

Esquites

En las plazas públicas de todo México está el carrito de los elotes, aquí te damos la receta para los esquites caseros típicos del centro del país.

Tiempo de preparación: 15 – 20 minutos

Ingredientes

(4 porciones)

- 1/2 kg de granos de elote blanco
- 1/4 cebolla picada
- 1/2 taza epazote picado
- 2 cdas. de margarina
- 1 chile serrano picado finamente o un chile de árbol (opcional)
- 3 cdas. de polvo de consomé vegetal diluido en 1 ½ tazas de agua
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

Preparación

Acitrona la cebolla en la margarina y agrega los granos de elote, cocina por 5 minutos.

Añade el epazote y el chile picado y mezcla. Vierte el caldo y sal pimienta. Cocina por 15 minutos más o hasta que los granos estén cocidos y el caldo haya espesado.

Sirve y acompaña con crema de garbanzo, queso vegetal y chile piquín.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Chayotes rellenos gratinados

Tacos de Chiles Rellenos

Deliciosamente fáciles y baratos, estos tacos lucen espectaculares y ¡son perfectos para compartir!

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

(4 personas)

- 12 chiles güeros
- 1/2 kilo de champiñones
- 1 taza de cebolla picada finamente
- 2 dientes de ajo picados finamente
- 1 taza de ramas de cilantro picadas
- 1 cda. de paprika
- 1 cdita. de pimienta molida
- Aceite
- 24 tortillas taqueras
- Cilantro, cebolla y limón, crema de semillas para antojitos para servir.

Preparación

A cada chile hazle una abertura por en medio y saca con cuidado las semillas.

En un sartén calienta 2 cdas. de aceite y fríe los chiles agregando un poco de sal y pimienta al gusto. Fríe hasta que ablanden, sácalos del fuego y reserva.

Corta los champiñones en cuadros pequeños, en un recipiente agrega los champiñones cortados, la cebolla, el ajo, el cilantro picado, la paprika, sal y pimienta, mezcla muy bien hasta que todo esté integrado.

En una sartén amplio o cacerola calienta 1 cda. de aceite y fríe la mezcla por 3 minutos a fuego alto moviendo constantemente, prueba de sal, ajusta y apaga.

Rellena cada chile con champiñones guisados, calienta las tortillas y arma tus tacos, sirve con cilantro, cebolla y crema de semillas para antojitos.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Chile Relleno de Arroz

Tamales de Mole de Cacahuete, Mole Poblano y Espinacas con Queso Vegano

Los tamales son el alma de las celebraciones, una tradición que reúne familias, amigos y generaciones alrededor de la mesa. Aunque suelen prepararse con carne y manteca de cerdo, esta versión demuestra que es posible conservar todo su sabor, textura y esencia utilizando alternativas vegetales.

Descubre cómo preparar unos tamales deliciosos, llenos de tradición y con un toque más ligero, sin renunciar a ese sabor casero que los hace irresistibles.

Tiempo de preparación: 60 minutos

Ingredientes

(8 -10 tamales)

Para la masa

- 2 tazas de harina para tamales marca maseca
- 1 taza de manteca vegetal (la marca cristal es libre de ingredientes de origen animal)
- 3 tazas de agua tibia + 1 taza
- 1 cda. de sal o 1/2 dependiendo tu gusto
- 1 cdita. de comino
- 1 cda. de polvos para hornear

espinacas con queso

- 4 tazas de espinacas cortadas en tiras finas
- 1 1/2 de queso vegano rallado
- 15 hojas para tamal

Mole de cacahuete

- 3 tazas de carne vegetal (puedes usar asada de soya, champiñones, chilorio la chata, setas)
- 6 jitomates
- 1 taza de cacahuete
- 2 dientes de ajo
- 1 trozo de cebolla chico
- 10 chiles de árbol (opcional)
- Aceite
- Agua
- 15 hojas para tamal

mole poblano

- 3 tazas de carne vegetal (puedes usar asada de soya, champiñones, chilorio la chata, setas)
- 1 1/2 tazas de mole en pasta
- Agua

- 15 hojas para tamal

Preparación

Preparación para la Masa:

Mezcla en un recipiente amplio el harina para tamales, la sal, el comino, en otro recipiente más pequeño agrega la manteca vegetal y amasa (a este proceso se le conoce como blanquear la manteca) consiste en amasar y amasar al menos 15 minutos hasta tener una consistencia lechosa.

