

# SALSA MACHA

Para verdaderos amantes del picante.

Su origen es de la región de Veracruz, la cual con el paso del tiempo se fue produciendo en distintas partes de México, y una de ellas es Oaxaca. El nombre "Macha" hace referencia a la gente que se sentía con la valentía suficiente de poder consumir y tolerar fuertes dosis de picante y fue ahí donde se denominó "Salsa macha".

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: 80 ml aproximadamente**

- 2 dientes ajo
- Cebolla
- 2 cucharadas de cacahuates o maní
- 2 cucharadas de ajonjolí o sésamo
- Sal
- 60 ml. de aceite de oliva
- 35 g. chile árbol seco (Deben estar lavados y desinfectados)

## VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

### Modo de preparación

retiramos las puntas a 35 gr de chiles de árbol secos. Apartamos.

una sartén a fuego medio bajo y agregamos 60 ml de aceite de oliva. Esperamos 40 segundos y agregamos 2 dientes de ajo grandes. Dejamos que doren y retiramos de la sartén.

la misma sartén ponemos  $\frac{1}{2}$  cebolla partida en trozos. Tapamos

la sartén para que no salpique. Cuando haya dorado de un lado, quitamos la tapa y volteamos la cebolla. Volvemos a tapar. Cuando haya dorado de los dos lados, retiramos y apartamos.

la misma sartén agregamos los 30 gr de chiles de árbol secos. Movemos constantemente por un minuto y retiramos de la sartén.

la misma sartén agregamos dos cucharadas soperas de cacahuates o maní y dos cucharadas soperas de ajonjolí o sésamo. Movemos constantemente por 5 segundos y apagamos el fuego. Esperamos a que se enfríe (es muy importante que esperemos a que se enfríe) y vaciamos todo el contenido de la sartén a una licuadora. Agregamos los chiles, los ajos y la cebolla. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Licuamos. En caso necesario podemos ayudar con una palita para bajar la mezcla (con la licuadora apagada) Si queda muy espesa, podemos agregar un poquito de agua. Volvemos a tapar la licuadora y licuamos. Pasamos el contenido a un recipiente.

Ver video

**@soniamendozaosornio7941**

Nunca me había reído tanto con ustedes jajajaja ...siempre que quiero una receta busco vengan fácil. Y ahí la encuentro. Gracias

**@MariaRodriguez-yc6lg**

Hola, saludos, no saben como me han contagiado con sus risas, me han echo reír a mas no poder, se les quiere, desde Puerto Rico, los felicitos por todo lo que hacen, son excelentes seres humanos, Dios los bendiga mucho.

voy hacerla me encanta el pique.

**@edsongonzalezleal7088**

Muchas felicidades por su programa, se ve que lo disfrutan mucho Todo muy limpio y eso es muy bueno para nosotros como espectadores, un lugar, utensilios y personas que preparan la comida debe estar limpio.

**@alto2703**

De todos los vídeos este ha sido mi favorito por escucharlos reír y reír fue contagioso su buen humor. Como siempre reciban nuestra felicitación y cariño de parte de nuestra casa. Y y los mejores deseos en estas vacaciones a nuestra querida Sra. Deyanira y un cordial saludo para Alfonso. Gracias, gracias. Saludos desde MZT.

---

# ALBÓNDIGAS DE OKARA DE SOYA

¡Aprovecha la okara de soya!

Que obtuviste después de hacer la leche de soya.

Cocina estas deliciosas albóndigas, que estamos seguros, te encantarán.

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 4 Personas**

- Cebolla
- Perejil
- Albahaca
- Orégano
- Sal
- Tomillo en polvo
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo
- Aceite vegetal
- 100 gr. de champiñones
- 2 tazas o 400 gr. de okara de soya
- 2 cucharadas de linaza con 18 cucharadas de agua (molida)
- 1/3 de taza de harina de maíz
- 1/3 tazade pan molido
- 1/3 taza de harina de trigo

– 1 y 1/2 tazas caldillo de jitomate Detalles del video –  
YouTube Studio

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un recipiente 2 cucharadas de linaza y agregamos 28 cucharadas de agua caliente. Dejamos que se hidraten por 10 minutos. Licuamos con un minipimer o una licuadora. Apartamos

una sartén ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos 100 gramos de champiñones pelados y finamente picados. Bajamos a fuego medio bajo. Los dejamos así durante un minuto. Volteamos para que se doren parejos. Dejamos un minuto más. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo y un poco de sal. Revolvemos y tapamos la sartén. Bajamos a flama baja y dejamos así por un minuto. Apagamos el fuego. Reservamos.

en un tazón 2 tazas o 400 gr de okara de soya (Se obtiene de hacer la leche de soya o el tofu) tenemos las recetas en el canal. Agregamos un puño grande de perejil finamente picado y  $\frac{1}{4}$  de cebolla finamente picada. Integramos los ingredientes. Agregamos poco a poco  $\frac{1}{3}$  de taza de pan molido. Agregamos toda la linaza. Mezclamos. Agregamos poco a poco  $\frac{1}{3}$  de harina de maíz. Mezclamos. Agregamos los champiñones. Mezclamos muy bien. Agregamos poco a poco  $\frac{1}{3}$  de taza de harina de trigo. Mezclamos. Agregamos un puño de orégano triturado. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de tomillo en polvo. Un poco de pimienta en polvo y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Mezclamos muy bien los ingredientes. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos una cucharada sopera de aceite de oliva o el aceite vegetal de su preferencia. Mezclamos.


humedecemos las manos con un poco de agua. Tomamos una porción

de la mezcla y le damos forma de bolita mediana. La colocamos en una charola con papel encerado. Así hacemos con toda la mezcla. Metemos la charola en el horno precalentado a 180 grados C o 350 grados F. Horneamos por 15 minutos y les damos la vuelta para que se doren parejo. Dejamos 15 minutos más. Apagamos el horno, Sacamos la charola.







una cacerola vaciamos una taza y media de caldillo de jitomate. Dejamos que hierva y agregamos las albóndigas. Dejamos que se impregnen las albóndigas en el caldo durante 3 minutos. Apagamos el fuego.

Ver video




**@anitamaria5253**

Hoy quedé como reina, hice las albóndigas y a toda mi familia les gustó mucho, dejar contento a 4 hombres no es fácil  gracias por enseñar a utilizar la Okara soy nueva en este mundo vegano

**@israelvelazquez6318**

Hola, me gusta mucho el canal, realicé la leche de soya y me quedó perfecta. Con la okara hice las albóndigas y quedaron increíbles. Recomiendo el canal y sus recetas      

**@dafnemelken3914**

Amé el comentario “excepto que aquí no sufrió ningún animal”   por cierto con este video me acompañaron a cocinar la comida de hoy  bendiciones par de bellos

**@marygonzalezgomez8740**

Hola! ya he probado las albóndigas de okara pero no con champiñones y al ver a Alfonso como las disfruta, se me hace agua la boca!!! Uuum, se ven deliciosas! y me gustaría hacerlas. Dios le bendiga Sra x compartir la comida vegana y a su hijo x el amor q muestra x usted y x la comida q usted con tanto esmero prepara.