

Tacos de Hongos Adobados

Deliciosos tacos super prácticos y fáciles de preparar y sobre todo con mucho sabor.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

(2 personas)

- 1 kilo de hongos mixtos (champiñones, portobellos y setas)
- 2 cdas. de pasta de achiote
- 1/2 taza de salsa de soya (si la salsa es muy salada rebajarla con agua al gusto)
- 1/4 de taza de aceite
- 1 cdita. de pimienta negra molida
- 1 cdita. de clavo molido
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cdita. de canela molida
- 1 cda de azúcar mascabado
- 1 taza de cebolla picada
- 2 cdas. de vinagre de manzana
- Tortillas, rábanos, cebolla y cilantro, frijoles de la olla, salsa y limones para servir

Preparación

Pica los hongos a tu gusto, en un recipiente agrega los hongos picados y la cebolla.

Licúa la salsa de soya, el achiote, el aceite, el clavo, la canela, la pimienta y el ajo en polvo.

Vierte esa mezcla en los hongos y mezcla muy bien. Calienta un sartén amplio y agrega los champiñones en adobo, cocina 10 minutos a fuego medio moviendo constantemente.

Arma tus tacos y acompaña con rábanos, cebolla y cilantro, frijoles de la olla, salsa y limones.

¡Comparte esta Receta!

Te Pude Interesar: Tacos de Fajitas de Portobellos Empanizados

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, sazón 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.

Tacos de Chorizo de Tofu

Esta receta es super práctica, es perfecta para una taquiza, para una comida o cena.

El sabor de este chorizo vegano es exquisito. Recordemos que el chorizo originalmente se elabora con carne y grasa de cerdo. ¡Nuestra versión es mejor! Si la preparas no dañarás a los animales y será muy saludable.

¡Disfruta de estos tacos!

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

(2 personas)

- 1 bloque de tofu extra firme de 400 g aproximadamente
- 2 cdas. de paprika
- 1/2 cda. de pimienta blanca molida (si no tienes blanca usa negra)
- 1/2 cda. de ajo en polvo
- 1/2 cda. de cebolla en polvo
- 1/2 cda. de sal
- 1 cdita. de comino en polvo
- 1 cdita. de clavo en polvo
- 4 cdas. de aceite vegetal
- 2 cdas. de salsa de soya

Para servir

- Tortillas, cilantro y cebolla picados, limones y salsa picante para armar tus tacos

Preparación

Saca el tofu del empaque y deja escurrir, desmenuza con ayuda de un tenedor sin batir sobre un molde mediano

En un recipiente mezcla todos los ingredientes excepto el tofu.

Vierte esa mezcla sobre el tofu desmenuzado y mezcla muy bien sin batir.

Coloca el tofu en el horno y hornea a 350 ° F durante 10 minutos.

Con este método de cocción te quedará un chorizo crujiente.

Si lo preparas en estufa, te recomiendo meter al refrigerador el tofu especiado unos 15 minutos antes de llevarlo al sartén, este sartén debe ser de preferencia antiadherente. Ya no debes poner más aceite. Recuerda que la mezcla ya trae.

Cocina hasta obtener una consistencia de chorizo y listo.

Calienta las tortillas, arma tus tacos. Acompaña de cilantro y cebolla picados, salsa picante y unas gotas de limón.

Tacos de Papas Rostizadas

Estas papas te encantarán, son riquísimas y fáciles de preparar.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(2 porciones)

- 10-15 papas cambray medianas
- 2 cdas. de mostaza diujón
- 1 cdita. de sal
- 1 cda. de ajo granulado
- 1 cdita. de pimienta molida
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 cda. de ajonjolí
- Tortillas, hojas de espinaca y salsa macha para acompañar

Preparación

Corta las papas en gajos, en un molde coloca las papas, agrega la mostaza, el aceite, el ajo, la pimienta, la sal, el ajonjolí y mezcla muy bien hasta que todas las papas queden completamente cubiertas.

Coloca en un charola o rejilla y hornea durante 25 minutos a 350 °F o colócalas en tu freidora de aire.

Sirve en tacos con hojas de espinaca y acompaña con salsa macha, son extremadamente deliciosas.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Tacos de Molida de no Pollo

Tacos de Chicharrón Prensado en Salsa

¡Esta receta de tacos es impresionante y se que te encantará! Satisface el antojo más voraz.