Ahora, agrega el agua tibia primero las 3 tazas sobre los ingredientes secos, mezcla y vierte la manteca vegetal, comienza a amasar con tus manos y ve agregando el resto del agua de apoco (puede que no se necesite la taza completa) hasta obtener una masa semilíquida unttable.

Bate amasando durante 10 minutos sin parar, se paciente es parte del proceso para que tus tamales queden geniales!

Ya tienes tu masa, vamos al relleno o los sabores.

Espinacas con queso:

A la masa que ya tienes, agrega las espinacas y el queso y mezcla bien.

Remoja las hojas para tamal durante 10 minutos en en agua caliente hasta que ablanden, escurre y reserva.

Coloca 2 cdas. soperas a cada hoja, expande homogéneamente en la parte superior de la hoja, envuelve y coloca acomodando sobre una olla o plato hondo.

Mientras haces el proceso de los tamales pon la vaporera con agua hasta el límite sugerido y tapa.

Cuando termines con toda la mezcla de los tamales y estén armados, ve colocándolos dentro de la olla ya con el agua caliente y tapa, cocina durante una hora.

Sabrás que tus tamales están listos cuando los abras la masa no se quede pegada a la hoja.

Mole de cacahuete:

Remoja las hojas para tamal durante 10 minutos en en agua caliente hasta qué ablanden, escurre y reserva.

Corta el jitomate en cuatro partes cada uno, en una cacerola caliente 4 cdas. de aceite vegetal y agrega los jitomates, la cebolla, el ajo, los chiles de árbol y los cacahuates. Fríe moviendo constantemente durante 15 minutos.

Vierte todo a la licuadora y agrega 1/2 litro de agua. Licúa durante 1 minuto.

Vierte esa mezcla sobre una cacerola y sazona con sala fuego medio bajo hasta que espese un poco. agrega la carne vegetal de tu elección. Mezcla y apaga el fuego, ese será tu relleno.

Coloca 2 cdas. soperas a cada hoja, expande homogéneamente en la parte superior de la hoja, coloca 1 cda. de mole de cacahuete, envuelve y coloca acomodando sobre una olla o plato hondo.

Mientras haces el proceso de los tamales pon la vaporera con agua hasta el límite sugerido y tapa.

Cuando termines con toda la mezcla de los tamales y estén armados, ve colocándolos dentro de la olla ya con el agua caliente y tapa, cocina durante una hora.

Sabrás que tus tamales están listos cuando los abras la masa no se quede pegada a la hoja.

Mole Poblano:

Remoja las hojas para tamal durante 10 minutos en en agua caliente hasta qué ablanden, escurre y reserva.

Calienta 3 tazas de agua, cuando hierba agrega la pasta de mole y mueve hasta diluir por completo, tiene que ser a fuego medio bajo. Cuando logres el espesor deseado agrega la carne vegetal que hayas elegido y mezcla, este será tu relleno.

Coloca 2 cdas. soperas a cada hoja, expande homogéneamente en la parte superior de la hoja, coloca 1 cda. de mole poblano, envuelve y coloca acomodando sobre una olla o plato hondo.

Mientras haces el proceso de los tamales pon la vaporera con agua hasta el límite sugerido y tapa.

Cuando termines con toda la mezcla de los tamales y estén armados, ve colocándolos dentro de la olla ya con el agua caliente y tapa, cocina durante una hora.

Sabrás que tus tamales están listos cuando los abras la masa no se quede pegada a la hoja.

Consejos

Cada sabor requiere 2 tazas de harina maseca para tamales, te daré la receta de esa porción para la masa y podrás repetirla para hacer los sabores que quieras.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Atole de coco

Chiles en Nogada

Ella es Chun Grajeda chef de **Chile mole y pozole vegano**, su concepto va más allá de comida libre de ingredientes de origen animal, al igual que a mi le encanta transformar platillos y adaptarlos a los cambios que enfrenta el planeta, ella está convencida que la solución a muchos problemas de desigualdad están en lo que llevamos a nuestros platos y la he invitado a colaborar con su versión de Chiles en Nogada en esta temporada de granadas!

