

Bistec de Soya Encebollado

Las tartaletas de soya son una base increíble para lograr la textura perfecta en este bistec encebollado, jugoso y lleno de sabor, su versatilidad permite absorber todos los aromas de la cebolla caramelizada y las salsas, creando un platillo irresistible.

Una de las formas más deliciosas de disfrutarlo es en taquitos, acompañados de tus salsas favoritas para un toque fresco y picante, ideal para comidas caseras con mucho sabor y cero crueldad.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(12 - 15 taquitos)

- 5 piezas de tartaleta de soya
- 1 cebolla morada
- 1 cda. de salsa Magui
- 1 cda. de salsa de soya
- Sal y pimienta
- El jugo de 2 limones
- Cebolla, cilantro, limones y salsas para acompañar
- Aceite vegetal

Preparación

Hidrata las tartaletas de soya por 2 horas o hiérvelas durante 20-25 minutos, hasta que estén suaves, escurre muy bien y, aprovechando la forma de cada pieza, desmenúzalas con las manos para obtener hebras.

En un sartén amplio, calienta un poco de aceite y sofríe la cebolla cortada en julianas a fuego medio-bajo hasta que caramelice y adquiera un color dorado, agrega la soya desmenuzada y mezcla para que se impregne del sabor de la cebolla.

Incorpora las salsas negras, limón, sal y pimienta al gusto, cocina a fuego medio hasta que la soya esté dorada y ligeramente crujiente en los bordes.

Sirve en taquitos con tus salsas favoritas.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Filete Encebollado de Lentejas

Chicharrón en Salsa Verde

El chicharrón en salsa verde es uno de esos platillos que siempre reconfortan: la mezcla del tomate verde acidito, las especias y, si te gusta lo picante, una buena dosis de chiles verdes, logra una salsa vibrante que combina con todo.

Y aunque muchos piensan que este tipo de recetas no pueden hacerse a base de plantas, aquí demostramos lo contrario.

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes

(4 porciones)

Para el Chicharrón

- 1 taza de harina de gluten
- 1 taza de agua
- ½ cda. de paprika
- ½ cda. de ajo en polvo
- ½ cda. de cebolla en polvo
- 1 cda. de pimienta blanca

Para la Salsa

- 10 tomates verdes
- 1 diente de ajo
- 1 trozo de cebolla
- 3-4 chiles serranos
- 1 cda. de consomé vegetal
- 1 taza de cilantro fresco
- 1 cdita. de cominos

Preparación

En un recipiente diluye todos los condimentos en la taza de agua, coloca la harina de gluten en otro recipiente y vierte la mezcla de condimentos, comienza a amasar rápidamente. Hasta obtener una masa uniforme.

Calienta una olla pequeña con aceite suficiente. Cuando el aceite esté bien caliente corta pequeños pedazos de la masa y échalos al aceite, inmediatamente se harán chicharrón, dejalos 3 o 4 segundos cada pieza y sácalas del aceite. Pásalas por papel absorbente.

Repite este paso con toda la masa.

Calienta agua suficiente, cuando hierva agrega los tomates y los chiles, cocina durante 10 minutos.

Retira del fuego y licúa con el resto de los ingredientes más 3 tazas de agua. Calienta 1 cda. de aceite en una cacerola y vierte la salsa.

Deja que hierva, agrega los chicharrones, baja el fuego y cocina 10 min más. Ajusta de sal y sirve.

Disfruta acompañando con tortillas y frijoles de la olla.

¡Comparte esta receta!

Te Puede Interesar: Chicharrón de Soya en Salsa Morita con Verdolagas

Chorizo de Habas

Este chorizo vegetal es increíblemente delicioso, rendidor y con un sabor único.

Las habas secas son una gran fuente de proteína, por cada 100 gr de habas secas obtienes 26 gr de proteína. Entre otros valores nutricionales de entre los que destacan: calcio, hierro, fósforo y potasio. Así que es momento de integrar a tu despensa este delicioso ingrediente que además es muy económico.

Ingredientes

- 1 taza de habas secas
- 1/2 taza de cebolla picada finamente
- 2 chiles guajillo
- 1 chile pasilla
- 2 chiles de árbol (opcional)
- 1 cdita. de vinagre de manzana
- 1 cdita. de sal
- 2 dientes de ajo
- 1 cdita. de pimienta blanca
- 1 cdita. de pimienta negra
- 1 cda. de azúcar mascabado
- 1 cda. de achiote
- 1 cda. de paprika
- Aceite
- Agua

Preparación

Remoja las habas 1 o 2 días, cuando pase este tiempo estarán tiernitas y fáciles de triturar. Si tienes un triturador de alimentos tritúralas ahí o córtalas con cuchillo pasándolo varias veces hasta que queden picaditas finamente.

