

Carnitas veganas estilo Michoacán

Hemos creado la versión más deliciosa de las carnisas estilo Michoacán ¡La manera de hacer la comida importa! Por tu salud, por el planeta y por los animales.

Ingredientes

- 100 grs. de yaca deshidratada
- 1/2 taza de manteca vegetal o aceite vegetal
- 1 cda. de margarina
- 1/2 cebolla finamente picada
- 1/4 de taza de jugo de naranja
- 4 rodajas de naranja
- Hojas de laurel
- Sal
- 2 cdas. de miel maple o miel de agave

PARA LA SALSA

- 2 ajos asados
- 1/4 de cebolla asada
- 2 tomates asados
- 2 chiles serranos asados
- 5 tomates verdes asados
- Cilantro fresco
- 1 cdta. de sal

Preparación

En una olla con 2 litros de agua y una cdta. de sal poner a hidratar la yaca a fuego medio durante 15 minutos. Escurrir el agua y reposar. En un sartén amplio calienta 1/2 taza de aceite vegetal o manteca vegetal. Agrega media cebolla y fríe.

Agrega la yaca hidratada y escurrida junto con las rodajas de naranja y el laurel. sazonar con sal y cocinar a fuego medio hasta que esté ligeramente dorada. Agregar después el cuarto de taza de naranja y las dos cucharadas de jarabe de agave. esperar a que se consuma ¡Sirve en tacos! Para la salsa licúa todos los ingredientes.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Tacos Árabes Estilo Puebla

Cocido de Soya al Chipotle

Con esta receta intento recrear los cocidos de mi abuela en los que normalmente usaba carne de cerdo, para ella era muy práctico guisar todo junto en la olla exprés y cuando la abría ya estaba listo.

En este caso no necesitamos olla exprés ya que el ingrediente que usaremos para sustituir la carne de cerdo es soya la cual entre todas sus ventajas es muy rápida de cocinar, los ingredientes que usaremos para esta receta son fáciles de conseguir, es una comida deliciosa que a todos les encantará y su sabor es extremadamente delicioso.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(4 personas)

- 10 pzas. de tartaleta de soya hidratada, enjuagada y exprimida
- 1 1/2 de agua
- 3 tazas de frijoles cocidos (bayos o peruanos)
- 4 jitomates medianos
- 1/4 de pza. de cebolla (de una cebolla chica)
- 2 zanahorias chicas ralladas
- 3 dientes de ajo chicos
- 3 chiles chipotle en adobo
- 1 cda. de consomé vegetal
- 1/4 de taza de ajonjolí
- 1 rama de cilantro
- Aceite

Preparación

Corta la tartaleta en cuadros medianos para similar la carne del cocido, en una cacerola mediana calienta 3 cdas. de aceite y agrega 1 ajo picado y el ajonjolí, deja que se doren, agrega la tartaleta en cuadros y mueve constantemente, agrega sal y pimienta al gusto y fríe hasta que esté blandita, prueba, ajusta de sal apaga el fuego y reserva.

Licúa los jitomates, la zanahoria rallada, los chipotles, dos dientes de ajo, el trozo de cebolla, el consomé vegetal y agrega 1 litro de agua. Licúa por 1 minuto a velocidad alta.

Prende de nuevo la cacerola con la tartaleta de soya ya guisada, vierte la mezcla de la licuadora, los frijoles y la rama de cilantro, mezcla y deja hervir. Cuando hierva agrega el resto del agua (solo si deseas una consistencia más caldosa).

Cocina 10 minutos más, prueba de sal, ajusta y sirve. Acompaña con tortillas.

Entomatado

Tenía muchas ganas de preparar esta receta, originalmente es con pollo o cerdo, he creado esta deliciosa versión 100% a base de plantas, fácil y muy económica. Te encantará este platillo tradicional de México.

¡Prepáralo, es un verdadero manjar!

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

(4 personas)

PARA LA CARNE VEGETAL

- 1/2 taza de harina de gluten
- 1/2 taza de harina de garbanzo
- 1/4 de taza de papa deshidratada (copos de papa con los que se prepara el puré de papa)
- Agua
- 1 cda. de sal
- 1 cda. de consomé vegetal
- 1 cda. de paprika
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cdita. de pimienta negra molida
- 1 cda. de orégano
- 1 trozo de cebolla (1/4 de pza. de una cebolla mediana)
- Sal
- Agua

INGREDIENTES PARA EL ENTOMATADO

- 1/2 kilo de tomate verde cortado en cuartos
- 2 dientes de ajo grandes picados
- 1 cebolla mediana cortada en cuadros medianos
- 1 cda. de consomé vegetal en polvo
- 1 cdita. de tomillo
- 3 hojas de laurel
- 2 cdas. de aceite vegetal
- 1/2 taza de cebolla picada
- 3 hojas de laurel
- 3-4 chiles morita
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

En una olla mediana calienta dos litros de agua, agrega el laurel, el orégano, el consomé vegetal, la paprika, la pimienta y deja que hierva.