Ingredientes

- 6 chiles poblanos asados, desvenados y limpios
- El grano de tres granadas
- 1 taza de perejil picado

Para el relleno

- 4 tazas de soya texturizada hidratada, exprimida
- 1 taza de zanahoria picada en cubos pequeños
- 1 taza de chícharos cocidos
- 1 taza de papa picada en cubos pequeños
- 3 cdas. de almendra fileteada
- 1 cda. de nuez moscada en polvo o 1/2 nuez moscada rallada
- 5 cdas. de pasas
- 5 cdas. de arándanos
- 1 taza de cebolla picada
- Ajo en polvo
- Comino al gusto
- Pizca de canela

Para la salsa

- 500 grs. de tofu firme
- 1 taza de leche de soya
- 200 grs. de nuez de castilla
- 120 grs. de almendra
- 1 cdita. de azucar
- 1 cdita. de sal
- 1 shot de jerez

Preparación

Para el relleno: En un sartén amplio o cacerola calienta 5 cdas. de aceite, fríe la cebolla y agrega la soya, cocina por 5 minutos y agrega la zanahoria y la papa, no dejes de mover constantemente, agrega los chícharos y el resto de los ingredientes, baja el fuego y estará listo cuando la verdura esté tiernita, prueba, ajusta los condimentos y reserva.

Para la salsa: tuesta a fuego medio la nuez y la almendra hasta que tengan un tono dorado homogéneo, deja enfriar. Licúa todos los ingredientes, ajusta con sal o azúcar dependiendo tu gusto y reserva.

Para el montaje: Parte del atractivo de esta receta es el montaje, así que esmérate y obtendrás un platillo digno de un chef. Rellena los chiles con el guisado báñalos con abundante salsa, pon las granadas y perejil picado y disfruta.

¡Disfruta las Fiestas Patrias y Comparte esta Receta!
Te Puede Interesar: Recetario Patrio

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, licua la mitad con 3/4 de agua, pasa por un colador y regresa el bagazo a la licuadora y licúa el resto con el agua restante, así aprovechas toda la pulpa. Debe quedar una salsa espesa.

Para las papas con chorizo: En una sartén amplia o cacerola caliente suficiente aceite, fríe la cebolla picada y a los dos minutos agrega las papas en cuadros pequeños, fríe 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, como tip; fríe todos los panes primero y después solo armalos.

¡Comparte!

Te Puede Interesar: Recetario patrio

Pozole Rojo Vegano

El pozole rojo es uno de los platillos más emblemáticos de nuestro país, una preparación que vive en nuestras memorias y paladares, evocando reuniones familiares, celebraciones y todo aquello que nos conecta con nuestras raíces.

En esta ocasión te compartimos una versión distinta y libre de crueldad: un pozole rojo elaborado con un delicioso mix de champiñones que aporta textura, sabor y mucha alma al plato.

Nos encanta poder compartir esta receta que honra la tradición, pero que también abraza nuevas formas de cocinar con conciencia. Como todo buen pozole, no puede faltar la lechuga fresca, los rabanitos crujientes, el chorrito de limón, las tostadas doraditas, una salsa picosita... y, por supuesto, la mejor de las compañías.

Porque el pozole, sin importar su versión, siempre sabe mejor cuando se comparte.

Tiempo de preparación: 60 minutos

Ingredientes

(4- 6 porciones)

- 1/2 kilo de maíz pozolero precocido
- 8 chiles guajillo
- 1 cda. de orégano
- 1/2 cabeza de ajos
- 1/2 cebolla
- 1 kilo de hongos (portobello, champiñones, setas) un mix de los tres tipos o puedes elegir el que gustes
- 4 litros de agua
- Sal al gusto
- Rábanos
- Lechuga en juliana lavada y desinfectada
- Limones
- Tostadas

Preparación

Enjuaga el maíz precocido, calienta 3 litros y medio de agua, cuando hierva vacía los granos, hierve por una hora a fuego medio junto con los ajos y la cebolla.

Cuece los chiles hasta que ablanden, licúalos con el resto del agua, un diente de ajo, un trozo de cebolla, el orégano y la sal.

Vacía la mezcla a la olla de los granos de maíz pasando por un colador. después de 10 minutos agrega los hongos cortados.

Cocina por 10 minutos más. Apaga y sirve.

