

Picadillo de Lentejas

Me encanta la comida casera, este picadillo es delicioso, puedes comerlo en tacos, y ¡es sin duda una de las recetas más baratas y nutritivas que existen! Anímate a prepararla.

Tiempo de preparación: 20 Minutos

Ingredientes

(4 porciones)

- 2 tazas de lentejas
- 1 taza de zanahorias picadas finamente
- 1 taza de cebolla picada en cubos pequeños
- 1 taza de granos de elote
- 1 taza de calabaza picada en cubos pequeños
- 4 hojas de laurel
- 2 cdas. de salsa de soya
- 1 diente de ajo picado
- Aceite vegetal
- Sal o consomé vegetal
- Agua
- Tortillas para comer en tacos (opcional)

Preparación

En una cacerola pon las lentejas y agrega agua caliente apenas para cubrirlas, cocina a fuego medio hasta que se cocinen, puedes ir revisando y sacarlas cuando estén blanditas. En otra cacerola calienta 2 cdas. de aceite vegetal y fríe la cebolla y el ajo, cuando estén transparentes agrega la zanahoria y el elote, cocina hasta que se ablanden, trata de no cocinar demasiado (los vegetales siempre deben de estar crocantes)

Una vez cocidas las lentejas escúrrelas y agrégalas a los vegetales, mezcla bien, sazona con el laurel y la sal a tu gusto o el consomé vegetal en polvo. Finalmente agrega las calabacitas, mezcla. Cocina 5 minutos más, apaga y sirve. Te sugiero comas este delicioso picadillo en tacos, saben delicioso.

¡Comparte!

Te Puede Interesar: Carne de Soya en Salsa de Chipotle con Nopales

Tacos de Chorizo de Lentejas

Las lentejas son el sustituto de carne por excelencia, ya que contiene proteína, calcio, potasio, magnesio, yodo, fósforo y zinc. Es rica fuente de fibra y vitaminas del grupo B.

Esta manera de prepararlas le aumenta valor nutricional, estos tacos de chorizo son perfectos y le encantarán a toda la familia.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(4 personas)

- 1 taza de lentejas
- 1/2 taza de harina de gluten (opcional)
- 1/2 taza de cebolla picada finamente
- 4 chiles guajillo
- 2 chile pasilla
- 2 chiles de árbol (opcional)
- 1 cda. de vinagre de manzana
- 1 cdita. de sal
- 2 dientes de ajo
- 1 trozo pequeño de cebolla
- 1 cda. de pimienta blanca
- 1 cdita. de pimienta negra
- 1 cda. de achiote
- 1 cda. de paprika
- Aceite
- Agua

Preparación

Remoja las lentejas 10 minutos, calienta 2 tazas de agua y cuando esté hirviendo agrega las lentejas previamente remojadas, a fuego medio cocina hasta que se evapore el agua y estén tiernitas. Escúrrelas y reserva.

Aparte calienta 2 tazas de agua y cuando esté hirviendo agrega los chiles secos y cuécelos hasta que estén tiernitos. Licúa con todo y agua de cocción y agrega los ajos, la cebolla, las pimientas, el achiote, el vinagre, la sal y la paprika, agrega dos taza de agua y licúa por un minuto. Reserva.

En un recipiente agrega las lentejas, la cebolla picada y el harina de gluten (la harina de gluten hará que el chorizo quede más carnosos, pero puedes omitir este ingrediente si no lo tienes a la mano). Revuelve muy bien.

En una cacerola mediana calienta 4 cdas de aceite y cuando esté bien caliente agrega las lentejas mezcladas con el harina y la cebolla, fríe moviendo constantemente. Pasando 5 minutos agrega la

salsa de la licuadora, mezcla y cocina hasta que el líquido se reduzca y te quede una consistencia pastosa de chorizo, prueba de sal y ajusta.

Si no lo comes el mismo día deja que enfríe y almacénalo en un recipiente hermético en el refrigerador para que puedas recurrir a él al preparar diversos platillos.

