

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

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

Filete Encebollado de Lentejas

Si buscas una alternativa deliciosa y nutritiva, ¡has llegado al lugar indicado! Este filete encebollado de lentejas es la opción perfecta para aquellos que desean disfrutar de un plato lleno de sabor sin comprometer sus valores. Con su toque sabroso y una buena dosis de proteínas, este platillo no solo es libre de crueldad, **sino que también conquistará a tus papilas gustativas**. La combinación de la suavidad de las lentejas con la intensidad de la cebolla crea una experiencia culinaria irresistible. Anímate a cocinarlo y sorprende a tus seres queridos con una comida que, además de ser deliciosa, les hará sentir bien en cada bocado.

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes

(4 porciones)

- 1 taza de lentejas cocidas
- ¼ taza de salsa de soya
- 1 taza de portobellos en cuadritos
- 1 taza de pan molido
- ½ taza de harina integral de trigo
- Sal, pimienta, clavo, ajo en polvo al gusto
- 1 taza de cebolla picada

Preparación

Licúa las lentejas junto con la salsa de soya y todos los condimentos, en un recipiente pon el resto de los ingredientes y vierte la mezcla, amasa hasta obtener la consistencia maleable y sin tanta humedad, prueba. Refrigera por 1 hora, forma filetes con ayuda de un rodillo, una vez que formes todos colócalos sobre papel encerado uno sobre otro y vuelve a refrigerar 20 minutos más, fríelos. En el mismo sartén fríe la cebolla y sirve con nopales y cebollas fritas.

¡Comparte!

Sopes de Garbanzo Estilo Chicharrón Prensado

Estos sopos son una delicia, me encantan. Yo soy del estado de Hidalgo y este estilo de chicharrón es muy popular en los puestos de sopos y quesadillas, la versión vegetal es deliciosa, super fácil y sobretodo libre de crueldad animal.

Anímate a prepararlos y comparte en reuniones con familiares y amigos.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(10 a 12 sopos)

PARA EL CHICHARRÓN

- 2 tazas de garbanzos cocidos
- 1/2 taza de harina de gluten
- 2 cdas. de paprika
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cda. de pimienta blanca molida
- 1 cda. de cebolla en polvo
- Sal al gusto
- Aceite

PARA ARMAR LOS SOPES

- 10-12 sopecitos
- Cebolla morada flameada
- Guacamole

Preparación

En un recipiente coloca los garbanzos y machácalos con ayuda de un aplanador de frijoles o un tenedor, agrega los condimentos en polvo y mezcla muy bien, espolvorea el harina de gluten y revuelve hasta que quede una mezcla homogénea.

Calienta 1/4 de taza de aceite y fríe el chicharrón hasta que dore, moviendo constantemente.

Prepara tus sopos, fríendolos un poco y agrega guacamole, chicharrón prensado de garbanzo y cebolla morada flameada.

¡Que los disfrutes!

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Chicharrón Prensado de Berenjena

Chilli a la Mexicana con Garbanzos

Deliciosa versión de chilli, fácil y muy rendidora. Perfecta para climas lluviosos. Anímate a preparar esta receta que además es muy económica.

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes

(4 personas)

- 3 tazas de soya texturizada
- 3 tazas de garbanzos cocidos
- 1 taza de puré de tomate
- 4 jitomates picados
- 3 chiles jalapeños picados
- 1 1/2 taza de cebolla picada
- 3 dientes de ajo picados
- 2 cdas. de orégano seco
- 1 cda. de comino en polvo
- 4 chiles chipotle de lata
- 1 cda. de consomé vegetal en polvo
- 1 cda. de pimienta negra granulada
- Aceite
- Sal al gusto
- Agua

Preparación

Hidrata la soya en agua caliente hasta que ablande, escurre, enjuaga y exprime lo mas que puedas y reserva.