Ablanda los chiles en 3 taza de agua hirviendo, deja enfriar un poco y vacía en la licuadora, agrega los ajos, las pimientas, el achiote, la paprika, la sal, el vinagre y el azúcar. Licúa muy bien hasta obtener una pasta tersa.

En un recipiente coloca las habas picadas y agrega la mezcla de chiles, revuelve, deja marinando 30 minutos.

Calienta 4 cdas. de aceite, agrega la cebolla picada, deja que se ponga transparente y agrega las habas marinadas. Fríe por 10 minutos o hasta que las habas se pongan tiernitas y el líquido se evapore.

Vacía tu chorizo a un recipiente hermético si no lo comes en ese momento, podrás usarlo en frijoles, tofu revuelto, en sincronizadas, (como en la foto) en sopas, básicamente en lo que se te

Horchata de Amaranto

El amaranto ha sido un alimento ancestral en México, valorado por su aporte nutricional y su importancia cultural.

En esta versión de horchata vegetal, lo transformamos en una bebida cremosa, refrescante y llena de energía, ideal para nutrir el cuerpo de manera sencilla y deliciosa mientras elegimos ingredientes que también son más amigables con el planeta y los animales.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

(3 litros)

- 2 tazas de amaranto remojado
- 1/2 taza de coco rallado remojado
- Canela
- 1/2 cda. de vainilla
- 3 litros de agua
- Azúcar al gusto

Preparación

Después de remojar el amaranto y el coco rallado durante al menos 2 horas, comienza por escurrirlos ligeramente.

Licúa primero el coco con una parte del agua hasta obtener una mezcla lo más fina posible, luego agrega el amaranto remojado y el resto de los ingredientes, incorporando suficiente agua para facilitar el licuado.

Licúa durante 1–2 minutos hasta que todo esté perfectamente integrado y cremoso.

Vierte la mezcla en una jarra o recipiente grande (puedes colarla si deseas una textura más ligera) y añade el resto del agua al gusto.

Refrigera y sirve bien fría.

Rajas Poblanas Encacahuatadas con Champiñones

Esta versión de rajas poblanas no solo honra el sabor tradicional, sino que lo eleva con un toque inesperado: cacahuates.

Su cremosidad te va a sorprender y su sabor conquista desde la primera cucharada. Son el acompañante perfecto para tacos, sopes, tlayudas o cualquier garnacha mexicana que merezca lucirse. Y lo mejor: se preparan en minutos, sin ingredientes de origen animal.

Una receta sencilla, reconfortante y 100% vegetal que vas a querer repetir.

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes

(4 porciones)

- 2 papas medianas cortadas en cubos al gusto
- 2 chiles poblanos
- 1 cebolla chica picada
- 1/4 de kilo de champiñones cortados en rebanadas
- 1 cdita. de comino
- 1 cdita. de pimienta negra granulada o molida
- 2 dientes de ajo
- 2 cdas. de cebolla en polvo
- 1 taza de cacahuete natural, pelado y remojado
- 1 cda. de maicena
- 1 cda. de consomé vegetal
- Agua
- Aceite

Preparación

Asa los chiles, ponlos en una bolsa para que suden y les puedas quitar la piel, corta en rajas y reserva. Calienta 2 tazas de agua y cuando hierva ablanda las papas en cubos por 10 minutos, retira escurre y reserva.

Agrega a la licuadora 3 tazas de agua, el cacahuete escurrido, el consomé vegetal, los ajos, la cebolla en polvo, la pimienta y el comino y la maicena. Licúa muy bien durante 1 minuto.

En un sartén amplio o cacerola calienta 3 cdas de aceite, fríe la cebolla y agrega las papas, deja que se fríen unos minutos, agrega las rajas y los champiñones, mueve constantemente. cuando todo esté ablandado agrega la mezcla de la licuadora, baja el fuego y mueve constantemente hasta que espese, prueba de sal, ajusta y apaga.

Estas rajas poblanas puedes servir las en cualquier modalidad típica mexicana.