Comparte esta Receta!

También te Puede Interesar: 10 Recetas de Sopa Veganas

Sopa Tarasca

Esta sopa tiene su origen en Pátzcuaro Michoacán y lleva ese nombre en honor a los pueblos indígenas de la zona y es una verdadera delicia.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(4 porciones)

- 1 taza de frijoles bayos cocidos
- 3 jitomates
- 2 chiles anchos
- 4 tazas de agua
- 1 diente de ajo
- ¼ de cebolla
- 3 tortillas en tiras
- 1 cda. de consomé vegetal en polvo
- 1 chile pasilla sin semillas y cortado en trocitos
- Sal al gusto
- Aceite vegetal
- Aguacate y queso vegano para acompañar

Preparación

Fríe las tiras de tortillas en aceite suficiente para que queden doraditas y crocantes, en el mismo aceite fríe los trocitos de chile pasilla, escurre y reserva.

Asa los jitomates, la cebolla y el ajo, ablanda los chiles anchos en agua caliente. Vierte en la licuadora los frijoles, los jitomates, la cebolla y el ajo asados y los chiles anchos ablandados, agrega una taza de agua, el consomé vegetal y licua muy bien por 2 minutos a velocidad media.

En una cacerola u olla caliente 2 cdas. de aceite vegetal y vierte la mezcla de la licuadora, cocina hasta que hierva, agrega el resto del agua. Prueba de sal ajusta y apaga.

Sirve la sopa y agrega un puño de tortillas en tiras fritas, y rodajas de chile pasilla, puedes acompañar de queso vegano y aguacate.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Sopa de Tortilla

Sopa de Frijol

Si hay un platillo que combina lo mejor de la tradición con los beneficios de una alimentación consciente, es la sopa de frijol. Rica en proteínas de origen vegetal, esta receta no solo es deliciosa, sino también increíblemente nutritiva. Perfecta para quienes buscan una comida fácil de preparar, accesible en costos y con un sabor que siempre reconforta.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(4 porciones)

- 3 tazas de frijol negro cocido
- 2 tazas de agua
- 1 trozo de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cda. de consomé vegetal
- Crema de tofu para decorar
- 2 tortillas en tiras
- 2 chiles moritas secos cortados
- Aceite vegetal
- Queso de mesa

Preparación

Licúa, el frijol, el agua, el trozo de cebolla el ajo y el consomé vegetal y reserva. En una cacerola calienta 4 cdas. de aceite vegetal y fríe las tiras de tortilla y los chiles morita, retíralos dejando sólo el aceite y vierte la salsa de frijol, sazona, cuando suelte el hervor, prueba, ajusta de sal y sirve. Decora con las tiras, el chile frito, crema y queso de mesa.

Consejos

Con un sólo tofu de 400 grs. podrás preparar la crema y el queso de mesa.

¡Comparte!

Te Puede Interesar: Sopa de col morada

Cocido con Champiñones y Frijoles

Este cocido es deliciosos, super fácil de preparar y perfecto para este clima.

¿Te animas a prepararlo?

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(4 ersonas)

- 4 tazas de soya texturizada
- 1 taza de cebolla picada
- 4 tazas de champiñones picados al gusto
- 4 tazas de frijoles de la olla
- 3 chiles guajillo
- 2 jitomates
- 1 chile morita
- 2 dientes de ajo
- 1 trozo de cebolla
- 1 cda. de consomé vegetal en polvo o sal al gusto
- 1 cdita. de clavo en polvo
- Agua
- Aceite
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Hidrata la soya, cuando esté blandita enjuaga y exprime muy bien, reserva.

Calienta 2 tazas de agua y cuando hierva agrega los chiles y el jitomate y cuece hasta que ablanden. Vacía en la licuadora junto con el agua de cocción y agrega el trozo de cebolla, los ajos y el consomé vegetal, licúa por 1 minuto y reserva.

En una cacerola amplia calienta 4 cdas. de aceite, agrega la cebolla picada, fríes hasta que esté transparente, agrega soya exprimida y fríe hasta dorar un poco, sin dejar de mover. Agrega los champiñones, interga muy bien y sazona con el clavo, sal y pimienta al gusto.

Vierte la mezcla de la licuadora, (pasándola por un colador fino) incorpora y agrega 2 tazas de agua más, deja hervir. Cuando suelte el hervor agrega los frijoles de la olla, revuelve, prueba, ajusta de sal y apaga.

Sirve y acompaña con cebolla y cilantro.

¡Qué lo disfrutes!

Caldo de no Pollo a Base de Setas

Con este clima se antojan esas recetas tradicionales, esta versión de caldo de pollo hecha a base de vegetales es simplemente lo que necesitas para combatir el frío.

Ingredientes

- 500 grs. de setas deshebradas
- 500 grs. de un mix de tus vegetales favoritos picados (espinaca, calabaza, zanahoria, chícharos, coliflor, brócoli, pimientos, granos de elote, coliflor, etc)
- 2 litros de agua
- 2 ramas de cilantro
- 2 cdas. de consomé vegetal
- 1/4 de cebolla mediana picada
- 1 diente de ajo picado
- Aceite

Preparación

En una cacerola amplia, calienta un poco de aceite y fríe las setas, agrega un poco de consomé vegetal. Cuando ablanden retira del fuego y reserva. En la misma cacerola, saltea las verduras con un poco más de aceite, la cebolla y el ajo picado moviendo constantemente.

Cuando cambien de color agrega el agua, las ramas de cilantro, baja el fuego y tapa, cuando hierva agrega las setas que reservaste. Deja sazonar unos minutos más, prueba ajusta de sal y sirve.

¡Comparte!

