


CALABACITAS A LA MEXICANA

Ricas calabacitas o calabacines, con elote (choclo) y pimientos.

¡Una combinación simplemente deliciosa!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 3 Calabacitas o calabacines
- 1 Elote o choclo
- Pimientos
- Cebolla
- 1 diente de ajo
- Sal – Hierbas provenzales
- Crema vegana  • Crema de tofu – Cocina Vegan Fácil
- Aceite de oliva

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén grande ya caliente, vertemos un poco de aceite de oliva. Agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla partida en pequeños cuadros y sofreímos durante 30 segundos. Agregamos un diente de ajo

finamente picado y sofreímos 30 segundos más. Apartamos en un recipiente.

la misma sartén, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos $\frac{1}{2}$ pimiento rojo, $\frac{1}{2}$ pimiento verde, $\frac{1}{2}$ pimiento amarillo y $\frac{1}{2}$ pimiento naranja (todos desvenados, sin semillas y partidos en pequeños cubos). Sofreímos durante 2 minutos. Agregamos los granos de un elote y mezclamos durante 50 segundos. Agregamos 3 calabacitas grandes, sin punta y partidas en pequeños cubos. Mezclamos por 3 minutos. Agregamos el ajo y la cebolla y mezclamos.

1 y $\frac{1}{2}$ cucharada de sal y un poco de hierbas provenzales. Mezclamos y bajamos a flama baja. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de agua y mezclamos. Tapamos la sartén y dejamos así por 10 minutos. (Moviendo de vez en cuando)

ese tiempo revisamos que estén bien cocida la verdura. Debe de quedar suave. Si es necesario, dejamos un minuto más. Apagamos el fuego.

.

Ver video

@argeliaLAGOS8722




Hola amigos de cocina vegan facil. Esta receta esta deliciosa, la preparé hace 3 días y quedaron riquísimas... como me sobró una porción al día siguiente la mezcle tal cual con un poco de pasta cocida q ya tenia y quedo igualmente deliciosa. muuuuchas gracias por compartir. Saludos!!!

@letyGARCIA8708

En este momento las estoy preparando, todavía no están

listas. pero huele riquísimoooo, gracias sra Hermosa x compartir sus recetas. besos!!

@lilyluu6590

Ya las hice , justo ahorita se que quedaron deli, todas las recetas las estoy haciendo una por una , gracias por sus recetas es mi canal número 1   

@qualqui

Ora pues, la neta Sra. Deyanira no hay receta alguna que no se me hace agua la boca, de ver lo RÍQUÍSIMO que queda el guiso tratado aquí! Muchas gracias por compartir y saludos desde Querétaro! 