Puedes usarlo en sopas o enchiladas, preparar tacos, quesadillas, tortas, sopes, etc.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede interesar: Chorizo de Habas

Bolognesa de Lentejas

Comer sin carne nuestros platillos favoritos es fácil y saludable. Intenta esta exquisita versión de bolognesa. Es perfecta y muy económica.

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes

(4 personas)

para la salsa

- 3 jitomates
- 1 taza de salsa de tomate
- 1 cdta. de orégano

para la carne de lentejas

- 4 tazas de lentejas cocidas
- 5 jitomates grandes picados
- 2 zanahorias medianas picadas
- 1 cebolla picada
- 1 pimiento verde picado
- 1 cdita. de orégano seco
- 1 cdita. de comino
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva
- Parmesano vegano

Preparación

Calienta un poco de aceite y fríe la cebolla, e ajo hasta que se pongan transparentes. Agrega la zanahoria, el pimiento y el jitomate, baja el fuego, tapa y cocina por 10 minutos.

Pasando este tiempo sazona con el orégano, el comino y salpimienta al gusto, cocina por 5 minutos más e incorpora las lentejas cocidas. Apaga, revuelve y sirve sobre tu pasta favorita.

Licúa todos los ingredientes de la salsa y agrega en el guiso, calienta por unos 5 minutos para incorporar, puedes agregar todo esto encima de tu pasta favorita.

¡Comparte!

Te Puede Interesar: 5 Recetas de Albóndigas sin Carne

Lentejas Rancheras

Esta receta en otros tiempos sería imposible de transformar en su versión completamente basada en plantas, ahora que ya existen los productos que sustituyen los ingredientes de origen animal podemos seguir disfrutando de ese sabor delicioso y característico de la combinación de ingredientes.

Le he pedido su receta a un amigo del norte, el es de Sinaloa y he convertido la receta para que sea compasiva con los animales y la he creado con lentejas para que tengas más variedad.

Espero los disfruten tanto como yo, ¡son deliciosas!

Tiempo de preparación: 40 min

Ingredientes

(4 porciones)

- 2 tazas de lentejas
- 1 cda. de consomé vegetal
- 2 dientes de ajo
- 1 paquete de chorizo de soya
- 5 salchichas veganas
- 3 jitomates picados
- 2 chiles jalapeños o serranos picados
- 1 cebolla mediana picada
- 1 taza de cilantro picado
- 3 dientes de ajo
- Imitación de tocino (opcional)

Preparación

Remoja las lentejas en agua caliente durante 10 minutos. Calienta 1 litro de agua y cuando hierva cuece las lentejas con dos dientes de ajo. (15 minutos aproximadamente)

En un sartén calienta 2 cdas. de aceite, fríe el chorizo y el tocino de soya.

En una cacerola mediana aparte calienta 2 cdas. de aceite y fríela cebolla picada, el jitomate, el chile y agrega 1 cda. de consomé vegetal. Incorpora las carnes vegetales a la cacerola y agrega las lentejas recién cocidas con todo y caldo. Cocinar por 10 minutos, prueba de sal, ajusta y sirve con cilantro picado, aguacate y acompaña con limón y tostadas o tortillas.

Consejos

La salchichas las encuentras en tiendas especializadas de productos para veganos y/o vegetarianos, los chorizos y el tocino son fáciles de encontrar en los supermercados.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Tacos de Lentejas con Ejotes a la Mexicana

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 esta Receta!

Te puede interesar: Crema de Lentejas

Tostadas de Germinado de Lentejas

Si bien las lentejas son saludables al estar germinadas su valor nutricional aumenta trayendo aún más beneficios como facilitar la digestión y asimilación de nutrientes debido al aumento de enzimas, son más nutritivas que sin germinar por el aumento de vitaminas y minerales durante el proceso de germinación y entre otras cosas ayuda a mantener lo niveles de azúcar.

Incluir alimentos crudos es súper saludable y muy económico ¿Te parece si lo intentas?

