

BACALAO DE SOYA

Delicioso Bacalao, una delicia, ahora apta para veganos o personas que no quieren o no pueden consumir productos de origen animal.

¡Tienes que probarlo!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 1/2 cebolla
- 1kg. de jitomate
- 150g. Soya texturizada grande
- manojo de Perejil
- Aceitunas
- 50g. de almendras
- 1 y 1/2 Kg de Papitas cambray
- Pimiento morrón enlatado
- Orégano
- Pimienta en polvo
- Sal
 - Chiles Güeros en vinagre
- Azúcar

– Alga Nori

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

.

250 gr. de soya texturizada grande en una cacerola. Agregamos agua hirviendo a cubrir y dejamos hidratar por 30 minutos. Pasado ese tiempo, escurrimos la soya y la exprimimos muy bien. Las deshebramos en tiras delgadas. Agregamos el jugo de un limón grande y agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Mezclamos. Apartamos.

un pocillo, ponemos 50 gr de almendras. Y agregamos agua a cubrir, esperamos a que hierva y dejamos 40 segundos más. Apagamos el fuego y esperamos a que enfríen un poco. Les retiramos la piel, apretando la almendra de abajo hacia arriba. Las secamos con papel de cocina absorbente. Las pasamos a una sartén caliente y las doramos de todos lados. Apagamos el fuego y las retiramos a un plato. Apartamos.

una cacerola ponemos 1 y $\frac{1}{2}$ kg de papitas cambray con todo y cáscara y agregamos agua a cubrir. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Prendemos el fuego y esperamos a que hierva. Tapamos la cacerola y hervimos 20 minutos más. Revisamos las papas y éstas deben de estar suaves. Apagamos el fuego. Dejamos enfriar y les retiramos la piel (Pueden dejar la piel si gustan). Apartamos.

una cacerola ponemos 1 Kg de jitomate y agregamos agua a cubrir. Prendemos el fuego y esperamos a que la piel se reviente. Apagamos el fuego y los pasamos al vaso de la licuadora con todo y cáscara. Agregamos 1 taza del líquido de su cocción y licuamos hasta integrar bien los jitomates.

Apagamos la licuadora y colamos la salsa en un recipiente. Regresamos a la licuadora una taza de salsa de jitomate y agregamos una hoja de alga nori en trozos. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora. Apartamos.

una sartén en el fuego y vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos la soya y sofreímos por todos lados. Cuando haya dorado, apagamos el fuego y apartamos.

una cacerola caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla finamente picada. Sofreímos por 30 segundos. Agregamos un ajo finamente picado y mezclamos por 30 segundos. Agregamos la salsa de jitomate, junto con la taza que licuamos con la hoja de alga nori. Agregamos $\frac{3}{4}$ de taza del agua de cocción de los jitomates a la licuadora, para enjuagar los residuos y agregamos a la cacerola. Mezclamos y agregamos una cucharadita de sal. Mezclamos. Dejamos que hierva. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos un poco de pimienta en polvo y un poco de orégano triturado. Mezclamos.

un pimiento morrón de lata partido en rebanadas. Mezclamos. Agregamos una lata de aceitunas verdes sin hueso (Al gusto de la cantidad de aceitunas que gusten poner. Agregamos un manojo grande de perejil finamente picado. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar y mezclamos. Agregamos las papitas

la soya, mezclamos y agregamos las papitas y las almendras. Agregamos unos chiles güeros en vinagre. (La cantidad que gusten) Mezclamos bien.

a que evapore un poco el caldo y apagamos el fuego.

.

Ver video