

FLAUTAS

Elaboradas con soya texturizada, acompañadas con queso y crema veganos.

¡Una delicia que debes probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 8 FLAUTAS (Con doble tortilla)

- 1 diente ajo
 - Cebolla
 - 1 chile guajillo
 - 2 jitomates
 - Sal
 - Aceite para freír
 - Aceite para guisar
 - 1/2 kg. tortillas
- 1 Taza de soya texturizada preparada. Puedes imprimir la receta en:

¿CÓMO PREPARAR SOYA TEXTURIZADA? – Cocina Vegan Fácil ()

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un chile guajillo, lo abrimos, le retiramos las semillas, el rabito y las venas. Lo contamos en 4 partes y lo pasamos a una cacerola. Agregamos 2 jitomates y agregamos agua a cubrir.

Encendemos el fuego y esperamos a que hierva, hasta que la piel de los jitomates se desprenda. Apagamos el fuego.

una cacerola, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos 1 taza de soya presurizada ya preparada y sofreímos durante 2 minutos. Apagamos el fuego.

los jitomates y el chile al vaso de la licuadora, agregamos un diente de ajo grande y un trozo mediano de cebolla. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de agua de la cocción del jitomate y licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y a treves de un colador, le agregamos la salsa de jitomate. Agregamos una cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos y dejamos hervir por 40 segundos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

la soya y mezclamos. Bajamos a flama baja. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar y dejamos cocer por 15 minutos, moviendo de vez en vez. Apagamos el fuego.

las tortillas no están calientes, las pasamos por un comal por los dos lados. Empalmamos 2 tortillas y agregamos una porción de soya. Enrollamos y pueden atorar las tortillas con un palillo. Así hacemos con todas las tortillas, hasta que se acabe la preparación de soya.

una sartén caliente, agregamos aceite vegetal, esperamos a que caliente y agregamos las flautas. Cuando doren de un lado, volteamos. Al dorar de ambos lados, retiramos a un plato con papel de cocina absorbente. Dejamos que enfríen un poco y retiramos los palillos.

, sobre una cama de lechuga, y podemos adornar con crema, queso y salsa.

Ver video