Mientras, en un recipiente mezcla la harina de gluten, la de garbanzo y la papa deshidratada. Diluye la sal en e 1 1/4 de agua y vierte, rápidamente mezcla y comienza a amasar hasta lograr una masa rígida.

Divide esa masa en 4 partes y agrégalas al agua condimentada que está hirviendo, tapa y cocina por 30 minutos.

Retira del fuego, escurre y deja que enfríe un poco.

Corta la carne vegetal a tu gusto, calienta 3 cdas. de aceite vegetal y fríe la carne vegetal cortada hasta que dore un poco y reserva.

En una cacerola calienta 3 cdas. de aceite y agrega la cebolla, el ajo picado y el chile morita, deja que suelten su aroma. Agrega el tomate verde cortado, el consomé vegetal y mezcla, cocina hasta que el tomate cambie de color.

Agrega la carne vegetal previamente guisada y mezcla, pasando 5 minutos agrega 1 litro de agua y las hojas de laurel y el tomillo. Tapa y cocina hasta que el caldo reduzca a la mitad, prueba de sal, ajusta y sirve.

Come con aguacate y tortillas.

Consejos

Si no tienes las harinas de gluten y garbanzo, puedes reemplazar esta carne vegetal por soya texturizada, champiñones o setas.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Bistec de Soya en Salsa Verde con Verdolagas

Nuestra gastronomía es rica y fácil de convertir a una mejor versión, la que no daña a los animales ni al planeta.

Pozole Rojo

El pozole es el platillo por excelencia en esta temporada, es rendidor, fácil de hacer y muy económico. Además de que a todos nos emociona y encanta comerlo.

Tiempo de preparación: 60 minutos

Ingredientes

(4- 6 porciones)

- 1/2 kilo de maíz pozolero precocido
- 8 chiles guajillo
- 1 cda. de orégano
- 1/2 cabeza de ajos
- 1/2 cebolla
- 1 kilo de hongos (portobello, champiñones, setas) un mix de los tres tipos o puedes elegir el que gustes
- 4 litros de agua
- Sal al gusto
- Rábanos
- Lechuga en juliana lavada y desinfectada
- Limones
- Tostadas
-

Preparación

Enjuaga el maíz precocido, calienta 3 litros y medio de agua, cuando hierva vacía los granos, hierva por una hora a fuego medio junto con los ajos y la cebolla.

Cuece los chiles hasta que ablanden, licúalos con el resto del agua, un diente de ajo, un trozo de cebolla, el orégano y la sal. Vacía la mezcla a la olla de los granos de maíz pasando por un colador. después de 10 minutos agrega los hongos cortados. Cocina por 10 minutos más. Apaga y sirve.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Mole de olla

Taco placero de Chicharrón

Esta receta para mí es especial ya que no proviene del cerdo y en sabor y textura se asemeja mucho. Me encanta la idea de comer lo que tanto me gusta pero en su versión compasiva con los animales.

Ingredientes

- 1 taza de harina de gluten
- 1 cdita. de pimienta
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1 cdita. paprika
- 1 cdita. comino
- 1 cdita. consomé vegetal en polvo
- 2 tazas de agua fría
- 1 taza de aceite vegetal
- Tortillas
- Salsa verde

Preparación

Mezcla todos los polvos, agrega el agua fría y rápidamente amasa, hasta que quede una consistencia chiclosa, puedes estirar y amasar. deja escurriendo para quitar el exceso de agua, te quedará una bola mediana, corta en rebanadas filetes delgados y estíralos un poco.

Cienta el aceite en una olla pequeña, cuando esté bien caliente, ve friendo uno por uno los filetes de gluten, esponjarán como chicharrón y cuando tenga un tono dorado retira y pásalos por papel absorbente, come al momento en taco placero acompáñalo con pico de gallo y salsa verde cruda.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Sopes de Chicharrón Estilo Prensado de Soya

Tamales de Mole de Cacahuete, Mole Poblano y Espinacas con Queso

Los tamales son por excelencia parte de toda celebración y se puede sin problemas reemplazar la carne de cerdo y la manteca de cerdo y lograr los mejores tamales!

