

PICADILLO DE SOYA

Se llama picadillo o carbonada a cualquier plato cuyos ingredientes van muy picados y, en particular, a un plato tradicional de muchos países hispanos.

Es un clásico de la comida mexicana.

¡Fácil y económica receta, que estamos seguros te encantará!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas.

- 1 y 1/2 tazas de soya texturizada
- 3 jitomates picados
- 1 manzana en cuadritos
- 1/2 cebolla picada
- 25 grs de arándanos o pasitas
- 1 ajo picado
- 1 limón
- Sal
- 1/4 de cucharadita de azúcar
- Un poco de clavo en polvo
- Un poco de pimienta en polvo
- Un poco de canela en polvo
- Aceite vegetal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un tazón ponemos 1 y $\frac{1}{2}$ taza de soya texturizada y agregamos agua caliente a cubrir. Dejamos hidratar por 30 minutos.

, enjuagamos y exprimimos la soya. Le agregamos el jugo de un limón grande. Agregamos un poco de sal. Mezclamos y apartamos.

y partimos en pequeños cubos una manzana, la pasamos a un recipiente y agregamos $\frac{3}{4}$ de agua. Apartamos.

una cacerola ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal, agregamos la soya y movemos durante 4 minutos. Apartamos en un recipiente.

la misma cacerola, agregamos un poco de aceite vegetal. Bajamos a flama media baja. Agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla finamente picada y un diente de ajo finamente picado. Sofreímos hasta que transparente la cebolla. Agregamos 3 jitomates partidos en pequeños cubos. Movemos 3 minutos y notaremos que el jitomate cambia de color. Agregamos una cucharadita de sal de mar, un poco de pimienta en polvo, un poco de clavo en polvo y un poco de canela en polvo y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de azúcar. Revolvemos hasta mezclar los ingredientes. Agregamos la soya y mezclamos. Agregamos los cubos de manzana (colados) y poco a poco agregamos el agua de enjuague de la manzana. Mezclamos. Agregamos 25 gr de pasas o arándanos (opcional) y mezclamos. Esperamos a que hierva y bajamos a flama baja. Probamos de sal y agregamos al gusto.

hervir por 4 minutos. Apagamos la lumbre.



.

Ver video












@

Quería contarles que hoy preparé este plato y es exquisito!!! Hace unos pocos meses empecé a incursionar en la cocina vegana antes era vegetariana, la verdad, no la cambio por nada. Gracias por compartir estas delicias y también por enseñarnos sobre los diferentes nutrientes. Amo éste canal!. Felicitaciones.




@caeli3038

Tal vez se los han dicho muchas veces pero ustedes han hecho milagros . Han logrado la transición de muchas familias  incluyendo por supuesto la mía ,. La vida sin ustedes no sería la misma 

@deliapatlan523

Jajaja Alfonso de todos mitos de todos los Mitoteros
Jajaja me hiciste  masticar es volver a vivir Jajaja
saludos muchas gracias por compartir      
   

@yrnkasachenk856

Fabulosa receta y excelente explicación mil gracias por compartir  Sra. Bella tenga buen fin de semana y mil bendiciones   para vos la linda familia 