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes

(3 personas)

Para el chicharrón prensado

- 1 taza de harina de gluten
- 1/2 taza de agua fría
- 1 cita. de paprika
- 1 cda. de sal
- 1 cdita. de pimienta blanca
- Aceite suficiente

Para la salsa

- 5 tomates verdes
- 1 chile pasilla
- 3 chiles moritas
- 2 chiles de árbol (opcional)
- 2 dientes de ajo
- 1 trozo de cebolla mediano
- Sal al gusto
- Agua

Para armar los tacos

- Tortillas
- Frijoles de la olla
- Aguacate

Preparación

Para el chicharrón prensado:

Diluye la paprika, la sal y la pimienta en el agua y en un recipiente coloca el harina de gluten y agrega el agua con los condimentos y mueve rápidamente, amasa y estira, finalmente te quedará una bola de masa rígida, con un cuchillo afilado saca rebanadas delgadas.

Calienta 1/2 taza de aceite en un sartén mediano, ahora este paso es crucial, cada rebanada que sacaste estírala con tus manos sin romperla y fríe, rápidamente se hará como un chicharrón, fríe por ambos lados durante un minuto, repetirás ese paso con cada uno de las rebanadas que cortes y estires hasta terminar con la masa.

Pasa por papel absorbente para extraer la mayor cantidad de grasa.

Para la salsa:

Hierve 1/2 litro de agua y agrega los tomates, la cebolla y los chiles, cuece hasta que los tomates cambien de color y se ablanden. Lleva eso a la licuadora con todo y agua y agrega sal al gusto y los ajos. Licua hasta obtener una salsa tersa y reserva.

Arma tus tacos con cilantro y cebolla, acompaña con limón.

Preparación final:

Pica el chicharrón prensado del tamaño que gustes, llévalo a una cacerola a fuego medio y fríe (sin agregar aceite) hasta que dore un poco más. Vierte la salsa y sazónala hasta que hierva. Ajusta de sal y arma tus tacos, acompaña de frijoles de la olla y aguacate.

¡Comparte!

Te Puede Interesar: Tacos de Brócoli con Chicharrón de Avena

Tacos de Chuleta de Soya con Nopales

Este platillo nace de un recuerdo que tengo de mi infancia, mi abuela mezclaba los dos tipo de chuleta de cerdo (ya que la ahumada se le hacía muy salada) entonces al mezclarlas las neutralizaba, las preparaba con nopales y chiles serranos. Y tenían este toque no tan predominante de chuleta ahumada.

Bueno quiero decirles que esta versión vegetal es insuperable, es completamente lo que recuerdo, carnosa, ahumada y picante. Perfecta para taquizas y es así como hoy te la presento. Anímate a preparar estos tacos espectaculares.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(2 personas)

- 2 tazas de soya texturizada (sin hidratar)
- 3 cdas. de harina de gluten
- 3 cdas. de paprika
- 1 cdita. de humo líquido o 3 cdas de trocitos de soya sabor tocino
- 1 cdita. de pimienta granulada
- 3 dientes de ajo picados
- 3 cdas. de salsa de soya
- 1 cdita. de sal
- 1 kilo de nopales cortados al gusto
- 1 cebolla mediana picada (en cuadros medianos a grandes)
- 5 chiles serranos cortados en rajas (opcional)
- Aceite
- Agua suficiente

Preparación

Hidrata las soya texturizada en agua caliente hasta que ablande, enjuaga, escurre, exprime y reserva.

En un recipiente mezcla la paprika, la pimienta y el ajo, agrega 2 cdas. de aceite, el humo líquido (o los trocitos de soya sabor tocino). Vierte esta mezcla sobre la soya texturizada que reservaste y con tus manos incorpora hasta que todo tenga mezcla de condimentos. Reserva.

Calienta 1 1/2 litro de agua, cuando hierva agrega el bicarbonato y cuece los nopales durante 10 minutos a fuego medio bajo (para que no se suba)

Cuando pasen los diez minutos, retira del fuego y vierte sobre un colador para escurrir todo el líquido.

Mezcla la sal con el harina de gluten, extiende la soya condimentada en un plato grande y espolvorea la harina de gluten con sal. Mezcla con una cuchara hasta que todo quede homogéneo.

En un sartén grande o wok calienta 2 cdas. de aceite agrega la cebolla y los chiles en rajas, cuando estos se ablanden agrega la carne de soya y fríe moviendo constantemente. Cuando haya dorado un poco, agrega los nopales, agrega la salsa de soya. Sazona 10 min más a fuego medio y apaga.

Sirve en tacos y acompaña con gotas de limón.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: 10 Recetas Mexicanas para Salvar a los Cerdos

Tacos de Lentejas con Ejotes a la Mexicana

¡Están de temporada los ejotes! agrégalos a tus comidas favoritas, son baratos y deliciosos y en esta receta le brindan un extra de proteína al ser también una legumbre como las lentejas ¿Te animas a prepararlos?