Ingredientes

(4 porciones)

Para el germinado

- 2 tazas de lentejas crudas
- Agua

Utensilios:

- 1 frasco de vidrio mediano
- 1 pedazo de tela malla
- 1 liga

Para preparar las tostadas

- 2 zanahorias ralladas
- 1 pimiento naranja mediano
- 1/2 taza de cebolla morada picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 chile serrano picado (opcional)
- el jugo de 2 limones
- 2 cdas. de mayonesa vegana
- 1 cda. de mostaza dijón
- Tostadas

Preparación

Coloca las lentejas en el frasco (previamente lavadas) agrega agua hasta cubrirlas y déjalas remojando 20 minutos, pasado este tiempo escurre el agua y tapa con la tela malla y coloca la liga para sujetar, sobre un plato hondo, coloca el frasco boca abajo ligeramente inclinado para permitir dejar escurrir el agua que haya quedado.

Colócala el frasco y el plato dentro de una alacena (para que no le de la luz) o tapa con un trapo grueso, cada 12 horas llenarás el frasco de agua, agitarás y volverás a escurrir, repetirás este

proceso hasta obtener el germinado, aproximadamente 3 días.

Cuando tengas listo tu germinado, en un recipiente mezcla con el resto de ingredientes, ajusta de sal, arma tus tostadas y disfruta.

Consejos

Ya puedes usar la mayonesa Hellmann's vegana, está de venta en walmart, superama, soriana y chedraui.

¡Comparte!

Te Puede Interesar: Ensalada de Trigo con Hortalizas

Tacos de Barbacoa de Lentejas

La barbacoa de lentejas es una deliciosa alternativa vegetal que conserva los sabores tradicionales que tanto amamos, pero con un giro libre de crueldad. Las lentejas, además de ser altamente nutritivas, son una fuente excepcional de proteínas, fibra y minerales esenciales, lo que las convierte en un ingrediente perfecto para una comida completa y balanceada.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

(4 personas)

- 2 tazas de lentejas grandes
- 4 chiles guajillo desvenados
- 3 chiles anchos desvenados
- 1 trozo de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 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
- Agua
- Sal
- Tortillas, salsa, frijoles de la olla, limones, cebolla y cilantro picados para acompañar

Preparación

Calienta 3 tazas de agua y cuando hierva cuece las lentejas solo 10 minutos, para que no se deshagan y reserva.

En un pocillo hierva los chiles en 3 tazas de agua, cuando se ablanden vierte con todo y líquido en la licuadora y licúa con el ajo, el clavo, el comino, la canela, el orégano, el tomillo, sal, el consomé vegetal y el trozo de cebolla.

Pasa por un colador y reserva. En una cacerola amplia, calienta 2 cdas. de aceite y fríe las lentejas, sazona con un poco de sal, cuando doren 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.

¡Comparte!

Te Puede Interesar: Bolognesa de Lentejas

Hamburguesa Suprema de Lentejas

Una deliciosa hamburguesa para disfrutar con amigos o familiares, es deliciosa y muy fácil de preparar.

Ingredientes

- 1/2 cebolla picada
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 diente de ajo picado
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 1/4 de cdita. de orégano
- 1/2 cdita. de perejil
- 1 taza de lentejas cocidas y escurridas
- 3 cdas. de salsa de soya
- 3 cdas de de arroz cocido
- 2 cdas. de pan rallado
- 3 cdas. de avena en copos

Preparación

Fríe la cebolla en aceite, cuando esté transparente agrega el ajo, la sal, la pimienta, el orégano y el perejil. Deja que se dore un par de minutos a fuego bajo. Sube un poco el fuego y añade las lentejas, salteando de vez en cuando para que se dore todo junto, de 2 a 3 minutos.

