

SALCHICHAS

Una receta muy interesante.

Salchichas sanas y deliciosas.

INGREDIENTES

PORCIÓN: DE 8 A 10 SALCHICHAS

- 1 y 1/2 cucharaditas. de sal
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 3/4 de cucharadita cebolla en polvo
- 6 cucharadas de harina de maíz
- 2 cucharadas de harina de trigo
- Aprox. 1/8 a 1/4 taza de agua
- 300 g. de tofu firme o extra firme
- 2 cucharadas de levadura nutricional
- 1/4 taza betabel o remolacha

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

a una licuadora 300 gramos de tofu extra firme (previamente drenado y cortado), Agregamos 1/3 de taza de betabel crudo (previamente pelado y partido en cubos) Y licuamos por partes. Podemos ayudar a bajar los ingredientes cuando esté apagada la licuadora. Agregamos 1/8 de taza de agua. Agregamos 1 y 1/2 de

cucharadita de sal, agregamos $\frac{3}{4}$ de cebolla en polvo y $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo. Con la licuadora apagada ayudamos a remover un poco. Volvemos a prender la licuadora y esperamos a que se mezclen bien los ingredientes. Agregamos 2 cucharadas soperas de levadura nutricional. Apagamos y prendemos la licuadora las veces que sea necesario para ayudar con una palita a que se mezclen bien los ingredientes. Agregamos 2 cucharadas de harina de trigo. Agregamos poco a poco 6 cucharadas de harina de maíz. Dejamos licuado hasta que se mezclen bien los ingredientes y quede una pasta tersa. Apagamos la licuadora.

Pueden utilizar procesador o minipimer, si gustan.

una bolsa de plástico que no tenga hoyos, agregamos la mezcla, podemos voltear la licuadora dentro de la bolsa y quitar la rosca de las espas. Nos ayudamos con una palita a bajar la mezcla. Ya que tenemos toda la pasta en la bolsa, la cerramos. La acomodamos hacia una de las puntas y hacemos un nudo. Podemos cortar el exceso del plástico después del nudo, para que no nos estorbe. Ponemos la bolsa en un platito como apoyo con la punta hacia arriba. Y hacemos un corte pequeño en la punta.

un pedazo de papel film, de 10 cm de ancho aproximadamente y lo estiramos en una tabla grande. Tomamos nuestra pasta y apretamos ligeramente para que salga poco a poco. Colocamos a lo largo, lo más pegado a la orilla del papel film que podamos. El largo de las salchichas, deben de ser aproximadamente de 12 cm. Al terminar, dejamos de apretar y retiramos con cuidado. Ponemos nuestra mezcla en el plato de apoyo.

las orillas del papel film y con cuidado envolvemos la mezcla. Tomamos de las orillas sobrantes y hacemos giros hasta que quede comprimida la mezcla. Así hacemos con toda la pasta.

las tengamos todas listas. Vamos a dar ligeros pinchazos con

una aguja o un alambre limpio y delgado.

vamos a ir pasando a una cacerola con agua hirviendo suficiente. Bajamos a flama media. El agua va a dejar de hervir por un momento, y cuando vuelva a burbujear, semi tapamos la cacerola y dejamos así por 45 minutos. Apagamos la lumbre y dejamos enfriar. Las metemos al refrigerador toda una noche y van a endurecer más. Al siguiente día quitamos el plástico de las que vayamos utilizando.

Ver video

@maferpadi

Sorprendidísima con la elaboración de estas salchichas, la verdad que parecen salchichas de carne... felicitaciones por tu canal, no soy vegana pero me gusta tu muchas cosas

@egildadebonnin2772

Alfonso cómo están? maravillosa receta , una se siente tan agradecida contigo y tu dedicación y trabajo para hacernos estos regalos que son tesoritos para la salud, gracias, saludos a tu mami y Dios los bendiga por siempre.

@claudiamontivero4057

Loco, sos tremendo!!! Hice tu tofu y me quedo mejor del que solia comprar!! Ahora necesito hacer estas salchichas! Cuando las haga te aviso que tal me salieron! (Amo como explicas, todo muy claro) saludos desde Argentina

@paolavelazquez7555

Me atrevería a decir que es uno de los mejores canales de comidas vegan, amo que expliques tan detalladamente, no sólo la preparación, sino después de ella... estoy en mi transición por lo que no tengo muchas ideas de que hacer. Así que me estoy paseando por tu canal. Sos lo máximo, muchísimas gracias!!!

¿QUÉ ES EL ALGA ESPIRULINA Y PARA QUÉ NOS SIRVE?

TOD LO QUE DEBES SABER SOBRE EL ALGA ESPIRULINA

- ¿Qué es el Alga Espirulina?
- ¿Para qué sirve el Alga Espirulina?
- ¿De dónde se obtiene el Alga Espirulina?
- ¿Contiene proteína el Alga Espirulina?
- ¿Cuáles son los beneficios de la Alga Espirulina?

SI QUIERES SABER TODO ESTO Y MUCHA INFORMACIÓN MÁS TE INVITAMOS A VER ESTE INTERESANTE VIDEO

VER VIDEO

@irenepereira3521

Gracias Alfonso por todo el tiempo que te tomas para informarte y armar estos videos. Hasta implica que estudies para armarlos. Saludos desde Uruguay. Divinos tú y tu mamá.

@amadagarcia5143

Mejor que COCINA VEGAN FÁCIL no hay ... muchas gracias por tan valiosa información < eres un gran ser humano ... muchas bendiciones < < < <

@phoenixgobec7946

No tienes idea, cuanto desee esta semana pasada encontrar info sobre la espirulina, y esperaba uds. tuvieran contenido. Se que aquí encontraría información completa y espectacular.

@karinafrenkel1799

Muchas gracias por la información Alfonso no te imaginas lo fácil que nos haces la vida, cómo digo yo "ni masticado, solo me lo paso" < toda la información de este tipo yo corroboro y busco y leo muchísimo y contigo ya confirmé que tú nos informas con lo que es tal cual, confianza total en su canal. Muchas felicidades a tu mami y a ti, que la Divinidad los siga guiando para ayudarnos en este proceso de cambio y

aporte a nuestro planeta <