

Pulled Jamaica Sandwich

Este sandwich está inspirado en la famosa receta Norteamericana Pulled Pork. Y como para nosotros como para ti cerdos no son comida te ofrezco esta alternativa vegetal con un ingrediente un poco peculiar pero delicioso.

Anímate a prepararla y disfruta comiendo sin dañar a los animales.

Tiempo de preparación: Tiempo promedio 2 horas

Ingredientes

(2 porciones)

- 2 tazas de flor de jamaica
- Agua suficiente
- 1 cebolla grande cortada en juliana
- 1 taza de salsa bbq
- 1 cdita. de humo líquido (opcional)
- 1 cda. de pimienta molida
- 1 cda. de sal
- 1 cda de bicarbonato de sodio
- Pan para armar los sandwiches
- Mayonesa Vegana al gusto

Preparación

Calienta 1 litro de agua y cuando hierva agrega las flores de jamaica y hierve durante 15 minutos a fuego medio bajo, pasando este tiempo cuela las flores y reserva el agua para preparar agua fresca de jamaica.

Enjuaga la jamaica en el chorro del agua. Calienta otro litro de agua y agrega la sal, la pimienta y el bicarbonato y cuando hierva agrega las flores nuevamente y hierve durante 15 minutos más.

Retira del fuego, enjuaga en el chorro de agua y deja escurriendo.

En un recipiente amplio agrega la cebolla y las flores previamente escurridas y exprimidas. Vacía la salsa bbq y el humo líquido (opcional) y mezcla hasta que todo quede homogéneo, deja marinando al menos una hora.

Calienta 5 cdas. de aceite y vierte la mezcla que marinaste, cocina a fuego medio alto al menos 15 min moviendo constantemente, condimenta con un poco mas de sal y pimienta. Prueba de sal, ajusta y sirve en sandwich.

Sandwich con Untable de Avena

Delicioso, nutritivo, súper fácil de preparar y perfecto para desayunar o cenar.

¿Te animas a prepararlo?

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

(4 personas)

- 1 taza de avena
- 1/2 taza de semillas de girasol
- 1 cdita. de sal
- 1 ajo picado
- 1/3 de taza de cilantro picado
- 1 cda de levadura nutricional (opcional)
- 1 cda. de cebolla picada
- El jugo de un limón
- 2 tazas de agua
- Pan integral, jitomate cortado y espinacas para armar el sandwich

Preparación

Calienta el agua y en un recipiente mezcla el avena y las semillas, vierte el agua caliente y deja remojando hasta que se enfríe por completo.

Licúa junto con el ajo, la cebolla, el cilantro, el jugo de limón, la sal, la levadura nutricional. Si tu licuadora se traba puedes agregar un poco de agua y apagar ayudarle con una cuchara y licuar intermitentemente.

Te quedará una consistencia de untable, puedes guardarlo en un recipiente hermético y refrigerar antes de untar para que tenga más cuerpo.

Tuesta el pan, unta y agrega jitomate picado y espinacas. Puedes comerlo en rebanadas o en sandwich.

¡Que lo disfrutes!

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Sandwich de Queso

Sandwich de Ensalada de Frijoles

Esta receta me encanta porque es super práctica, es un perfecto desayuno o incluso una cena ¡comer saludable y prepararlo en minutos! esta receta es perfecta para quienes tuvimos un día ajetreado y no nos quedó mucho tiempo de cocinar ¡Anímate a prepararla!

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

(2 sandwiches)

- 1 taza de frijoles peruanos refritos
- 1 rama de apio picada
- 1 jitomate picado en cuadros
- 3 cdas. de cebolla morada picada
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 2 cdas. de mostaza dijón
- 3 hojas de lechuga orejona cortada en cuadros medianos
- Sal y pimienta al gusto
- Pan de caja multigrano para armar el sandwich
- Chiles jalapeños en vinagre (opcional)

Preparación

En un recipiente mezcla los frijoles, el apio, el jitomate, la cebolla, el ajo en polvo y mezcla muy bien. Agrega la mostaza, revuelve hasta incorporar, prueba, ajusta con sal y pimienta a tu gusto.