Calienta 3 cdas de aceite en un sartén amplio y fríe media taza de cebolla y cuando cambien de color agrega la soya texturizada que reservaste. Fríe durante 10 minutos moviendo constantemente, agrega pimienta negra y sal al gusto y sazona con el consomé vegetal en polvo y reserva.

Licúa el puré de tomate con un litro de agua y agrega los ajos, los chiles chipotle, el comino y el orégano, licúa y reserva.

En una cacerola amplia calienta 4 cdas. de aceite y fríe el resto de la cebolla, el jitomate picado y los chiles jalapeños picados, cuando ablanden agrega la soya texturizada y los garbanzos, integra todo muy bien y vierte la mezcla de la licuadora.

Cocina durante 10 minutos a fuego bajo hasta que el líquido reduzca un poco o a tu gusto, yo en este punto pruebo y agrego más condimentos pero tu puedes hacerlo a tu gusto. Ajusta de sal y sirve.

Costillitas BBQ de Soya

Si estás buscando una receta que impresione a todos, estas costillitas BBQ de soya son justo lo que necesitas. Son deliciosas, jugosas y con ese toque ahumado y dulce que las hace irresistiblemente irresistibles.

Perfectas para satisfacer cualquier antojo, se ven tan apetitosas que será imposible no querer probarlas. Además, son ideales para compartir en una reunión con amigos, acompañadas de risas, buena música y tus bebidas fermentadas favoritas.

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes

(4 porciones)

- 10 pzas. de tartaleta de soya
- 2 tazas de salsa BBQ
- 2 cdas. de salsa de soya
- 1 cdita. de humo líquido opcional
- 3 cdas. de azúcar
- 1/2 cda. de maicena
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cda. de cebolla en polvo
- Agua
- Aceite

Preparación

Calienta 2 litros de agua, cuando hierva agrega las tartaletas y cocina hasta que ablanden, 20 min aproximadamente.

Retira del fuego, enjuaga, exprime y reserva.

Calienta 1/4 de taza de aceite y fríe las pzas. de tartaleta hasta que doren por ambos lados y reserva.

En un recipiente coloca la salsa BBQ, salsa de soya, humo líquido (opcional), 1/2 taza de agua, el azúcar, ajo y cebolla en polvo y la maicena. Revuelve hasta integrar.

Coloca las pzas. de tartaleta fritas en el recipiente y revuelve hasta que todas queden cubiertas de mezcla. Deja marinando al menos 20 minutos.

Pasando este tiempo calienta un sartén grande y vierte las tartaletas marinadas con todo y la mezcla, reduce el fuego y deja cocinando hasta que evapore la humedad y se cristalice la mezcla. 15 min aprox.

Retira del fuego y filetea del grosor de tu preferencia y disfruta acompañando de ensalada o unos macarrones veganos.

¡Comparte!

Mole de Olla

¡A darle que es mole de olla! y lo mejor es que en su versión vegetal es extremadamente fácil, barato y delicioso. Uno de los platillos más representativos de nuestra gastronomía, pero compasivo con los animales. Descubre nuevas y mejores maneras de hacer lo que te gusta.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(6 personas)

- 1 elote en rebanadas
- 2 zanahorias cortada en rodajas
- 1 papa en cubos medianos
- 2 chayotes en cubos medianos
- 2 dientes de ajo
- 1 cda. de hojas de laurel
- 5 chiles anchos hidratados
- 1/4 de pieza de cebolla mediana
- 5 jitomates medianos
- Sal

PARA LA CARNE VEGETAL

- 10 pzas. de tartaleta de soya
- 3 cdas. de aceite vegetal
- 1/2 cda. de ajo en polvo
- 4 cdas. de salsa de soya
- 1 cdita. de sal
- El jugo de una naranja
- 1/2 cda. de pimienta blanca
- 6 cdas. de salsa de soya
- Agua

Preparación

Para la carne vegetal hidrata la soya en agua hirviendo hasta que se ablande, córtala en trozos a tu gusto. Lavala muy bien en el chorro del agua y exprímela lo más que puedas.

