

Mayonesa de Papa

¿Sabías que con algo tan simple como una papa puedes crear una mayonesa deliciosa, económica y 100% vegetal?

La consistencia natural de la papa cocida es perfecta para lograr esa textura cremosa que tanto nos gusta, sin necesidad de usar huevos ni productos de origen animal.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

(400 ml aprox.)

- 1 taza de papa deshidratada (puré de papa)
- 1/2 taza de agua + 1/4 de taza extra
- 1/2 taza de aceite vegetal
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 3 cdas. de vinagre de manzana o jugo de limón
- 1/2 cda. de sal o al gusto
- 1 cdita. de mostaza dijón (opcional)

Preparación

Licúa todos los ingredientes hasta obtener una consistencia cremosa y espesa. Si notas que la licuadora se atora, agrega un poco más del agua extra, pero hazlo poco a poco para no perder la textura deseada.

Cuando la mezcla forme un remolino de manera constante, reduce a la velocidad más baja y licúa durante al menos 30 segundos para lograr una emulsión suave y uniforme.

Te quedará una mayonesa vegana, tersa y deliciosa, lista para acompañar cualquier platillo.

Consejos

Puedes usar papa cocida, solo cerciórate de rallarla y pelarla para facilitar que se mueva y se integre al resto de ingredientes.

También usar leche de soya sin endulzar en lugar de agua y queda más consistente.

¡Comparte esta Receta!

Te puede interesar: Mayonesa de Garbanzos con Chipotle

Tortillas de Papa

Estas tortillas de papa son de esas recetas que sorprenden desde el primer bocado: crujientes por fuera, suaves por dentro y hechas con ingredientes sencillos que seguramente ya tienes en casa. Además de ser fáciles y económicas, son increíblemente versátiles y perfectas para resolver cualquier comida del día sin complicarte.

Puedes disfrutarlas como base para tacos y burritos, convertirlas en unas deliciosas quesadillas veganas, acompañar tus guisados favoritos o simplemente servir las como una guarnición diferente y reconfortante. Lo mejor es que su sabor neutro combina con todo: salsas, frijoles, verduras, proteínas vegetales y hasta toppings frescos.

Una receta práctica, rendidora y llena de posibilidades que demuestra que con pocos ingredientes se pueden crear platillos irresistibles.

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes

(10-12 tortillas)

- 1 papa grande pelada
- 2 tazas de agua
- 1/2 cda. de sal
- 1/2 cda. de cebolla en polvo
- 1/2 cdita. de ajo en polvo
- Aceite

Preparación

Corta la papa cruda en trozos mas pequeños, licúa con el resto de los ingredientes y vierte esa mezcla en un recipiente.

Calienta un sartén chico y con ayuda de una brocha engrasa la superficie, baja el fuego y utiliza la medida de taza de 1/4 para que todas tus tortillas queden del mismo tamaño.

Vierte 1/4 de taza de mezcla y expande por la superficie del sartén, deja cocinar hasta que salgan burbujas en la parte de arriba (como cuando haces hot cakes) y voltea con una miserable.

Estas tortillas son delicadas, pero con practica irás perfeccionando tu tecnica, la clave está en no desesperarte y dejar que se cocinen bien. Son aproximadamente 5 minutos de cada lado.

Repite el proceso hasta terminar con la mezcla, cada que vayas a tomar mezcla revuelve, ya que la pulpa de la papa tiende a asentarse.

Te saldrán 10 tortillas aprox.

¡Disfrútalas como prefieras!

Crema de Papa

Deliciosa, cremosa y fácil de preparar. Podrás comerla fría o caliente y llevarla a tu trabajo o escuela.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

(4 personas)

- 2 papas medianas cocidas y peladas
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cdas. de margarina
- 1 cda de aceite de oliva
- 2 cdas. de harina de trigo
- 3 tazas de agua
- Sal y pimienta al gusto
- 1 taza de ejotes o chícharos cocidos
- Pan para acompañar

Preparación

Corta las papas en cubos, licúalas con el agua, sal y pimienta al gusto y reserva. En una cacerola calienta la margarina y el aceite de oliva, fríe la cebolla y el ajo, cuando cambien de color agrega el harina y mueve muy bien, cuando se disuelva agrega la mezcla de la licuadora, no dejes de mover hasta incorporar todo muy bien. Baja el fuego y cocina por 7 minutos, prueba de sal, ajusta y vierte los ejotes o chícharos cocidos. Apaga y sirve.

¡Comparte!

Te Puede Interesar: Sopa de nopales con alverjón

Sopa de Papa con Queso Vegano

Tradicional sopa, cremosa y con queso, todo 100 % a base de plantas, su sabor e delicioso.

¿Te animas a prepararla?

