

HUAUNZONTLES EN SALSA DE JITOMATE

La historia de esta yerba se remonta a las antiguas civilizaciones mesoamericanas. Se tiene registro de que los aztecas ya cultivaban y consumían esta planta.

Era considerado un alimento fundamental junto con otros cultivos como el maíz, el frijol y el amaranto. Su nombre proviene del náhuatl “huauhtli” que significa amaranto y “tzontli” que significa cabello, lo que podría traducirse como “cabello de amaranto” debido a su apariencia.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 3 Huauzontles
- 2 cucharadas de linaza
- 1 taza de agua
- Aceite vegetal
- Caldillo de jitomate (opcional)

(501) Tip #1 para ahorrar tiempo Caldillo de Jitomate – Cocina Vegan Fácil – YouTube

- Harina de garbanzo
- Harina de trigo
- Sal
- Queso vegano

Queso de papa para gratinar – Cocina Vegan Fácil ()

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un pocillo 2 cucharadas de linaza y una taza de agua. La ponemos al fuego y dejamos que hierva. La dejamos hirviendo 5 minutos más y apagamos el fuego. Colamos en una taza y apartamos.

en un colador las semillas de 3 varas de huauzontle (sólo las semillas, no las hojas). Lavamos bien y desinfectamos. Las pasamos a una cacerola honda y agregamos agua caliente a cubrir. Agregamos un poco de sal y prendemos el fuego a flama alta. Esperamos a que hierva, bajamos a fuego medio, tapamos la cacerola y la dejamos hirviendo durante 10 minutos más. Revisamos que las semillas queden suaves. Apagamos la lumbre y colamos. Dejamos que enfríen un poco.

un tazón ponemos el gel de linaza, agregamos poco a poco 10 cucharadas soperas de harina de garbanzo. Mezclamos constantemente hasta integrar bien los ingredientes.

Agregamos un poco de cúrcuma (opcional) y batimos.

Apartamos.

se hayan enfriado las semillas de huauzontle las exprimimos lo más que se pueda con las manos.

una sartén ya caliente agregamos suficiente aceite vegetal. Y dejamos que caliente bien.

lo que esperamos a que caliente el aceite, tomamos una porción de las semilla, agregamos un pedacito de queso de papa (tenemos la receta en el canal) y tapamos con otra porción de semillas de huauzontle. Apretamos y damos forma de tortita. Así hacemos con todas las semillas. Las pasamos a una cama de

harina de trigo y ponemos más harina de trigo por encima.

con cuidado la tortita enharinada a la mezcla de la linaza y cubrimos bien de la mezcla. La pasamos a la sartén con el aceite caliente. Dejamos que dore de un lado y volteamos con cuidado. Dejamos que dore del otro lado y pasamos la tortita sobre un plato con papel de cocina absorbente. Así hacemos hasta tener todas las tortitas listas.

una cacerola calentamos el caldillo de jitomate. (Tenemos la receta en el canal)

Si van servir las tortitas en ese momento, pueden sumergir las tortitas en el caldillo una vez que haya hervido. Y las pasan al plato. (Sólo se pueden sumergir en el caldillo hasta que estén listas para servir).

Ver video

@yurisgutierrez7943

Huauzontles!!!! Es muy novedoso y si se nota que es bastante regional, jamás había visto esa rama y de la forma en que lo usan es una maravilla, increíble todas las variedades gastronómicas que existen, gracias porque aunque no consiga este ingrediente en mi país si es un deleite conocer y verlos.

@rosarioaguirre919

Hola familia bonita!!! Ayer hice mis huauzontles y me quedaron exactamente como sí fueran capeado de huevo y mi esposo ni notó la diferencia, mil GRACIAS y Dios les siga bendiciendo con su canal, me falta por hacer muchas recetas. Besos.

@jessdlbv517

Un domingo más viendo una de tus recetas, para comerla mañana , su canal es mi gurú < he podido hacer menús súper económicos para toda mi semana. Muchas gracias.
< <

@maricadena7350

Los huauzontles los había visto en el súper pero no sabía cómo se preparaban, ahora que los vi claro que los voy a preparar. Mi hijo ha sido vegano por años y está fascinado con las comidas que le preparo gracias a sus recetas, me dijo que era lo que me hacía falta, recetas veganas de comida mexicana, mil likes y gracias un millón.

iQue importante es saber lo que comemos!

Hola familia Vega Fácil

Que importante es saber lo que comemos.

Más que, comer es nutrirse bien.

Miré muchos canales, pero me quedé con ustedes y ya llevo tiempo siendo vegana, sabiendo con tranquilidad lo que consumo gracias a sus explicaciones sin miedo ni dudas .

Antes no sabía lo que era bueno o malo lo que engordaba o no, porque muchos canales se dicen y contradicen.

Ustedes saben de qué hablan, gracias.

¡Sigán así!

ATTE

SILVANA DE ARGENTINA

Cuéntanos tu Testimonio y envía a cocinaveganfacil@

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

VER VIDEO

@abstain3605

Han sido mi salvación, desde que descubrí su canal ya no me quiebro la cabeza en pensar qué hacer de comer, mis hijos estaban hartos de las ensaladas. Todas sus recetas se ven Deliciosas. Soy una vegetariana en proceso para ser vegana y cada vez me convengo más en este estilo de vida mil gracias

@milenamolano8833

Les reitero mi felicitación por tan excelente canal. Cuidan cada detalle en el vídeo, las recetas están perfectamente explicadas, sus utensilios de cocina

impecables. Son muy profesionales. Hoy he estado viendo sus vídeos, hace seis meses mi esposo y yo hemos cambiado nuestra alimentación y estoy fascinada con sus propuestas! Mil gracias por su generosidad, que Dios los bendiga y un saludo al camarógrafo, es un absoluto encanto!!!

@drgatita

Me encanta este canal, es mi favorito! Las recetas son deliciosas y la adorable señora las explica muy bien y de una manera fácil! Invitando a todos a darle una oportunidad al veganismo. Demostrando que podemos vivir sanos y felices comiendo sin crueldad. Además se siente acogedor y como si estuviéramos ahí con ella, mientras nos enseña jaja muchas gracias y éxito!!

@marthamartinez8688

Eres la mejor, cada vez aprendo más y pongo en práctica tus sabios consejos, sabes mi piel se ve súper bien, se me quitaron los granitos de los brazos y ahora luzco mis blusas de manga corta, mi alimentación basada en plantas me ha ayudado muchísimo gracias por todo.