Tiempo de preparación: 20 min

Ingredientes

(4 personas)

- 1 taza de lentejas
- Agua
- 250 gr de ejotes picados al gusto
- 2 jitomates grandes picados
- 1 diente de ajo picado
- 1 cebolla mediana picada
- 1 taza de tallos de cilantro picados finamente
- 4 cdas. de salsa de soya
- 1/4 de taza de ajonjolí
- Pimienta negra granulada
- Sal y consomé vegetal en polvo al gusto

Preparación

Remoja las lentejas al menos 2 horas.

Calienta dos tazas de agua, cuando hierva agrega los ejotes y cocina 5-7 minutos, retira del fuego, escurre y reserva (deben quedar casi crudos)

Pasando el tiempo del remojo, escurre las lentejas. En una cacerola calienta 3 cdas. de aceite y fríe la cebolla, los tallos de cilantro picados, el ajonjolí y el ajo, cuando se doren un poco agrega las lentejas, mezcla bien, pasando 5 minutos moviendo constantemente agrega consomé vegetal, pimienta y sal al gusto.

A media taza de agua agrégale la salsa de soya y revuelve, vierte esa mezcla sobre las lentejas y cocina hasta que el agua se evapore, incorpora los ejotes y el jitomate, mueve constantemente y cuando estén más secas apaga el fuego y sirve en tacos.

Acompaña con limón y guacamole.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Tacos de Barbacoa de Lentejas

Tacos de Chorizo de Chícharos Deshidratados

Hay muchas razones por las cuales debes de integrar más chícharos secos o deshidratados a tus comidas favoritas, pero lo que resalta en ellos es que son super rendidores ya que al ser hidratados o cocidos casi duplican sus tamaño, una sola taza de chícharos secos alcanza para 4 personas si preparas estos tacos, además de ser ricos en proteínas, vitaminas del complejo B y muy buena fuente de fibra.

Esta receta te encantará por su sabor, por económica y fácil pero sobretodo porque sabrás que al comerla estás verdaderamente nutriendo tu cuerpo.

Tiempo de preparación: 2 horas

Ingredientes

(4 personas)

- 1 taza de chícharos deshidratados
- 2 tazas de agua para el remojo
- 4 tazas de agua para la cocción
- 1 cdita. de sal de mesa
- 2 cdas. de páprika
- 1 cda de pasta de achiote
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cda. de pimienta blanca molida
- 1 cdita. de pimienta negra molida
- 1 cda. de consomé vegetal en polvo
- 1 cdita. de mejorana
- 1 cda. de salsa de soya
- 1/4 de taza de vinagre de manzana
- 4 cdas. de aceite vegetal
- 1/2 taza de cebolla finamente picada
- 1/4 de taza de agua para diluir el condimento
- 4 ajos picados
- 1 cda. de salsa de soya

Preparación

Remoja los chícharos de preferencia una noche antes, escúrrelos y cuécelos con 4 tazas de agua a fuego medio. Hasta que el agua se consuma o estén blanditos (puedes reducir el tiempo de cocción si usas olla exprés)

En un recipiente mezcla la pimienta blanca molida, la pimienta negra molida, el consomé vegetal en polvo, la mejorana, la paprika, el ajo en polvo, el achiote, el vinagre la salsa de soya y agrega 1/4 de taza de agua, revuelve hasta diluir y agrega la salsa de soya.

En un sartén amplio calienta 4 cdas. de aceite y fríe la cebolla y el ajo, agrega la mezcla de condimentos y revuelve, agrega los chicharos ya cocidos y escurridos y mezcla muy bien, cocina para que se integren los sabores al menos 5 minutos más, prueba de sal, ajusta y sirve en tacos.

Yo acompañé mis tacos con queso de mesa y macha en seco, pero tu puedes servirlos con lo que más te guste o tengas a la mano.

Consejos

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Tacos Rancheros

Tacos Estilo Baja de Papa

Hay varias maneras de preparar tacos estilo baja, recientemente preparé estos tacos a base de papas hashbrown, son estas papas que encuentras en el área de congelados en los supermercados, me sorprendió lo barato, fácil y en minutos que pude preparar tacos estilo Baja California.

Te comparto esta nueva manera de preparar estos tacos, que además de ser deliciosos no contienen ingredientes de origen animal.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(12 tacos)

- 4 papas hashbrown
- 2 hojas de alga nori

Para el capeado:

- 1/2 taza de harina de trigo
- 1/4 taza de harina de maíz
- 3 cucharadas de fécula de maíz
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de vinagre de manzana
- 1 taza de cerveza clara o agua mineral
- 1 cdita. de ajo en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite

Para servir

- Mayonesa de garbanzo con chipotle
- Mix de pico de gallo con col
- 12 tortillas
- Limones
- Salsa habanera (opcional)

Preparación

Corta las papas hashbrown en tres partes a lo largo, corta en 6 partes cada hoja de alga nori, envuelve cada una de las papas con alga nori humedecida.