Ingredientes

PARA LA MASA

- 2 tazas de harina para tamales marca maseca
- 1 taza de manteca vegetal (la marca cristal es libre de ingredientes de origen animal)
- 3 tazas de agua tibia + 1 taza
- 1 cda. de sal o 1/2 dependiendo tu gusto
- 1 cdita. de comino
- 1 cda. de polvos para hornear

ESPINACAS CON QUESO

- 4 tazas de espinacas cortadas en tiras finas
- 1 1/2 de queso vegano rallado
- 15 hojas para tamal

MOLE DE CACAHUATE

- 3 tazas de carne vegetal (puedes usar asada de soya, champiñones, chilorio la chata, setas)
- 6 jitomates
- 1 taza de cacahuete
- 2 dientes de ajo
- 1 trozo de cebolla chico
- 10 chiles de árbol (opcional)
- Aceite
- Agua
- 15 hojas para tamal

MOLE POBLANO

- 3 tazas de carne vegetal (puedes usar asada de soya, champiñones, chilorio la chata, setas)
- 1 1/2 tazas de mole en pasta
- Agua
- 15 hojas para tamal

Preparación

Preparación para la Masa:

Mezcla en un recipiente amplio el harina para tamales, la sal, el comino, en otro recipiente más pequeño

agrega la manteca vegetal y amasa (a este proceso se le conoce como blanquear la manteca) consiste en amasar y amasar al menos 15 minutos hasta tener una consistencia lechosa.

Ahora, agrega el agua tibia primero las 3 tazas sobre los ingredientes secos, mezcla y vierte la manteca vegetal, comienza a amasar con tus manos y ve agregando el resto del agua de apoco (puede que no se necesite la taza completa) hasta obtener una masa semilíquida unttable.

Bate amasando durante 10 minutos sin parar, se paciente es parte del proceso para que tus tamales queden geniales!

Ya tienes tu masa, vamos al relleno o los sabores.

Espinacas con queso:

A la masa que ya tienes, agrega las espinacas y el queso y mezcla bien.

Remoja las hojas para tamal durante 10 minutos en en agua caliente hasta que ablanden, escurre y reserva.

Coloca 2 cdas. soperas a cada hoja, expande homogéneamente en la parte superior de la hoja, envuelve y coloca acomodando sobre una olla o plato hondo.

Mientras haces el proceso de los tamales pon la vaporera con agua hasta el límite sugerido y tapa.

Cuando termines con toda la mezcla de los tamales y estén armados, ve colocándolos dentro de la olla ya con el agua caliente y tapa, cocina durante una hora.

Sabrás que tus tamales están listos cuando los abras la masa no se quede pegada a la hoja.

Mole de cacahuete:

Remoja las hojas para tamal durante 10 minutos en en agua caliente hasta qué ablanden, escurre y reserva.

Corta el jitomate en cuatro partes cada uno, en una cacerola caliente 4 cdas. de aceite vegetal y agrega los jitomates, la cebolla, el ajo, los chiles de árbol y los cacahuates. Fríe moviendo constantemente durante 15 minutos.

Vierte todo a la licuadora y agrega 1/2 litro de agua. Licúa durante 1 minuto.

Vierte esa mezcla sobre una cacerola y sazona con sala fuego medio bajo hasta que espese un poco. agrega la carne vegetal de tu elección. Mezcla y apaga el fuego, ese será tu relleno.

Coloca 2 cdas. soperas a cada hoja, expande homogéneamente en la parte superior de la hoja, coloca 1 cda. de mole de cacahuete, envuelve y coloca acomodando sobre una olla o plato hondo.

Mientras haces el proceso de los tamales pon la vaporera con agua hasta el límite sugerido y tapa.

Cuando termines con toda la mezcla de los tamales y estén armados, ve colocándolos dentro de la olla ya con el agua caliente y tapa, cocina durante una hora.

Sabrás que tus tamales están listos cuando los abras la masa no se quede pegada a la hoja.

Mole Poblano:

Remoja las hojas para tamal durante 10 minutos en en agua caliente hasta qué ablanden, escurre y reserva.

Calienta 3 tazas de agua, cuando hierba agrega la pasta de mole y mueve hasta diluir por completo, tiene que ser a fuego medio bajo. Cuando logres el espesor deseado agrega la carne vegetal que hayas elegido y mezcla, este será tu relleno.

Coloca 2 cdas. soperas a cada hoja, expande homogéneamente en la parte superior de la hoja, coloca 1 cda. de mole poblano, envuelve y coloca acomodando sobre una olla o plato hondo.