Te Puede Interesar: 6 Recetas con los Sustitutos de Carne Favoritos

Crema de Ajonjolí

Crear cremas sin lácteos es sorprendentemente fácil y delicioso, como lo es esta crema de ajonjolí, esta minúscula semilla es en extremo saludable, contiene ácidos grasos omega 3, fibra y potasio, que protegen nuestro corazón.

Dos cucharadas de ajonjolí contienen el equivalente de calcio de una taza de leche y de hierro de un bistec de res.

El ajonjolí negro tiene una mayor presencia de antioxidantes.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(4 porciones)

- 1 taza de ajonjolí
- 5 jitomates
- 1 taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo
- 1 cda. de consomé vegetal
- 1 1/2 litros de agua
- 2 chiles morita (opcional)
- 1/2 taza de puré de tomate
- 2 cdas. de margarina (opcional)
- Aceite
- Ajonjolí negro para decorar
- 1 taza de queso vegano (cacahuete, almendra, tipo panela, etc)

Preparación

Corta el jitomate en cuatro partes cada uno, calienta cdas. de aceite en una cacerola amplia. Agrega el ajo, la cebolla, el ajonjolí y los chiles moritas, fríe durante 5 minutos moviendo constantemente, agrega los jitomates y sigue moviendo por 5 minutos más.

Retira del fuego y lleva todo eso a la licuadora, agrega medio litro de agua, el puré de tomate, la cda. de consomé vegetal en polvo y licúa durante 1 minuto. Es importante que dejes licuar bien para que el ajonjolí se triture lo más posible.

En la misma cacerola donde has freído todo, calienta la margarina o sustituye por aceite, cuando se caliente vierte la mezcla de la licuadora, cocina moviendo constantemente y cuando suelte el primer hervor agrega poco a poco el agua restante hasta lograr una consistencia cremosa. (Puede ser que no sea necesario el litro de agua completo) esto dependerá de tu gusto.

Hierve por 10 min mas a fuego medio bajo y apaga, sirve con queso vegano y espolvorea ajonjolí negro para decorar.

Acompaña con pan y aguacate.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: 8 Recetas de Quesos Veganos

Setas en su Jugo

La cocina mexicana es un tesoro de sabores, tradiciones y momentos compartidos en torno a la mesa. Entre esos platillos icónicos que han unido generaciones, el “carne en su jugo” ocupa un lugar especial.

Sin embargo, en esta versión reinventada, traemos todo el sabor y la calidez de la receta original, pero con un giro consciente: Setas en su jugo.

Es una muestra de cómo es posible mantener viva la herencia gastronómica, mientras nos adaptamos a un mundo más ético y sostenible.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(6-8 porciones)

- 1 kg. de Setas
- 4 tazas de frijoles de la olla
- ½ kg. de tomate verde pelado y lavado
- 2 chiles serranos
- 2 dientes de ajo
- 1/4 de taza de salsa de soya (si es muy salada usa menos)
- 1/2 cebolla fileteada o 3 cebollitas cambray
- 1/2 cda. de comino en polvo
- 1/2 cda. de pimienta granulada
- 1 cdita. de clavo en polvo
- 1/2 taza de cilantro
- 1 1/2 litro de agua o caldo de frijoles
- Aceite
- Cilantro y cebolla picados para acompañar
- Limón para acompañar

Preparación

Licúa los tomates con caldo de frijoles o agua, chile serrano, comino, pimienta, clavo, salsa de soya y reserva. Fríe las setas fileteadas con cebolla, ajo, comino en polvo y pimienta hasta dorar.

Vierte la mezcla licuada y ajusta sazón con más salsa de soya si es necesario. Cuando hierva, agrega más caldo o agua y los frijoles.

Cocina a fuego bajo por 10 minutos. Sirve con cilantro, cebolla, limón y tortillas.

¡Comparte esta Receta!

Setas con Nopales en Salsa Pasilla

Este guisado es delicioso, la representación exacta de la comida casera que recuerdo de mi infancia, en casa lo solían preparar con pollo, hoy te traigo la versión vegetal que es completamente posible gracias a las setas.

Anímate a preparar esta deliciosa receta tradicional de México.

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes

(4 personas)

- 1/2 kilo de tomates verdes
- 5 chiles pasilla
- 2 dientes de ajo
- 1/2 kilo de setas
- 1/2 kilo de nopales cortados al gusto
- 1 trozo de cebolla
- Sal y pimienta al gusto
- Agua
- Aceite
- 1 cda. de bicarbonato
- 1 cubo de consome de vegetales o 1cda. de consomé en polvo

Preparación

Calienta agua en dos pocillos diferentes, uno con medio litro y otro con un litro a cada uno agrega 1/2 cdtita. de bicarbonato. Cuando hiervan en uno coloca los tomates y el chile pasilla en el de medio litro y en el otro los nopales cortados.

Baja el fuego de ambos y cocina 10 minutos.

Tira el agua de los nopales y enjuaga en el chorro de agua, reserva.

Agrega a la licuadora los chiles, los tomates, el ajo, el trozo de cebolla, el consomé vegetal y agrega el agua de cocción. Licúa durante 1 minuto y reserva.

Separa las setas en racimos chicos y medianos para que parezcan pzas. En una cacerola amplia calienta 3 cdas de aceite y saltea las setas hasta que doren ligeramente, agrega sal y pimienta al gusto, agrega los nopales y mezcla, vierte el chile de la licuadora y sazona durante 5 minutos, cuando hierva agrega 1/2 litro de agua tibia o caliente, deja cocinando 10 minutos más a fuego medio bajo, ajusta de sal, apaga y sirve.

Puedes acompañar de arroz y frijoles, come con tortillas.