En un recipiente con tapa mezcla el jugo de naranja, la salsa de soya, la pimienta blanca, el ajo en polvo y revuelve. Marina los trozos de soya texturizada en esa mezcla, trata que quede cubierta en su totalidad por el líquido y refrigera media hora.

Mientras prepara el mole. Licúa los chiles ablandados con los jitomates, los ajos y el trozo de cebolla, añade el laurel y sal al gusto, licúa muy bien con 3 tazas de agua.

En una olla grande calienta 2 cdas. de aceite vegetal y vierte la mezcla de la licuadora pasando por un colador fino, regresa la pulpa a la licuadora y vuelve a licuar con otra taza de agua, agrega esa mezcla a la olla y mueve muy bien hasta que hierva. Incorpora la papa, el elote, el chayote y la zanahoria, baja el fuego y deja cocinando.

Escurre la carne vegetal que dejaste marinando, calienta 3 cdas. de aceite en un sartén grande y fríe la tartaleta moviendo constantemente por 10 minutos a fuego medio. Cuando los vegetales estén tiernos agrega la carne vegetal a la olla, prueba de sal, ajusta y sirve. Acompaña con limón y tortillas. Trata de no cocer mucho los vegetales, deben estar tiernos pero firmes.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Menudo de Hongos

Tacos de Barbacoa de Berenjena

Estos tacos son deliciosos ¡inténtalos y te sorprenderán! Son fáciles, baratos y con todo el sabor de los tacos de barbacoa estilo Jalisco.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(3-4 personas)

- 2 berenjenas grandes
- 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

Pela las berenjenas y córtalas en tiras largas, lo que yo hago es que las rebano del lado largo y después cada rebanada la corto en 3 tiras.

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 berenjenas, sazona con el consomé vegetal, y cocina moviendo de vez en cuando, cuando se ablanden 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.

Menudo de Hongos

Delicioso menudo de hongos, para los que acostumbramos los fines de semana desayunar o almorzar antojitos, este es el típico en muchos estados y les he traído la mejor versión de todas ¿recuerdas que te prometí que nunca te faltaría nada?

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

(4 porciones)

- 8 chiles guajillo
- 3 chiles de árbol (opcional)
- 2 dientes de ajo
- 3 clavos de olor o 1 cdita. de clavo en polvo
- 1 cdita. de orégano
- 1 cdita. de comino en polvo
- 1/4 de pieza de cebolla mediana
- 4 cdas. de aceite
- 300 grs. de mezcla de hongos cortados en rodajas (setas, portobellos, champiñones) puedes usar solo uno de ellos o dos diferentes
- 2 jitomates
- 3 hojas de laurel
- 1 1/2 litros de agua
- 2 cdas. de consomé vegetal (Opcional)
- Sal y pimienta
- Cebolla picada, limón y orégano para acompañar

Preparación

En medio litro de agua hierva los chiles guajillo y de árbol hasta que se ablanden, retira del fuego y deja enfriar un poco. Vierte en la licuadora los chiles junto con el agua de cocción y agrega, el ajo, la cebolla, los jitomates, el comino, el orégano, el clavo, el consomé vegetal y licúa hasta obtener una pasta.

En una cacerola amplia calienta el aceite y fríe los hongos con un poco de sal y un poco de orégano, solo 3 minutos moviendo constantemente. Pon un colador grande sobre la cacerola donde freíste los hongos y vierte la pasta y agrega poco a poco el resto del agua moviendo con una cuchara para dejar pasar el líquido.

Si lo requiere vierte una taza más y exprime muy bien con la cuchara y el colador la mezcla de chiles. Quita el colador, mueve e incorpora los ingredientes, prueba de sal. Agrega 3 hojas de laurel y deja cocinando 10 minutos a fuego bajo. Sirve bien caliente y agrega cebolla picada, y gotas de limón.

¡Comparte!