Mientras haces el proceso de los tamales pon la vaporera con agua hasta el límite sugerido y tapa.

Cuando termines con toda la mezcla de los tamales y estén armados, ve colocándolos dentro de la olla ya con el agua caliente y tapa, cocina durante una hora.

Sabrás que tus tamales están listos cuando los abras la masa no se quede pegada a la hoja.

Consejos

Cada sabor requiere 2 tazas de harina maseca para tamales, te daré la receta de esa porción para la masa y podrás repetirla para hacer los sabores que quieras.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Atole de coco

Chicharrón Prensado de Berenjena

En todos los puestos de quesadillas y sopos 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 calienta 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: Setas en su jugo

Tacos de Carnitas de Berenjena

Estos tacos son deliciosos, la combinación de berenjena y nuez es exquisita. ¡Anímate a probarlos y dale variedad a tus comidas!

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes

(4 personas)

- 2 berenjenas medianas
- 2 cdas. de sal de mar
- 2 litros de agua
- 1/4 de taza de nuez troceada
- 1/2 taza de cilantro picado
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1 cdas. de consomé vegetal en polvo
- 2 dientes de ajo picados finamente
- 1 cdita. de pimienta blanca
- Aceite

Preparación

Corta las berenjenas en cubos pequeños, agrega la sal a el agua y remoja por media hora los cuadritos de berenjena. Pasado este tiempo escúrrelos.

Calienta aceite a tu gusto en una cacerola y fríe la cebolla y el ajo, cuando cambie de color agrega los cubitos y fríe por 10 min moviendo constantemente, condimenta con consomé vegetal y pimienta blanca. Agrega el cilantro y apaga. En un sartén tuesta la nuez, cuidando que no se queme.

Agrégalala al guiso y revuelve. Arma tus tacos y disfruta con salsa picante.

¡Comparte esta Receta!

También te Puede Interesar: Tacos de Rajas con Crema

Salchichas Veganas

¡Descubre lo sencillo y emocionante que es transformar cualquier platillo en su versión libre de crueldad! Las salchichas veganas son una opción deliciosa y nutritiva que no solo destacan por su sabor, sino también por su versatilidad. Ideales para compartir en un asado con amigos y familiares, puedes usarlas para preparar unos clásicos perros o simplemente disfrutarlas como parte de tus platillos favoritos.

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes

(10-12 salchichas)

- 1 taza arroz
- 3 cdas. de ralladura de betabel
- 1 ½ taza harina de soya o de garbanzo
- 1 y ½ taza de fécula de tapioca o maíz
- 3 dientes de ajo rallados
- 1 cda. de paprika
- 1 cda. de humo líquido
- 1 cda. de pimienta blanca
- Sal y pimienta negra al gusto
- Agua
- Aceite

Preparación

Cocina la taza de arroz en 2 tazas de agua con la ralladura de betabel. Cuando esté listo con ayuda de un procesador de alimentos o en la licuadora muele el arroz con el betabel y los ajos rallados hasta lograr una pasta, vacía en un recipiente y agrega el harina de soya, los ajos, la fécula de tapioca o de maíz, la paprika, el humo líquido, la pimienta blanca, sal y pimienta negra al gusto hasta formar una masa.

Una vez formada la masa homogénea cúbreala y refrigérala al menos 30 minutos. Pasando este tiempo sepárala en bolas del tamaño que desees la salchicha y dale forma con tus manos. Calienta 4 cdas. de aceite en un sartén mediano y fríelas a fuego medio hasta que formen una corteza crocante.

Arma hot dogs con ellas o el platillo que más prefieras.

Consejos

Esta masa rinde como para 10 salchichas y deben comerse al momento, si no prepararás 10 hot dogs te sugiero mantengas la masa en refrigeración y armes únicamente las salchichas que comerás. La masa te puede durar hasta 1 semana bien almacenada en tu refrigerador.

Tamales de Mole de Cacahuete, Mole Poblano y Espinacas con Queso

Los tamales son por excelencia parte de toda celebración y se puede sin problemas reemplazar la carne de cerdo y la manteca de cerdo y lograr los mejores tamales!