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes

(4 personas)

- 1/2 tazas de cebolla
- 1 cda. de ajo finamente picado
- 2 jitomates medianos picados
- 2 papas sin cáscara picada
- ¼ de taza de hojas de cilantro
- 1 cda. de orégano
- 1 1/2 tazas de rajas de chile del norte, o chile california o chilaca
- 1 taza de leche de avena
- 2 cdas. de aceite vegetal
- Sal y pimienta al gusto
- 1 taza de queso vegano tipo panela en cubos
- Agua

Preparación

Calienta aceite vegetal en una cacerola, añade la cebolla, el ajo y fríe a fuego medio, hasta que tomen un tono transparente. Luego añade el jitomate, y las rajas, baja la flama y cocina hasta que suelten aroma, moviendo constantemente, agrega las papas, mezcla.

Vierte agua hasta cubrir, sube la flama y una vez que suelte el hervor, añade el cilantro y el orégano. Cocina por 10 minutos.

Agrega la leche de avena y una cda. de consomé vegetal (opcional) prueba, ajusta de sal y pimienta. Cocina por 8 minutos más, agrega queso vegano tipo panela en cubos. ¡Sirve bien caliente!

Consejos

Prepara tu propia leche de avena ¡es muy fácil!

Remoja 1 taza de avena en agua caliente durante 10 minutos, licúala con 1 litro de agua durante 1 minuto y pasa por un colador.

Esta leche sin azúcar sirve para preparar platillos como sopas y cremas.

¡Comparte esta Receta!

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

Taco Placero de Chicharrón de Papa

El taco placero es una tradición mexicana y esta versión es deliciosa, fácil de preparar y muy económica.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

(4 porciones)

- 6 tartas de papa estilo hash brown
- 1 cdita. de pimienta blanca molida
- 1 cdita. de pimienta negra granulada
- 1 cdita. de consomé vegetal
- 1 cdita. de sal
- 1 pizca de orégano
- 4 nopales grandes cortados en tiras
- 1 pizca de orégano
- Tortillas, limones y salsa

Preparación

Tuesta las pepitas de calabaza sin cáscara hasta que doren y reserva. Asa las tiras de nopales con un poco de sal y orégano y reserva.

En una recipiente amplio desmenuza las papas con un tenedor hasta desmoronarlas, agrega los condimentos excepto el orégano (este es para los nopales) mezcla muy bien. Calienta 2 cdas. de aceite en un sartén grande, fríe la papa condimentada moviendo constantemente hasta que dore, ajusta de sal, apaga el fuego.

Calienta las tortillas, arma tus tacos y comelos con nopales asados un poco de limón y salsa picante a tu gusto.

Consejos

La papas tipo hash brown las encuentras en todos los supermercados en el área de congelados y las marcas propias son más económicas.

¡Comparte!

Te Puede Interesar: Salsa Picante de Cacahuete

Cazuelitas de Papa

¿Qué tal combinar lo cremoso del guacamole con la suavidad del queso crema vegano en una deliciosa cazuelita de papa?

Esta receta es la prueba perfecta de que comer a base de plantas puede ser sorprendentemente delicioso, fácil y económico.

Todos tenemos papas en casa y esta es una gran idea de convertir un ingrediente básico en un platillo sorprendente y perfecto para botana.

Con ingredientes simples y accesibles, esta receta te invita a explorar el mundo culinario vegano sin complicaciones ni gastos excesivos. Sumérgete en el placer de cada bocado y descubre cómo la cocina basada en plantas puede ser tan satisfactoria para el paladar como para el bolsillo.

¡Prepárate para deleitarte con esta irresistible combinación de sabores y texturas en cada cazuelita!

Tiempo de preparación: 40 min

Ingredientes

(20 cazuelitas aprox.)

Para las cazuelitas

- 3 papas grandes cocidas
- 2 tazas de harina de maíz (maseca)
- 1 cdita. de sal
- 1 cdita. de pimienta
- Aceite suficiente
- Agua

Para servir

- Guacamole
- Queso crema vegano
- Salsa macha

Preparación

En un recipiente machaca las papas sin piel y agrega la sal y la pimienta, mezcla muy bien, agrega la harina de maíz y comienza a amasar, puedes agregar un poco de agua para amasar con más facilidad, pero procura no excederte. Debe quedar una masa como para tortillas sin tanta humedad.

Calienta en un pocillo u olla pequeños dos tazas de aceite ya que se deben freír a profundidad.

En lo que el aceite se calienta, con ayuda de un exprimidor de limones vas a formar cazuelitas, es importante que el exprimidor tenga un recubrimiento plástico para desmontarlas con facilidad.

Ve friendo cada cazuelita hasta que tengan un color homogéneo dorado, saca del aceite, escurre muy bien y colócalas boca abajo sobre una superficie plana con papel absorbente.

