

# SETAS A LA VERACRUZANA


Plato típico de gastronomía de Veracruz, México, originario de la región de Sotavento. ☐ Fue creado con pescado blanco como tilapia, róbalo, cazón, basa, cabrilla...

¡En esta ocasión, hemos veganizado este platillo para ti!

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

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 4 Personas.**

- 1 diente de ajo
- Cebolla
- 2 jitomates
- Ajo en polvo – Pimienta en polvo
- 1 taza caldillo de jitomate, (Te dejamos el enlace del video de la receta.  • Tip #1 para ahorrar tiempo Caldillo d...
- Aceite de oliva
- 20 Aceitunas (sin hueso)
- 5 chiles largos güeros (opcional)
- 1/2 Cucharadita de orégano
- Sal
- 400 g. de setas

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

## Modo de preparación

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal, agregamos 400 gramos de setas deshebradas (Si no caben en la sartén, puede ser en 2 partes). Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo y un poco de sal. Dejamos que doren de un lado y volteamos. Agregamos un poco de ajo en polvo, pimienta en polvo y sal. Dejamos que dore de es lado y apagamos el fuego. Apartamos.

una cacerola grande y ya caliente, ponemos un poco de aceite. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cebolla finamente picada, movemos por 30 segundos, agregamos un ajo finamente picado y movemos por 30 segundos. Agregamos 2 jitomates partidos en pequeños cubos. Movemos durante 3 minutos. Agregamos 1 taza de caldillo de jitomate. Probamos de sal y agregamos al gusto.

$\frac{1}{4}$  de taza de agua, mezclamos, probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos un puñito de orégano triturado, 20 aceitunas sin hueso, las setas que ya tenemos doradas y mezclamos. Si vemos que está muy espeso, agregamos  $\frac{1}{4}$  de taza más de agua. Dejamos que hierva durante 2 minutos. Agregamos 5 chiles güeros con poquito del vinagre que traen (opcional) Dejamos 3 minutos más. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos la lumbre.

.

Ver video

**@elviacarmonavilla2513**

Abuelita me salió como el de usted. Gracias cuídate y dígle a su hijo provecho   

**@jesusgarcia2203**

Hola, grandes tips para preparar y ahorrar tiempo en la cocina. Gracias, mi esposa y yo nos sentimos aludidos con este platillo que prepararemos mañana y GRACIAS POR DARNOS TANTAS OPCIONES sabrosas y sanas. Bendiciones y suerte, sigan así. Saludos desde Coatepec, Veracruz ☐

**@dianagarcialopez9034**

Buenos días familia vegana, estoy haciendo mis setas a la veracruzana y me quedaron deliciosas. Gracias por todas sus recetas bonito día

**@yolandacarralessoto8672**

Alfonso como me haces reír, Señora Deyanira tiene usted un hijo muy simpático, gracias por compartir sus exquisitas recetas y sus gratos momentos. ☒ ☒ ☒

---

## **ENSALADA DE JÍCAMA**

¡Fácil, rápido, y deliciosa!

¡Te va a encantar!

**INGREDIENTES**

**PORCIÓN: 4 Personas**

- Cilantro
- 2 cebollas de verdeo o cebollín
- 1/2 pepino

- 1/2 pimiento
- de 5 a 7 fresas
- 1/2 jícama
- 1 naranja
- 1 limón

#### ADEREZO:

- 1 Cucharada de miel de agave
- 1 Cucharada de vinagre
- 1/4 de cucharadita de sal

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

#### Modo de preparación

un tazón ponemos  $\frac{1}{2}$  jícama grande. Agregamos  $\frac{1}{2}$  pepino sin semillas, partido en pequeños bastones. Agregamos  $\frac{1}{2}$  pimiento rojo sin semillas y partido en pequeños bastones. Agregamos 7 fresas partidas a lo largo en 4 partes.

2.- Agregamos completamente pelados y partidos a la mitad, los gajos de una naranja. Agregamos 2 cebollines en rodajas delgadas y un puño de cilantro finamente picado.

#### ADEREZO

la cáscara de una naranja y rallamos la cáscara de un limón. Apartamos

un frasco con tapa vaciamos el jugo de medio limón, el jugo de media naranja. Agregamos una cucharada de miel de agave, una cucharada de vinagre de manzana, la ralladura de la naranja y la ralladura de limón. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal.





Ponemos la tapa y Agitamos bien. Probamos, si lo sienten ácido, le agregamos 30 ml de agua. Agitamos.

el aderezo al tazón de la ensalada y mezclamos.

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video


**@luciachicas1250**

Excelente ensalada, sabrosa y nutritiva , para mi maestra favorita bella y joven y para su hijo me encantan sus caras cuando prueba la comida reciban un gran saludo!!!    

**@connyperez5030**

Hola grandiosos veganos!!!! Ya hice la ensalada y quedó deliciosa. Omití el vinagre, ya que no me es muy agradable su sabor, pero haré más ya que tubo mucho éxito en casa. Saludos y un muy cariñoso abrazo para los dos. Felicito su bonito sentido del humor.

**@adri0509**

Sra. Hermosaiiii me inspira para preparar las ricas recetas que nos muestra. Tienen una nueva suscriptora, además de que si contestan todos los comentarios. Bendiciones para ustedes y su familia. 

**@carmengonzalez8093**

Sra preciosa y joven Alfonso, que ricura. No se me hubiera ocurrido. Se ve muy rica y fresca. Muchas

**gracias a Dios por sus benditas personas**