Ingredientes

PARA LA MASA

- 2 tazas de harina para tamales marca maseca
- 1 taza de manteca vegetal (la marca cristal es libre de ingredientes de origen animal)
- 3 tazas de agua tibia + 1 taza
- 1 cda. de sal o 1/2 dependiendo tu gusto
- 1 cdita. de comino
- 1 cda. de polvos para hornear

ESPINACAS CON QUESO

- 4 tazas de espinacas cortadas en tiras finas
- 1 1/2 de queso vegano rallado
- 15 hojas para tamal

MOLE DE CACAHUATE

- 3 tazas de carne vegetal (puedes usar asada de soya, champiñones, chilorio la chata, setas)
- 6 jitomates
- 1 taza de cacahuete
- 2 dientes de ajo
- 1 trozo de cebolla chico
- 10 chiles de árbol (opcional)
- Aceite
- Agua
- 15 hojas para tamal

MOLE POBLANO

- 3 tazas de carne vegetal (puedes usar asada de soya, champiñones, chilorio la chata, setas)
- 1 1/2 tazas de mole en pasta
- Agua
- 15 hojas para tamal

Preparación

Preparación para la Masa:

Mezcla en un recipiente amplio el harina para tamales, la sal, el comino, en otro recipiente más pequeño

agrega la manteca vegetal y amasa (a este proceso se le conoce como blanquear la manteca) consiste en amasar y amasar al menos 15 minutos hasta tener una consistencia lechosa.

Ahora, agrega el agua tibia primero las 3 tazas sobre los ingredientes secos, mezcla y vierte la manteca vegetal, comienza a amasar con tus manos y ve agregando el resto del agua de apoco (puede que no se necesite la taza completa) hasta obtener una masa semilíquida unttable.

Bate amasando durante 10 minutos sin parar, se paciente es parte del proceso para que tus tamales queden geniales!

Ya tienes tu masa, vamos al relleno o los sabores.

Espinacas con queso:

A la masa que ya tienes, agrega las espinacas y el queso y mezcla bien.

Remoja las hojas para tamal durante 10 minutos en en agua caliente hasta que ablanden, escurre y reserva.

Coloca 2 cdas. soperas a cada hoja, expande homogéneamente en la parte superior de la hoja, envuelve y coloca acomodando sobre una olla o plato hondo.

Mientras haces el proceso de los tamales pon la vaporera con agua hasta el límite sugerido y tapa.

Cuando termines con toda la mezcla de los tamales y estén armados, ve colocándolos dentro de la olla ya con el agua caliente y tapa, cocina durante una hora.

Sabrás que tus tamales están listos cuando los abras la masa no se quede pegada a la hoja.

Mole de cacahuete:

Remoja las hojas para tamal durante 10 minutos en en agua caliente hasta qué ablanden, escurre y reserva.

Corta el jitomate en cuatro partes cada uno, en una cacerola caliente 4 cdas. de aceite vegetal y agrega los jitomates, la cebolla, el ajo, los chiles de árbol y los cacahuates. Fríe moviendo constantemente durante 15 minutos.

Vierte todo a la licuadora y agrega 1/2 litro de agua. Licúa durante 1 minuto.

Vierte esa mezcla sobre una cacerola y sazona con sala fuego medio bajo hasta que espese un poco. agrega la carne vegetal de tu elección. Mezcla y apaga el fuego, ese será tu relleno.

Coloca 2 cdas. soperas a cada hoja, expande homogéneamente en la parte superior de la hoja, coloca 1 cda. de mole de cacahuete, envuelve y coloca acomodando sobre una olla o plato hondo.

Mientras haces el proceso de los tamales pon la vaporera con agua hasta el límite sugerido y tapa.

Cuando termines con toda la mezcla de los tamales y estén armados, ve colocándolos dentro de la olla ya con el agua caliente y tapa, cocina durante una hora.

Sabrás que tus tamales están listos cuando los abras la masa no se quede pegada a la hoja.

Mole Poblano:

Remoja las hojas para tamal durante 10 minutos en en agua caliente hasta qué ablanden, escurre y reserva.

Calienta 3 tazas de agua, cuando hierba agrega la pasta de mole y mueve hasta diluir por completo, tiene que ser a fuego medio bajo. Cuando logres el espesor deseado agrega la carne vegetal que hayas elegido y mezcla, este será tu relleno.

Coloca 2 cdas. soperas a cada hoja, expande homogéneamente en la parte superior de la hoja, coloca 1 cda. de mole poblano, envuelve y coloca acomodando sobre una olla o plato hondo.

Mientras haces el proceso de los tamales pon la vaporera con agua hasta el límite sugerido y tapa.

Cuando termines con toda la mezcla de los tamales y estén armados, ve colocándolos dentro de la olla ya con el agua caliente y tapa, cocina durante una hora.

Sabrás que tus tamales están listos cuando los abras la masa no se quede pegada a la hoja.

Consejos

Cada sabor requiere 2 tazas de harina maseca para tamales, te daré la receta de esa porción para la masa y podrás repetirla para hacer los sabores que quieras.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Atole de coco