Mezcla todos los ingredientes del capeado (menos el aceite) hasta hacer una mezcla homogénea, la cerveza o el agua mineral viértela poco a poco hasta que logres la consistencia como de mezcla

para hotcakes. Calienta 2 tazas de aceite en una cacerola pequeña, cada filete de papa envuelto en alga nori pásalo por la mezcla del capeado.

Fríe cada uno en aceite muy caliente hasta que inflen y doren. Escurre en papel absorbente y arma tus tacos. Sirve con col morada, Mayonesa de garbanzo con chipotle pico de gallo con col, salsa habanera y limón.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Pulpo Vegano

Tacos Estilo Marlin

¡Como en la costa! disfruta de estos tacos, con el estilo que caracteriza a la comida mexicana pero sin dañar a los animales.

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes

(4-6 porciones)

- ¼ de tartaleta de soya, lavada, exprimida y fileteada
- 2 cda. de aceite vegetal (girasol, soya)
- 3 cdas. de aceite de oliva
- 4 cdas. de cebolla finamente picada
- 2 dientes de ajo finamente picado
- 3 pzas. de zanahoria en cubitos
- 3 cdas. de vinagre blanco
- ¼ de taza de agua
- 1 hoja de laurel
- 1 cda. de cilantro finamente picado
- Pimienta
- 1/3 de taza de chícharo
- 4 cdas. de aceituna sin hueso y en rodajas
- 4 cdas. de chile en escabeche picados
- 1 chile chipotle adobado finamente picado
- 1 cda. de condimento limón pimienta
- 1/2 taza de mayonesa vegana
- 1 chile habanero (opcional)
- Tortillas
- 3 hojas de alga nori pulverizas

Preparación

En un sartén profundo a fuego medio calienta los aceites y fríe la cebolla.

Agrega el ajo, la zanahoria, el vinagre, el agua y el laurel. Cocina unos minutos a fuego bajo, tapado, hasta que las zanahorias estén suaves.

Incorpora el cilantro, la pimienta, los chícharos, las aceitunas, los chiles y el alga nori.

Cocina unos minutos más. Retira del fuego.

Aparte fríe la tartaleta de soya lavada, exprimida y fileteada y sal pimienta a tu gusto, una vez dorada incorpora a la mezcla y revuelve muy bien.

Arma tus tacos y disfruta con cebolla, limón, mayonesa y chile habanero al gusto.

Tacos de Setas Empanizadas

¡Deliciosos tacos, fáciles! Te enseñaré a sustituir el huevo y lograr empanizados perfectos.

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes

(2 personas)

- 250 grs. de setas
- 4 cdas. de harina de avena
- 3 cdas. de linaza molida
- 1 cda. de maicena
- 1 cda. de consomé vegetal
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1/4 de taza de agua
- Aceite
- 2 tazas de pan molido
- Pico de gallo, limones y salsa picante para servir
- 6 tortillas

Preparación

Corta las setas en tiras gruesas y reserva, en un recipiente mezcla la harina de avena, la linaza, el ajo en polvo, el consomé vegetal. incorpora estos ingredientes muy bien y en 1/4 de taza de agua diluye la maicena y vierte sobre el resto de ingredientes lentamente sin dejar de mover hasta formar una pasta un poco líquida, deja reposar 15 minutos. Mueve y si está muy espesa agrega agua pero muy poca hasta lograr la consistencia semi líquida.

En un plato grande extiende el pan y enfrente de ti por las setas en tiras, el batido semi líquido y un plato para ir colocando las setas empanizadas.

Pasa una tira por la mezcla semilíquida, quita el exceso y pasa por el pan hasta cubrir, sacude y coloca en el plato extendido, repite este paso hasta terminar con las setas y congélalas por 30 minutos.

Este paso es crucial. al congelarlas evitamos que se gaste tanto aceite y que este se ensucie con residuos de pan, también quedan totalmente cubiertas de pan sin que este se desprenda.

Pasando los 30 minutos, saca del congelador en un sartén antiadherente calienta 1/3 de taza de aceite. Deja que se caliente muy bien y pon el fuego medio, coloca las toras de setas y fríe por un minuto de cada lado, pásalas por papel absorbente y termina con todas.

Calienta las tortillas, coloca de 3 a 4 tiras de setas empanizadas por taco, agrega pico de gallo y disfruta con gotas de limón y salsa picante.

¡Que los disfrutes!