Cuando termines con todas, rellénalas con tu guisado vegano favorito o unta queso crema y agrega guacamole, que es como yo me las he preparado.

Consejos

Si en tu país no venden harina de maíz maseca puedes sustituirla por otra marca de harina de maíz o por harina de trigo.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: 6 Recetas para la Mejor de las Taquizas

Papa Rellena Vegana

La papa rellena siempre ha sido uno de esos antojos irresistibles que nos encantaba disfrutar, nos emociona aún más compartirla en su versión 100% vegetal.

Es un platillo sabroso, reconfortante y muy satisfactorio, ideal para esos momentos en los que se te antoja algo delicioso pero también nutritivo. Lo mejor es que puedes combinarla con distintos guisos y salsas, conservando todo su sabor y textura, pero ahora sin crueldad y sin ingredientes de origen animal.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(4 porciones)

- 6 papas medianas
- Margarina libre de lácteos
- Sal y pimienta al gusto
- Asada de soya
- Queso de cacahuete
- 7-8 champiñones

Guacamole

- 1 aguacate
- El jugo de 1 limón
- Sal al gusto
- 1/2 taza de agua

Preparación

Pela las papas y córtalas en cubos medianos, ponlas a cocer en agua por 10 minutos, hasta que estén ligeramente blandas, pero aún firmes, para que conserven su textura crocante.

Coloca los cubos precocidos en una canoa hecha con papel de aluminio, añade margarina, sal pimentada, lleva al horno hasta que la margarina se derrita.

Machaca ligeramente las patatas dentro de la canoa y mezcla con queso vegetal, agrega algunas con asada de soya, otras con champiñones, y vuelve a hornear durante 5 minutos más para integrar los sabores.

Al sacarlas, añade tus salsas favoritas y espolvorea cebollín fresco para decorar.

Consejos

Puedes hacer distintas combinaciones para sorprender en cada bocado: pruébalas con chorizo de habas, pastor de soya. ¡La creatividad es el límite!

Magnum Almendras Vegana

Una réplica de la famosa paleta magnum almendra, a bajo costo, ideales para compartir o vender. Con un ingrediente inusual pero perfecto para dar cremosidad y textura en su versión completamente a base de plantas.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(6 paletas)

Para la paleta de vainilla

- 1 papa grande
- 1/2 taza de azúcar
- 1/2 taza de leche de soya en polvo
- 1/4 de taza de esencia vainilla cristalina
- Agua

Para la cobertura Almendra - Chocolate

- 1/2 taza de aceite de coco desodorizado
- 1/4 de taza de cocoa en polvo
- 3 cdas. de leche de soya en polvo (opcional)
- 1 cda. de azúcar glass (opcional)
- 1/4 de taza de almendras fileteadas

Utensilios

- Molde mediano de silicón para paletas tipo magnum
- 6 palitos de madera para paletas

Preparación

Calienta 1 1/2 de agua, agrega el azúcar y diluye. Pela la papa y córtala en 4 partes agrégala al agua con azúcar y cuece a fuego medio hasta que la papa esté muy blandita (15 min aprox.)

Apaga el fuego y deja enfriar por completo. Vierte en la licuadora la papa cocida con todo y líquido, agrega la vainilla y la leche de soya en polvo. Licúa durante 1 minuto hasta obtener una mezcla semi espesa. Prueba, ajusta de dulzor y sabor a vainilla si deseas un sabor más intenso y reserva.

Coloca los palitos de madera en el molde para paletas de silicón, el mio solo tiene 4 compartimentos pero puedes encontrar uno de 6.

Vierte la mezcla sobre los moldes (reserva lo que te sobró para verterlo en el molde cuando las otras se congelen.)

Congela durante 3 horas.

Para la cobertura

En un recipiente mezcla muy bien todos los ingredientes, cuando las paletas estén completamente congeladas con ayuda de una cuchara cúbreelas y deja que el frío de la paleta solidifique el chocolate, repite este paso con el resto de las paletas y listo!

Ya tienes tus magnum almendra veganas, para almacenarlas colócalas en un tupper y mantenlas congeladas.

¡Comparte esta Receta!

Te puede interesar: Paletas Heladas de Mazapán

Lechera de Papa

La papa nos permite en esta receta aportar el cuerpo y la textura de la típica lechera.

El dulzor y espesor de la clásica lechera pero sin dañar a los animales, con ella podrás preparar aquellas recetas que la contienen pero en versión vegana.

Preparar aguas, untar en panes, arroz con leche, poner sobre plátanos. ¡Todas las posibilidades de esos antojos dulces!

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes

(400 ml aprox.)

- 1 papa grande
- 1 taza de leche de soya
- 1 taza de azúcar
- 3 cdas. de vainilla cristalina

Preparación

Corta la papa en trozos pequeños y licúala con el resto de ingredientes. Debes licuarla el tiempo suficiente para que quede una mezcla tersa sin grumos ya que la papa va cruda.

