

# COCINAS NOTABLEMENTE VEGANAS

15 cocinas que son notablemente veganas

Si bien la dieta vegana y los platillos sin productos de origen animal son una tendencia creciente a nivel mundial, hay culturas cuyas gastronomías son natural y originariamente amigables con el veganismo, como es el caso de la tailandesa, la china o incluso la mexicana, por lo que te darás cuenta de que puedes probar platillos de base vegetal en diversos países alrededor del mundo. Esto se debe a circunstancias históricas, geográficas o religiosas particulares del lugar, como es el caso de la gastronomía etíope, donde la religión católica ortodoxa hace que cada año, durante 180 días se deje de lado los productos de origen animal, favoreciendo la creación de una amplia variedad de platillos completamente vegetales, como el beyaynetu, una combinación de vegetales y legumbres servidos sobre un pan plano fermentado hecho a base de harina de teff, un grano originario de la región.

Fecha del artículo: 15 febrero 2023

tastingtable. com

---

## ESPAGUETI EN SALSA DE ESPINACAS

¡Deliciosos platillo!

¡Estamos seguros que te va a encantar!

INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 4 Personas

- 400 g. espagueti
- 2 tazas espinacas
- 2 tazas champiñones rebanados
- 2 chiles secos de árbol
- 1/4 cebolla
- 2 dientes ajo
- 1 y 1/2 tazas crema vegana
- 1/2 taza perejil picado
- 3/4 taza almendras tostadas
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Ajo en polvo

**TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.**

(Los champiñones no se lavan, sólo se limpian con un trapo limpio y húmedo)

**Modo de preparación**

una sartén ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos 2 tazas de champiñones (previamente pelados y rebanados). Extendemos los champiñones cubriendo toda la sartén. Cuando doren de un lado, volteamos y dejamos hasta que doren del otro lado. Agregamos un poco de ajo en polvo. Agregamos 2 chilitos secos de árbol en trozos pequeños. Revolvemos durante 2 minutos. Apartamos

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cebolla finamente picada, movemos 40 segundos y agregamos dos dientes de ajo finamente picado y mezclamos 20 segundos. Agregamos 2 tazas de espinacas y bajamos la lumbre a flama baja. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal, revolvemos y tapamos la sartén. Dejamos 5 minutos. Apagamos la lumbre y dejamos que se enfríen un poco.

una cacerola grande con agua a  $\frac{3}{4}$  de su capacidad, ponemos una cucharadita de sal. Dejamos que hierva y agregamos 400 gramos de pasta de espagueti. Tapamos la cacerola y dejamos que vuelva a soltar el hervor. Destapamos y movemos. Volvemos a tapar y dejamos por 10 minutos. Revisamos, debe de quedar al dente. Apagamos el fuego. Colamos. Agregamos un poco de aceite de oliva. Mezclamos y apartamos

$\frac{1}{2}$  taza de agua en un pocillo y dejamos hervir. Apagamos la lumbre y agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de almendras. Las dejamos remojar durante 15 minutos. Colamos, dejamos que enfríen un poco y retiramos la cáscara, dando un ligero apretón a cada una. Las secamos con papel absorbente. Ponemos una sartén a calentar y cuando caliente, vaciamos las almendras para tostarlas por los dos lados. Apagamos la lumbre, dejamos que enfríen y las picamos. Apartamos.

una licuadora vaciamos una taza y media de crema vegana. Agregamos las espinacas y  $\frac{1}{2}$  taza de agua. Licuamos hasta que se mezclen bien los ingredientes. Apagamos la licuadora. Probamos de sal y agregamos al gusto. Volvemos a licuar.

la cacerola donde tenemos nuestro espagueti listo, vaciamos la salsa de espinacas. Movemos para que se impregne bien el espagueti.

en un plato una porción de espagueti, agregamos los champiñones, un poco de almendras y un poco de perejil picado.

## MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

### @partyblogsdjpitufufo2166

Hola amigos déjenme les cuento que ya hice el espagueti 🗑️ y está delicioso 🗑️ también preparé la leche, el queso y la crema de almendras aprovechando todo como hacen ustedes mil gracias por tantas recetas, estoy tratando de cocinar con más vegetales y dejar de comer carnes y sus derivados para que mis niños coman las verduras 🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️ que Dios les bendiga. 🗑️ 🗑️

### @dianamorales2952

He echo su receta y quiero decirle a usted de todo corazón que esta deliciosa, a todos les encanto gracias por sus recetas abratzooooos.

### @delmisflores5683

Es una receta deliciosa, hoy la preparé al igual que la crema de almendras y todo quedó riquísimo 🗑️ . Bendiciones y muchas gracias por compartir sus conocimientos con nosotros.

### @sabrinasalgadovalle9110

Es el mejor espagueti que he comido!!!! En verdad queda delicioso, a mi y a mi familia nos encantó. Felicidades!!