Agrega la salsa de soya y mézclalo muy bien. Retira del fuego y deja que se enfríe. En un recipiente machaca la mezcla con un tenedor o con un machacador de frijoles. Añade el arroz, el pan rallado y la avena y mézclalo muy bien. Refrigerera por 20 minutos. Fríelas a fuego medio de 3 a 5 minutos por cada lado.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Tortitas de Elote Amarillo

Pastel de Carnes Vegetales

Este pastel de carnes vegetales es la prueba de que puedes disfrutar de un platillo principal lleno de sabor sin necesidad de crueldad. Con su textura jugosa y especias bien equilibradas, es una opción deliciosa y reconfortante que no tiene nada que envidiar a las versiones tradicionales.

Perfecto como el plato protagonista en cualquier cena especial, este pastel demuestra que el sabor no se sacrifica al optar por una alimentación basada en plantas. ¡Ideal para sorprender y deleitar a tus invitados!

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes

(4-6 porciones)

- 2 tazas de lentejas cocidas (sin líquido)
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 taza de soya texturizada hidratada, lavada y exprimida
- ½ taza de zanahoria picada o rallada
- ½ taza de apio picado
- ¼ de kilo de champiñones
- 2 cdas. de puré de tomate
- 4 cdas. de salsa de soya
- 2 cdas. de varitas de romero seco
- 1 taza de harina de avena
- Salsa barbacoa

Preparación

En un sartén fríe la cebolla y el ajo, incorpora los champiñones y sazona hasta que los champiñones estén blandos, agrega los demás ingredientes excepto la soya y la avena.

Con ayuda de un procesador amasa, hasta obtener una consistencia no pegajosa, en un recipiente mezcla lo que amasaste con la soya texturizada y la avena, revuelve bien. Pon en un molde para hornear con una capa de salsa barbacoa, hornea por 50 minutos a 180 grados, sácalo y pon otra capa de salsa barbacoa y hornea por 10 minutos más.

¡Comparte!

Te Puede Interesar: Setas a la Vizcaína

Medallones de Lentejas y Portobello

Los medallones de lentejas y portobellos son una opción deliciosa y versátil que no puede faltar en tu mesa. Con su increíble consistencia y sabor, estos medallones son fáciles de preparar y perfectos para cualquier ocasión.

Hechos con ingredientes nutritivos, son libres de culpa y aportan una excelente dosis de proteínas, fibra y antioxidantes a tu dieta. Su textura jugosa y su sabor profundo convertirán este platillo en el protagonista de tus comidas.

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 media hora, forma medallones con ayuda de un cortador de galletas, fríelos y sirve con lo que se te ocurra.

¡Comparte!

Te Puede Interesar: Crema de Lentejas

Crema de Lentejas

Esta crema de lentejas es una receta fácil de preparar, nutritiva y con un alto contenido en proteínas. Perfecta para esos momentos en los que buscas una comida reconfortante y nutritiva, ideal para consentirte y sentirte apapachado.

Su suavidad y sabor la hacen una excelente opción para acompañarte en días fríos o cuando simplemente quieras disfrutar de un plato saludable y lleno de sabor. ¡Es un abrazo en forma de sopa!

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(4 porciones)

- 2 1/2 tazas de lentejas cocidas
- 1/2 taza de copos de papa deshidratada (los que venden para preparar puré instantáneo)
- 4-5 tazas de agua
- 1 trozo de cebolla chico
- 1 diente de ajo grande
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cda. de consomé vegetal
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 cda. de margarina
- Aceite vegetal (girasol)
- Aguacate, pan y salsa macha para acompañar

Preparación

Licua 2 tazas de lentejas, los copos de papa, el agua, la cebolla, el ajo, el consomé vegetal a velocidad alta hasta obtener una textura tersa.

Calienta en una olla el aceite de oliva y la margarina al mismo tiempo. Vierte la mezcla de la licuadora y sin dejar de mover agrega la 5ta taza de agua poco a poco hasta lograr la consistencia deseada. Cocina a fuego bajo hasta que hierva. Prueba de sal, agrega pimienta al gusto y reserva.

En un sartén calienta 1 cda. de aceite vegetal y fríe las lentejas restantes hasta que doren. Sirve la crema y de topping agrega las lentejas doraditas y aguacate, disfruta con pan y salsa macha

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Más legumbres para salvar a los animales