Cienta el pan en una tostadora o comal hasta dorarlo un poco, unta cada tapa con la ensalada de frijoles, agrega lechuga y cierra. Acompaña con chiles en vinagre.

¡Comparte!

Te Puede Interesar: Sandwich de Jamón y Ensalada Cremosa

Sandwich de Queso

Delicioso, práctico, y muy fácil de preparar. Este sandwich de queso es perfecto para un desayuno o cena.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

(1 sandwich)

- 2 rebanadas de pan multigrano apto para veganos
- 4 cdas. de queso de garbanzo
- 1 jitomate en rebanadas
- 4 champiñones en rebanadas
- 2 rodajas de cebolla morada
- 4 hojas de lechuga cortada en cuadros medianos
- Aceitunas para acompañar (opcional)

Preparación

Si tienes un horno tostador pon el pan a tostar procurando que no sea haga duro, a mitad del proceso saca y unta el queso de garbanzo en las tapas y regresa al horno para que el queso se caliente.

Puedes hacer el proceso en un comal a fuego muy bajo.

Agrega el resto de los ingrediente para armar el sandwich, parte por la mitad y preséntalo en una torre, con una aceituna.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Sandwich de Ensalada de Frijoles

Sandwich de Vegatún

Sencillo, nutritivo y delicioso, el vegatún hecho con garbanzos te dejará satisfecho sin sentirte pesado. Solo tienes que armar tu sandwich el vegatun y con la verdura cruda de tu preferencia. También lo puedes servir en tostadas o galletas saladas. Otra variante es cambiar el apio por con granos de elote y chícharos cocidos. ¡En todos los casos queda riquísimo!

Ingredientes

- Pan de caja integral libre de lácteos
- 2 tazas de garbanzos cocidos
- 1/2 cebolla mediana
- 1 lata pequeña de elotes
- 1/2 lechuga italiana finamente picada
- 2 zanahorias cortadas en cubos pequeños
- 2 jitomates cortados en cubos
- El jugo de 1 limón
- Sal y pimienta al gusto
- 1/2 cdta. ajo en polvo
- 1 taza de mayonesa de garbanzo
- 1 cda. aceite de oliva
- 4 cdas. de alga wakame o 4 hojas de alga nori pulverizadas
-

Preparación

Machaca o tritura los garbanzos cocidos en un tazón grande hasta obtener una consistencia suave pero con algunos trozos.

Agrega los vegetales previamente picados y los condimentos.

Incorpora el alga wakame o nori bien triturada para darle un toque marino.

Mezcle bien todos los ingredientes y ajuste el sazón si es necesario.

Refrigere por al menos 30 minutos para que los sabores se integren.

Lava y hierva las zanahorias, pica finamente las zanahorias y el apio. En un tazón mezcla todos los ingredientes, refrigera y sirve con aguacate y rajas en escabeche sobre tostadas, galletas saladas o un sandwich.

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 dijón
- 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 dijón 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

Torta Cubana Vegana

Esta receta reimagina los clásicos ingredientes de origen animal con deliciosas alternativas veganas, como embutidos, quesos y aderezos libres de crueldad.

Es un platillo que combina sabores intensos y texturas irresistibles, demostrando que comer ético no significa sacrificar el sabor.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(2 tortas)

- 2 teleras
- 2 rebanadas de jamón vegano
- 4 salchichas veganas rebanadas
- 2 milanesas veganas
- 4 cdas. de mayonesa vegana
- 2 rebanadas de queso amarillo vegano
- 1/2 taza de chorizo vegano
- 4 hojas de lechuga o espinacas
- 1 jitomate cortado en rodajas
- 4 rodajas de cebolla
- 1 aguacate cortado en rodajas
- Chiles en vinagre para acompañar

Recuerda que en los supermercados ya existen alternativas vegetales de salchichas, jamones, chorizos, quesos y mas, también puedes dar click al enlace de cada uno de estos ingredientes y ver las recetas de Love veg de manera individual.

