PIPIÁN ROJO

Pepian o pipián rojo se hace comúnmente usando semillas de calabaza y el uso de pollo como proteína.

En esta receta lo veganizamos para ti y no te pierdas este espectacular sabor.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 papas
- 2 calabacitas o calabacines
- 50 gr. de pepita verde – 2 chiles anchos
- Tortilla tostada
- Pan tipo bolillo
- Cebolla
- 2 dientes ajo
- 1 Cucharada de cacahuates tostados
- 2 Cucharadas de ajonjolí o sésamo tostado
- Sal
- Pimienta en polvo
- Comino en polvo
- Clavo en polvo
- Aceite

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un recipiente ponemos 2 papas grandes con cáscara, agregamos agua a cubrir y agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Dejamos hervir por 25 minutos. Pasado ese tiempo, las sacamos y dejamos enfriar un poco. Retiramos la cáscara y cortamos en cubos medianos. Apartamos.

quitamos las puntas y el tallo a 2 calabazas (previamente lavadas) Y las partimos en cubos medianos. Las ponemos en una cacerola y agregamos agua caliente a cubrir, Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y las tapamos. Esperamos a que hierva el agua (Entre 15 y 18 minutos). Al pasar ese tiempo apagamos el fuego y apartamos.

una sartén ya caliente agregamos 50 gramos de pepitas verdes. Bajamos a fuego bajo y Movemos constantemente hasta que se tuesten parejo. Retiramos de la sartén y apartamos.

la misma sartén agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos 2 chiles anchos extendidos (Previamente desvenados y sin semilla) Dejamos que doren de los dos lados y retiramos de la sartén. Los ponemos en un plato. Agregamos un trozo de cebolla y 2 ajos. Doramos parejo. Y retiramos. Los ponemos junto con los chiles. En la misma sartén doramos una rebanada de pan por los dos lados y lo pasamos al plato donde se encuentran los chiles. Doramos 2 trozos de tortilla o podemos utilizar de las que ya vienen tostadas.

una licuadora vaciamos todos los ingredientes que tenemos en el plato. Agregamos 3 cucharones de agua de la cocción de las verduras y licuamos. Agregamos las pepitas tostadas, una

cucharada de cacahuate tostado y 2 cucharadas de ajonjolí tostado. Licuamos. Apartamos.

una cazuela de barro o la cacerola de su preferencia. Dejamos a flama baja. Agregamos una cucharada de aceite vegetal de su preferencia. Vaciamos la salsa (el contenido de la licuadora) Y agregamos un poco de agua a la licuadora y la enjuagamos, vaciamos ese líquido a la cazuela. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, un poco de pimienta en polvo, un poco de clavo en polvo y un poco de comino. Mezclamos y dejamos hervir entre 5 y 10 minutos. Agregamos las calabazas y las papas. Si la salsa está muy espesa, pueden agregar un poco más de agua. Mezclamos. Dejamos hervir por 3 minutos más. Apagamos el fuego.

Ver video

@lilialara6821

Llevo poco tiempo en el canal y quiero agradecer x compartir sus tips y recetas 100% saludables y exquisitas. Hice el pipián y mi familia quedó encantada mil gracias.

@sweetavenuebyelizabeth8143

Que barbaridad, como no los descubrí antes a éstos bellos amigos, se les aprecia mucho por compartir sus tesoros de recetas, señora es usted bellísima, gracias por ese legado, créame que se les admira, saludes desde
Canada <

@kathya6080

Me encantaba el pipián con pollo y pensé que no lo comería más después de esta hermosa dieta vegana, ahora esta es una nueva idea para volver a gozar de este pipián. que buena idea. Gracias <

@RosaRosa-mh7hx

Esta receta me parece maravillosa! yo estoy tan agradecida con ustedes por abrir este canal y enseñarnos a comer sano y sin sufrimiento animal, más no sólo eso, gracias a ustedes por primera vez he cocinado platillos típicos mexicanos que me encantaban. Y ahora pepián! muchas gracias! ser vegana y poder disfrutar de mi comida tradicional es el paraíso!

Mi vida cambió desde que los conocí...

Mi vida cambió desde que los conocí, hace 1 año que decidí ser Vegana, soy Colombiana y en mi país somos privilegiados en la variedad de alimentos; pero llegó un momento que me sentí pérdida y ustedes fueron la luz que iluminaron mi camino. Ser vegana ha sido la mejor experiencia de mi vida, volví a nacer a mis 50 y tantos años.

Mi hijo y mi nuera son Vegetarianos y es una delicia compartir con ellos este maravilloso camino.

Con ustedes todo es fácil y económico, tristemente nos venden

la idea de que es costoso ser Vegano. Afortunadamente en Bogotá hay restaurantes de nuestra Comida típica, internacional y comidas rápidas pero veganas son espectaculares. Inclusive un festival vegano de hamburguesas.

ATTE

MAOFMAY

Cuéntanos tu Testimonio y envía a cocinaveganfacil@

SI QUIERES VER EL TESTIMONIO DE DEYANIRA, TE INVITAMOS A VER ESTE VIDEO.

VER VIDEO

@maofmay1

Por salud y por mi hijo que estaba en el proceso al vegetarianismo, llegué al veganismo. Su canal ha sido mi guía en este camino, soy Colombiana y he adaptado mi comida típica al veganismo, muchas gracias.

@humbertoherera

Tengo un gran testimonio con relación al nopal. Recibí una luz de Dios e hice conforme me dijo y se la aplique a mi sobrina que estaba minada de psoriasis desde la cabeza hasta los pies y cara, y en menos de una semana se curo totalmente y su piel quedo como el de una niña recién nacida.

@mauraceliarendizgarcia

Espiritualmente y físicamente me siento muy bien con la alimentación basada en plantas. Mil gracias por todas sus aportaciones. Saludos desde Qro.☐

@griseIdacanosoto

Les agradezco mucho. Mi esposo enfermó de cáncer y tengo que cambiar nuestra alimentación, le retiraron las carnes . Y uds. Con sus recetas me hicieron fácil cocinar. Estaba perdida en cómo cocinar ☺☺☺. Gracias y saludos desde Tuxtepec. Oaxaca☺☺☺