

CREPAS

¡Sin lácteos!

Prepara esta tradicional receta de origen francés bretón, las crepas.

Aunque claro, ahora podrás disfrutarlas en su versión vegana. Una delicia que podrás consumir en su versión dulce o salada.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1 y 1/2 cucharaditas de azúcar
- 1 pizca de sal
- 1 y 1/2 tazas harina de trigo
- Aceite vegetal
- 1 y 1/2 tazas de leche vegetal

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un recipiente 1 y $\frac{1}{2}$ taza de harina de trigo, junto con 1 y $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar y una pizca de sal. Agregamos poco a poco 1 y $\frac{1}{2}$ taza de leche vegetal y mezclamos hasta deshacer todos los grumos. Puede ser con mezclador de globo, minipimer o licuadora. Tapamos el recipiente y lo llevamos al refrigerador por 30 minutos.

la media hora, sacamos el recipiente del refrigerador, mezclamos un poco. Calentamos una sartén anti adherente y engrasamos con un poco de aceite vegetal. Bajamos a flama media. Vaciamos un cucharon de la mezcla y ladeamos la sartén por todos lados hasta que la mezcla abarque toda la superficie

de la sartén. A los 40 segundos, despegamos las orillas con una espátula y le damos la vuelta. La dejamos 40 segundos más y la retiramos. (No debe de quedar dorada).

í hacemos con toda la mezcla para obtener crepas para preparar saladas o dulces.

.

Ver video

SALSA BOLOÑESA

Clásica salsa boloñesa para tus pastas, pizzas, etc.

En la preparación de la salsa boloñesa se utiliza carne, es por eso que decidimos ofrecerte esta versión vegana.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1 zanahoria
- Albahaca
- 2 dientes ajo
- Cebolla
- 1/2 pimiento
- Sal
- Azúcar
- Orégano

- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite de oliva
- 1 taza soya texturizada preparada (en el canal)
- 9 jitomates

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una taza y media de soya texturizada a una cacerola, agregamos agua caliente a cubrir y dejamos a que se hidrate por 15 minutos. Colamos y enjuagamos con agua limpia. Exprimimos la soya con las manos, lo más que se pueda. Pasamos la soya a un recipiente y agregamos el jugo de un limón y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Revolvemos y apartamos.

una cacerola grande ponemos 9 jitomates y agregamos agua a cubrir. Dejamos hervir hasta que se le reviente la piel. Apagamos la lumbre y dejamos que enfríen un poco. Les retiramos la piel y los pasamos a una licuadora con $\frac{1}{2}$ taza de agua de la cocción. Licuamos hasta obtener una salsa. Apagamos la licuadora y apartamos.

una sartén ya caliente a fuego bajo, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla finamente picada. Sofreímos por 30 segundos. Agregamos 2 dientes de ajo finamente picados y sofreímos por 30 segundos más. Agregamos una zanahoria sin piel y partida en cubos muy pequeños y mezclamos durante un minuto. Agregamos $\frac{1}{2}$ pimiento morrón desvenado, sin semillas y partido en cubos muy pequeños y mezclamos durante 1 y $\frac{1}{2}$ minutos. Agregamos un puño de hojas de albaca fresca finamente picada. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de

pimienta en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo, 2 cucharaditas de orégano triturado y 1 cucharadita de sal. Mezclamos 30 segundos más y agregamos la salsa de jitomate a través de un colador. Mezclamos y bajamos a fuego medio, esperamos a que hierva. Bajamos a fuego medio bajo y dejamos ahí por 10 minutos más. Apagamos el fuego.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y le agregamos la soya texturizada. Le agregamos un poco de ajo en polvo y un poco de pimienta en polvo. Le agregamos sal al gusto y mezclamos.

la soya a la sartén de la salsa de jitomate y prendemos el fuego. Mezclamos bien y agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar y un poco de paprika o pimentón en polvo. Mezclamos. Si se reseca, podemos agregar un poco de agua, mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego.

.

Ver video