Preparación

En un sartén calienta 2 cdas de aceite y fríe por separado las salchichas, la milanesa vegana, el jamón y el chorizo. Reserva

Corta las teleras y úntales mayonesa vegana, calienta a fuego muy bajo o lleva al horno 5 minutos para dorarlo un poco. Arma tu torta cubana agregando todos los ingredientes. Envuelve para comerla mejor y disfruta con chiles en vinagre.

Consejos

Hay marcas mexicanas que ofrecen embutidos veganos a costos accesibles, te invito a conocer Meathical. Ya es posible comer tortas veganas como en los puestos, pero sin dañar a los animales.

Pambazos

Él es Francisco Ramírez, se describe a sí mismo como **garnachero**, y sabemos en México lo que eso significa. Un apasionado por la comida tradicional mexicana pero en específico todo aquello que conocemos como antojitos.

Al pedirle que nos compartiera su receta favorita de las fiestas patrias se le abrieron los ojos y muy emocionado dijo: **¡Pambazos! ” Es lo que comía después de cada desfile del 16 de septiembre!**

Francisco es experto en crear antojitos sin usar ingredientes de origen animal con tal perfección que nadie notará la diferencia.

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes

(8 personas)

- 8 panes para pambazo (puedes usar teleras chicas)
- 1/4 de chile guajillo
- 2 ajos
- 1 trozo de cebolla
- 1/2 litro de agua
- 1 cda. de consomé vegetal
- 5 papas cortadas en cubos muy pequeños
- 1 paquete de chorizo de soya marca la chata
- 1 taza de cebolla picada
- Aceite
- Sal y pimienta
- 1 lechuga chica picada en juliana lavada y desinfectada
- 1 taza de crema de tofu
- 1 taza de queso de mesa vegano
- 2 tazas de salsa verde hervida

Preparación

Para el adobo: Desvena los chiles y hiérvelos, cuando ablanden licúalos con 1/2 litro de agua, 1 cda. de consomé vegetal, los dos dientes de ajo y el trozo de cebolla, yo suelo licuar la mitad con 3/4 de agua, pasa por un colador y regreso el bagazo a la licuadora y licúa el resto con el agua restante, así aprovecho toda la pulpa. Debe quedar una salsa espesa.

Para las papas con chorizo: En una sartén amplio o cacerola caliente suficiente aceite, fríe la cebolla picada y a los dos minutos agrega las papas en cuadros pequeños. fríe moviendo constantemente y

proceda y a los dos minutos agrega las papas en cubitos pequeños, me moviendo constantemente y sazona con sal y pimienta a tu gusto, cuando la papa se ablande agrega el paquete de chorizo marca la chata e incorpora muy bien.

En un comal calienta aceite, baja un poco el fuego. Abre los panes, baña cada parte con el adobo y fríelos hasta que doren por ambos lados, a una mitad pon la papa con chorizo, la lechuga, la crema y el queso y tapa con la otra mitad. Usa papel estraza o papel de grado alimenticio para envolverlos y que sea más fácil comerlos. Cuando hago pambazos para más de diez personas, frío todos los panes primero y después solo armo.

¡Comparte!

Te Puede Interesar: Recetario patrio

Hamburguesa de Amaranto y Garbanzo

¡Una explosión de sabor muy nutritiva!

Deliciosas hamburguesas, prácticas y rendidoras, son perfectas para cualquier ocasión.

Tiempo de preparación: 20 – 40 minutos

Ingredientes

(4-6 porciones)

- 4 tazas de garbanzo cocido
- 2 tazas de amaranto
- 1/4 de taza de harina de trigo o avena
- 1 pimiento rojo picado finamente
- 1/2 cebolla morada picada finamente
- 1/2 taza de perejil picado finamente
- 1/2 cda. de comino en polvo
- 1/2 cda. de sal
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite

Preparación

Machaca los garbanzos con ayuda de un tenedor, agrega el amaranto, y el resto de los ingredientes menos el aceite.