Vierte en pocillo mediano y cocina a fuego bajo moviendo constantemente hasta que espese. Y tenga la consistencia de lechera.

Deja enfriar y vierte en un refractario de vidrio.

Disfruta en lo que más prefieras.

¡Comparte esta Receta!

Te puede interesar: Cajeta Vegana

La Mejor Nutella Vegana

Hay recetas que sorprenden desde el primer ingrediente, y esta Nutella vegana de papa es prueba de ello. Aunque parezca inesperado, la papa se convierte en la aliada perfecta para lograr esa textura cremosa, suave y untuosa que tanto amamos de la versión original, pero en una alternativa completamente libre de ingredientes de origen animal.

Su sabor es irresistible, con el equilibrio perfecto entre chocolate y avellanas, mientras que la papa aporta cuerpo y una consistencia espectacular sin necesidad de lácteos ni aditivos complicados. El resultado es una crema deliciosa, económica y muy versátil, ideal para untar, rellenar postres o simplemente disfrutar a cucharadas.

Porque reinventar nuestros antojos favoritos también puede ser una forma de cuidar a los animales y demostrar que la cocina vegetal siempre encuentra maneras creativas de sorprendernos.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(500 ml aprox.)

- 1 papa grande
- 1/2 taza de azúcar
- 1/2 taza de leche de soya
- 1/2 taza de aceite de coco deshodorizado
- 1/4 de taza de avellanas tostada y troceadas (opcional)
- 1/2 taza de cocoa
- 1/4 de taza de chocolate amargo sin lácteos
- 1 cda. de vainilla
- Agua

Preparación

En una olla mediana calienta 2 tazas de agua, corta la papa en trozos mas pequeños y agrega el azúcar, cocina hasta que esté muy blandita 15 minutos aproximadamente, sin tapar para que el agua se reduzca.

Deja enfriar y vierte a la licuadora junto con el liquido que quedó. Agrega el resto de ingredientes excepto el chocolate amargo y el aceite de coco y licúa el tiempo suficiente hasta que todo este integrado en una mezcla suave.

Derrite el chocolate a baño maría y agrega el aceite de coco, bate hasta integrar, vierte a la licuadora y vuelve a licuar, hasta integrar.

Vacía tu Nutella Vegana en un refractario de vidrio hermético y refrigera al menos 3 horas.

Untala en un pan, o prepara postres asombrosos a partir de ella.

Consejos

Te recomiendo la cocoa hersey o turín.

En el caso del chocolate amargo te recomiendo el turín al 70% no contiene lácteos.

¡Comparte esta Receta!

Te puede interesar: Untable de Chocolate a Base de Aguacate

Pan de Papa con Ajo y Orégano

Si estás buscando una receta que sea práctica, deliciosa y con un toque casero que conquiste corazones este pan de papa con ajo y orégano es la opción perfecta, increíblemente fácil de preparar y hecho con ingredientes accesibles que seguramente ya tienes en casa.

Perfecto para acompañar tus comidas, como base para tus sándwiches favoritos o incluso para disfrutarlo solo, este pan es tan versátil como delicioso. Además, es una prueba más de que comer libre de crueldad no significa renunciar al sabor, sino encontrar nuevas formas de disfrutarlo con conciencia y amor por los animales.

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes

(4 - 5 panes)

Para el fermento

- 1 ½ tazas de harina
- ¾ taza de agua tibia
- 3 ½ cucharadas de levadura fresca

Para la masa

- 2 ½ tazas de harina
- 2 ½ cdas. de azúcar
- ½ taza de puré de papa (aprox. 1 papa mediana)
- 2 cditas. de sal
- ¼ taza de margarina vegetal o aceite de coco refinado
- 4 cdas. de ajo finamente picado
- 1 cda. de orégano seco

Preparación

Primero mezcla los ingredientes del fermento. Tapa y deja en un lugar cálido por 45 minutos hasta que haga espuma.

En un tazón grande coloca la harina, el azúcar, la sal y el puré de papa, el ajo picado y el orégano. Mezcla hasta integrar todo, unos 2 o 3 minutos. Agrega la margarina o el aceite de coco y amasa en una superficie enharinada hasta obtener una masa suave (no queda completamente lisa por el puré, pero está bien así).

Tapa y deja en un lugar cálido hasta que duplique su tamaño. Desgasifica la masa, dividir en porciones de del tamaño de la palma de tu mano y formar bollos. Colócalos en una charola con papel para hornear, tapa y déjalos reposar hasta que vuelvan a crecer, unos 30 minutos.

Antes de hornearlos, yo hice un corte en el centro y agregué mas margarina para que quedaran más dorados, pero eso es opcional.