Plátanos Fritos con Lechera Vegana

¡Así es, no hay imposibles y esta receta es una prueba! Fácil, deliciosa y me atrevo a decir que supera a la original.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes

(250 ml)

- 4 plátanos macho cortados al gusto en rebanadas
- Aceite
- 2 tazas de agua
- 1 taza de leche de soya natural en polvo (sin azúcar añadida)
- 1/2 taza de azúcar

Preparación

Entibia 1 taza de agua, diluye la leche en polvo. Calienta el resto del agua en una cacerola pequeña.

Cuando hierva agrega el azúcar y disuelve, agrega la leche diluida, baja el fuego y con ayuda de un batidor de mano mueve hasta que espese un poco. Apaga, deja enfriar y vacía en un frasco de vidrio y refrigera.

Empezará aún más cuando se enfríe.

Corta los plátanos a tu gusto y frielos u hornéallos. Vierte lechera vegana encima y disfruta.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Huevos Veganos Estrellados

Pan de Elote Vegano

El pan de elote es uno de esos clásicos que nos abrazan desde el primer bocado. Su textura suave, ligeramente húmeda y su dulzor natural lo convierten en un favorito que evoca hogar, tradición y momentos compartidos alrededor de la mesa.

Hoy te presento su versión 100% vegetal: sin lácteos y sin huevo, pero con todo el sabor y la esencia que lo hacen irresistible. Porque transformar nuestras recetas tradicionales en opciones más compasivas no significa renunciar a lo que amamos, sino descubrir que podemos disfrutarlo de una manera más consciente.

Este pan de elote vegano es ese clásico que no puedes dejar pasar: sencillo, reconfortante y perfecto para demostrar que la alimentación basada en plantas también celebra nuestras tradiciones con el corazón.

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes

(4 personas)

- 1 ½ taza de harina de trigo
- 1 taza de azúcar
- ½ cdita. de sal
- 1 cdita. de bicarbonato
- 1 cdita. de polvo para hornear
- 1 cda. de esencia de vainilla
- 2 tazas de granos de elote blanco o amarillo
- 1 taza de agua
- ⅓ de taza de aceite

Preparación

Precalienta el horno a 180° C.

Agrega los ingredientes a la licuadora, (menos la harina) viértelos sobre un recipiente y agrega la harina, mezcla muy bien y vierte en un molde para pan agrega primero los líquidos.

Hornear a 180° C durante 20-30 minutos.

Consejos

Esta es una receta muy básica pero requiere que revises el pan seguido porque algunos hornos calientan más o menos.

¡Comparte!

Champurrado de Ajonjolí y Semillas de Girasol

¡Nuestros antepasados eran sabios! Los champurrados al ser de maíz tiene todas sus propiedades nutricionales: rico en fibra, contiene antioxidantes, potasio, magnesio, fósforo y zinc, así como vitamina B1 y B7.

Combinado con el ajonjolí y las semillas de girasol todavía se hace más nutritivo y delicioso.

El valor nutricional de esta bebida es más que excelente para empezar el día o para terminarlo.

Ingredientes

- ½ taza de ajonjolí
- ½ taza de semillas de girasol
- 1 1/2 litro de agua
- ½ taza de harina de maíz (maseca)
- ½ taza de azúcar
- 1 vara de canela

Preparación

Tuesta las semillas en un sartén a fuego bajo cuidando que no se quemen. Calienta 1 litro de agua y agrega el azúcar y la canela, deja que hierva.

Agrega a la licuadora ½ litro de agua tibia, las semillas tostadas y el harina de maíz maseca.

Licúa por un minuto, vierte la mezcla sobre el agua hirviendo con la canela y el azúcar, baja el fuego y cocina durante 10 minutos moviendo constantemente.

Sirve caliente.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Tamales Poblanos con Queso Vegano

Margarita de Pepino

Deliciosa y refrescante bebida ¡típica de la celebración!

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

(4 porciones)

- 4 pepinos sin cáscara ni semillas
- 1/2 taza de jugo de limón
- 1/2 taza de azúcar
- Hielo suficiente aprox. 15 cubos
- Chile en polvo tipo tajín al gusto

Preparación

Agrega todos los ingredientes a la licuadora menos el chile tipo tajín y licúa durante 30 segundos, sirve en vasos escarchados con chile tipo tajín al gusto. Decora con una rodaja de limón.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Horchata de Amaranto y Coco