Comienza a amasar, si la masa está muy rígida agrega 3 cdas. de agua o leche vegetal sin azúcar.

Forma las hamburguesas y en un sartén con aceite fríelas por ambos lados.

Sírvelas sobre pan para hamburguesas o baguette. Con los elementos que prefieras. (lechuga, jitomate, aguacate, cebolla, etc.)

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Hamburguesa de Calabaza

Torta Ahogada Vegana

La torta ahogada es un platillo emblemático de Guadalajara, México. Y aunque es una receta muy local quiero compartirte un poco de contexto del por qué la he veganizado.

Consiste en un bolillo de birote salado relleno de carnitas de cerdo, bañado en una salsa de jitomate “salsa ahogada”.

La versión sin carne resulta más barata, y sin crueldad hacia los animales. Es el platillo típico más consumido en Guadalajara, de ahí mi urgencia por brindar a las personas en Guadalajara un opción sin carnes.

La característica principal de esta deliciosa torta es que se sumerge completamente en la salsa antes de ser servida, lo que le da su nombre de “ahogada”. Se suele acompañar con cebolla y rábanos, y su nivel de picante puede variar según la preferencia del comensal.

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes

(6-8 tortas ahogadas)

PARA LAS NO CARNITAS

- 15 pzas. de tartaleta de soya
- 1 taza de jugo de naranja agria (o regular)
- 1/4 de taza de salsa de soya
- 1 cda. de pimienta blanca molida
- 1 cdita. de sal

PARA LAS SALSAS

Salsa ahogada

- 1 1/2 de kilo de jitomate
- 4 dientes de ajo
- 1 cda. de aceite
- 1/2 cda. de comino molido
- 6 clavos enteros
- 1 cda. de orégano
- 5 hojas de laurel

Para la salsa picante

- 1 taza de chile de árbol
- 3 dientes de ajo
- 8 pimientas negras

- 4 clavos enteros
- 1/4 de taza de vinagre blanco
- 1/2 cda. de sal
- 1 taza de agua

PARA SERVIR

- 1 taza de frijoles refritos
- 6 birote salados
- 1 taza de cebolla morada encurtida
- Limones al gusto
- 1 taza de rábanos (opcional)

Preparación

Para las no carnitas

Hidrata la tartaleta de soya hasta que ablande, enjuaga y corta a tu gusto, yo la corto en cuadros medianos. Exprímela muy bien y reserva.

En un recipiente mezcla el jugo de naranja, la salsa de soya, la pimienta y la sal. Vierte esa mezcla sobre la tartaleta cortada y exprimida que reservaste, con sus manos integra muy bien. Deja marinando en lo que preparas lo demás.

Para la salsa ahogada

Lava los jitomates y colócalos en una olla amplia, vierte una taza de agua y cocina hasta que ablanden.

Licúa junto con los condimentos, ya no agregues más agua, y puedes hacerlo en dos partes.

Calienta el aceite y vierte la mezcla de la licuadora y sazona a tu gusto, en este punto puedes agregar más agua pero procura que la consistencia no esté tan aguada.

Deja que hierva, apaga y reserva.

Para la salsa picante

Ablanda los chiles de árbol hirviéndolos en una taza de agua caliente. Deja que enfríe y lleva a la licuadora con todo y agua y el resto de los ingredientes. Pasa por un colador y vierte en un refractario.

¡Volvemos a las no carnitas!

Calienta 1/4 de taza de aceite en una cacerola amplia, fríe las carnitas hasta que el líquido de marinado se consuma y comience a dorarse. Es importante que no lo tapes cuando lo cocines y que estés moviendo constantemente.

Vamos a a armar la torta.

Corta los birote y unta de frijoles, rellena de no carnitas y coloca en un plato semi hondo y baña con salsa ahogada, agrega limón, cebolla encurtida y salsa picante a tu gusto.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Chicharrón de Sona en Salsa Morita con