

SETAS A LA JARDINERA

Delicioso platillo, nutritivo, fácil y rápido.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 1 Zanahoria
- 1 Papa
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo
- Sal
- Aceite vegetal
- 1/2 taza chícharos
- Caldillo de jitomate 1/2 lt. aproximadamente

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

- 1/4 kg. de setas

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola ponemos una zanahoria pelada y partida en pequeños cubos. Agregamos agua a cubrir y esperamos a que hierva. Dejamos 4 minutos más y agregamos una papa pelada y partida en pequeños cubos. Cuando nuevamente empiece a

hervir, bajamos a flama baja y semi tapamos la cacerola. Dejamos así por 13 minutos. Destapamos y revisamos la cocción de la verdura. Apagamos el fuego. Reservamos.

2.- En una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos $\frac{1}{4}$ de setas partidas en 3 partes cada una. Dejamos que doren de un lado y volteamos a que doren del otro. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo y un poco de sal. Bajamos a flama baja. Dejamos 3 minutos más. Retiramos de la lumbre y apartamos.

una cacerola grande a flama baja. Agregamos $\frac{1}{2}$ litro de caldillo de jitomate, agregamos las papas y la zanahoria. Agregamos una taza de chícharos congelados (Si gustan utilizar chícharos en vaina, pueden ponerlos a cocer junto con la zanahoria).




las setas, agregamos un poco de caldo de la cocción de las verduras y mezclamos. Dejamos que hierva. Tapamos la cacerola y bajamos a flama baja, dejamos 7 minutos más. Apagamos el fuego.

Ver video

@mariaah4691

Hoy hice varias recetas de ustedes para toda la semana ya con el regreso a clases. Solo puedo decir, son increíbles. Rico, nutritivo, fácil, barato y sin lastimar a ninguna animalito. ¡Gracias! Lo que hacen es ser la luz de conocimiento para quienes queremos cocinar delicioso para nosotros y nuestra familia.

@lassorpresadelailaye5154

aww.. ternuritas. este duo de madre e hijo ... me encantan... por supuesto el canal esta fabuloso!! mi favorito la verdad. ya he hecho varias recetas de aquí y mi hija uff feliz está con esta forma de comer tan sanita.. felicitaciones para los dos! BUEN EQUIPO  


@veronicayolandaocanaarreol213

Qué risa me dio escucharlos, también es divertido cocinar con ustedes. En verdad a mí no me gustaba cocinar, pero ahora, ustedes me están motivando. Dios les bendiga.

@simonalejandroalbornozcara8318

Simplemente los mejores enseñando recetas veganas, tan sencillas y bien explicadas cómo accesibles y ricas.