

MILANESA VEGANA

¡Veganizamos este clásico de la cocina casera mexicana!

Tienes que probar, realmente:

¡Deliciosa!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1/2 taza pan molido
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Cebolla en polvo
- Sal
- Aceite
- 1 taza arroz cocido
- 1/3 taza nuez
- 1/2 taza harina de trigo
- 125 gr. de champiñones
- 3 Cucharadas de linaza en 24 cucharadas de agua.
- 50 gr. de queso vegano (opcional)
- Pan molido

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal, agregamos 125 gr de champiñones (previamente pelados y rebanados.) dejamos que doren de un lado (un minuto) y volteamos. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo, un poco de cebolla en polvo y un poco de sal. Tapamos la sartén y bajamos la lumbre a flama baja. Hasta que se evapore el agua. Apagamos la lumbre.

un recipiente ponemos 3 cucharadas de linaza con 24 cucharadas de agua caliente. Dejamos que se hidrate la linaza por 15 minutos. Vaciamos en una licuadora con todo y líquido. Licuamos hasta que se integren bien los ingredientes. Apagamos la licuadora y agregamos los champiñones. Agregamos 1/3 de taza de nuez pecana y licuamos. Ayudamos de vez en vez a remover la mezcla con una palita de cocina. Con la licuadora apagada cada que revolbamos. Licuamos hasta que nos quede una pasta.

la pasta a un contenedor y agregamos poco a poco $\frac{1}{2}$ taza de harina de trigo. Revolvemos bien. Agregamos poco a poco $\frac{1}{2}$ taza de pan molido. Mezclamos perfectamente. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo, un poco de cebolla en polvo y media cucharadita de sal. Mezclamos perfectamente. Probamos de sal y agregamos al gusto. Checamos la consistencia, si se pega en las manos, podemos poner un poco más de pan molido hasta que no se pegue en las manos. Agregamos un pedazo de queso de soya o de almendra desmoronado. Mezclamos.

en un plato extendido suficiente pan molido. Nos humedecemos las manos y tomamos una porción de la pasta. Hacemos una bolita y la pasamos por el pan molido y le damos forma como de croqueta. La ponemos en medio de dos papeles encerados o dos plásticos y la vamos aplanando con las manos. Así hacemos con toda la pasta. Las metemos al refrigerador 40 minutos.

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal y ponemos la milanesa. Bajamos a flama baja. Dejamos 3 minutos de un lado y volteamos. Si hace falta aceite, ponemos un par de gotas de cada lado. Dejamos 3 minutos del otro lado y retiramos de la sartén.

Ver video

@lesliearanda9697

Hola, tengo poco tiempo de estar viendo sus recetas y la verdad me parecen estupendas, las ves y las quieres hacer todas, yo no soy vegana ni nadie en la familia lo es, pero la verdad es que con todas sus recetas dan ganas de volverse vegano. Hoy me animé e hice las milanesas, mi esposo es super carnívoro y le encantaron, mi nieto ni cuenta se dio de que no era carne, batallé un poco con la licuadora ❌ ❌ Gracias por tanto.

@angelicasalgado685

Saludos desde NYC, las preparé quedaron deliciosas a mis hijos les encantaron(nunca han comido las de res) yo sí y debo confesar que no pude evitar prepararme una torta de milanesa y me recordó tanto a mi México lindo.☺☺ Excelente receta.

@mariafont8826

Ambos son amorosos, tu mamá y tú. Les agradezco profundamente estas recetas. Estuve desde hace dos años buscando un buen sitio de recetas veganas hasta que los encontré. ¡Larga vida y éxitos al canal! Desde Uruguay.

☺☺

@julietapg18

Quiero decirles que hice las milanesas hoy y casi me desmayo de lo ricas que salieron. su canal es lo más!
saludos desde Argentina ☐