

ESPAGUETI A LA CREMA CON SETAS

Un platillo mexicanizado y veganizado.

Italia y México unidos en un exquisito platillo.

¡Tiene s que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Albahaca
- Cebolla
- 1 elote o choclo
- Sal
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo
- Aceite vegetal
- 150 g. de espagueti
- 150 g. setas
- 2 Chiles poblanos
- 1 taza crema vegana

(416) Crema neutra de almendras – Cocina Vegan Fácil (Reeditado) – YouTube

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

(Las setas no se lavan, sólo se limpian con un trapo húmedo y limpio)

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

a las brasas de la estufa directamente 2 chiles poblanos y los asamos por todos lados. Los metemos a una bolsa de plástico durante 15 minutos. Los sacamos de la bolsa y les retiramos la piel con un cuchillo, hasta que queden muy limpios. Les retiramos las venas y las semillas. Los partimos en pequeños cuadros. Apartamos.

una cacerola de agua caliente y agregamos una cucharadita y media de sal. Mezclamos. Agregamos 150 gramos de pasta de espagueti. Lo dejamos en el fuego durante 12 minutos. Pasado ese tiempo, lo probamos, debe de quedar al dente. Apagamos la lumbre y colamos bien el espagueti. Lo regresamos a la cacerola y agregamos un poco de aceite de oliva. Mezclamos con cuidado. Apartamos.

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla finamente picada y movemos 40 segundos. Agregamos 150 gramos de setas deshebradas. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo, agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Bajamos a flama baja. Agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de agua y tapamos la sartén. Los dejamos así durante 10 minutos. Destapamos, mezclamos un poco. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apartamos.

un recipiente ponemos una taza de crema vegana. Si está muy espesa, agregamos un poco de leche vegetal y mezclamos. Apartamos.

una cacerola agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos los chiles poblanos. Sofreímos por 3 minutos y hacemos un espacio en el centro y agregamos los granos de un elote. Dejamos por un minuto y les damos la vuelta. Mezclamos por un

minuto más. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo y la puntita de una cucharadita de sal. Mezclamos y agregamos las setas. Bajamos a fuego bajo. Mezclamos y agregamos la crema. Mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos el espagueti. Mezclamos con cuidado. Apagamos el fuego.

Ver video

@DaBitterSeason

Este canal es genial. Da recetas para poder nutrirse de una forma correcta y sana, más no por tendencia o moda. ¡Felicidades y gracias por compartir!

@ita-sn9yi

Como siempre es un gusto ver sus recetas y lo mejor es la degustación que hacen al final... mil GRACIAS por el momento de alegría... Un abrazo      

@MariaRodriguez-yc6lg

Los quisiera hacer ya, se me hace la boca agua, jijiji, pero aquí no se consiguen esas setas los hare con champiñones, gracias, su hijo tiene un gran sentido del humor, Dios lo bendiga, me hace reír a cada rato, y usted también de escucharla reír, me contagio, jijiji.

@javisusucita

Uy qué rico se ve! Me encantan con salsa blanca y champiñón. Mañana la hago. Gracias por las recetas, nos ayudan mucho. Hermosa familia. Cariños desde Temuco, Chile.

ESTUDIANTES DE CAMBRIDGE VOTAN POR MENÚ VEGANO

Estudiantes de la Universidad de Cambridge votan por menús completamente veganos

La unión de estudiantes de Cambridge votaron este lunes sobre la transición del menú de las cafeterías y comedores a la eliminación de productos de origen animal, es decir, a un menú vegano, esto es en razón de la crisis climática y de la biodiversidad. La moción fue respaldada por los votos del 72% de representantes estudiantiles a lo largo de cuatro semanas de consulta y fue resultado de la campaña Plant-Based Universities en Cambridge, apoyada por Animal Rebellion.

FUENTE: [theguardian.com](https://www.theguardian.com)

Fecha de la noticia: 21 febrero 2023