

# CHIMICHANGAS

¡Económica, rendidora y deliciosa receta!

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 4 PERSONAS**

#### TORTILLAS

- 3 tazas o 400 g. harina trigo
- 1/4 taza aceite vegetal
- 1 taza de agua – 1 cucharadita de sal.

#### RELLENO

- 1 Diente de ajo – Cebolla
- 2 jitomates
- Aceite vegetal – 1/4 de kg. de setas
- Sal
- Chile chipotle adobado (opcional)

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

#### TORTILLAS

(Pueden hacerlas o comprarlas ya hechas)

un tazón ponemos 3 tazas o 400 gr de harina de trigo y

agregamos una cucharadita de sal. Mezclamos. Hacemos un hueco en el centro de la harina y agregamos  $\frac{1}{4}$  de taza de aceite vegetal. Integramos con las manos el aceite con la harina, hasta obtener una consistencia arenosa. Agregamos poco a poco 1 taza de agua, un poco de agua y mezclamos. Hasta terminar la taza de agua. Amasamos bien. No debe de quedar pegajosa la masa.

la masa durante 5 minutos. La pasamos a un recipiente y tapamos con un trapo limpio y seco. Durante 20 minutos.

ese tiempo, ponemos un comal en la lumbre para que caliente bien. Destapamos la masa y hacemos bolitas medianas del mismo tamaño hasta terminar con la masa.

un tipo tortita con la bolita de masa y paloteamos. Le damos forma de tortilla, nos debe de quedar delgada, lo mas redonda que se pueda.

ponemos en el comal que debe de estar ya bien caliente y esperamos a que le salgan burbujas. Volteamos dejamos por 12 segundos, volvemos a voltear y dejamos 12 segundos más- Por cada lado deben de ser por lo menos 2 vueltas de ese tiempo. Retiramos y ponemos en una servilleta de tela para que se mantengan calientes.

## GUISADO.

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal, agregamos un trozo mediano de cebolla finamente picado y sofreímos por 30 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picad y mezclamos 30 segundos más. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de kilo de setas deshebradas. Bajamos a flama baja. Mezclamos bien y esperamos a que doren de un lado. Volteamos y esperamos a que doren del otro lado. Agregamos 2 jitomates partidos en cubos pequeños. Mezclamos bien durante un minuto. Agregamos una cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo-

Mezclamos bien. Agregamos un chile chipotle finamente picado (Opcional). Mezclamos y tapamos la sartén. Bajamos a fuego bajo y dejamos así durante 10 minutos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego y esperamos a que enfríe un poco el guisado.

una tortilla agregamos un poco de guisado en el centro y doblamos la tortilla de los dos lados laterales y luego de los otros dos lados sobrantes a maneta que quede un cuadro bien cerrado. Así hacemos con todas hasta acabar con el guisado.

una sartén ya caliente agregamos un poco de aceite vegetal y pasamos las chimichangas. Cuando hayan dorado de un lado, volteamos (Si vemos que se necesita más aceite, agregamos un poco) y esperamos a que doren del otro lado también.

sacamos y las ponemos en un plato con papel absorbente de cocina. Apagamos el fuego.

.

Ver video

**@Ultrapurpuraful**

**Divina la señora, muy cariñosita, se parece a mi abuelita =), las comidas espectaculares, y genial que al final prueben la comida y hagan comentarios y consejos para hacer mas ricas las comidas =) saludos desde Santa Marta, Colombia.**

**@mayelamascorro5072**

Debería de sacar un libro con todas su recetas. Están súper ricas! Muchas graciaaaaas! Me muero por probar estas chimichangas! <

**@susanamendez950**

mmmm!!! Exquisitas chimichangas. Aparte de darnos exquisitas recetas nos dan el origen de la comida también. Muy bien muchas gracias. < <

@

Señora bonita. Que rico que se ve ese platillo. Me encantan las chimichangas. Gracias por compartir. Wowswwwwwww mordida. Mordida. Que rico a disfruta la mordidita.

---

## **¿SABÍAS QUE HAY CARNE CULTIVADA?**

Sí, la carne cultivada en laboratorio es vegana

La carne sintética o cultivada en laboratorio es uno de los últimos avances tecnológicos en el ámbito de los servicios alimentarios. Sin embargo, esto ha suscitado un tema de debate dentro de la comunidad vegana, pues hay algunos (dentro de quienes se encuentra la Vegan Society) que afirman que no es posible considerar esta carne como un producto avance, dado que se hace a partir de células extraídas de los animales o

que aceptar el consumo de esta carne fomenta la prevalencia del especismo al considerar que los animales se comen y, por ejemplo, los humanos no. Por otro lado, están los que ven los valores y objetivos del veganismo que se verían sumamente beneficiados al apoyar el consumo de la carne sintética, como sería lograr erradicar la explotación animal para obtener sus productos cárnicos y derivados, así como reducir significativamente el impacto medioambiental de la industria ganadera. Si bien sigue siendo un tema de debate, esta noticia ofrece una propuesta interesante en la que el veganismo no de la espalda a la carne sintética sino que acepte su consumo por parte de aquellos que aún consumen proteína animal pero asegurándose de que se cumplan ciertos procedimientos, como el que se cultiven las células para evitar que se sigan extrayendo de los animales, que no se use esta tecnología para complementar la producción cárnica convencional para abaratar los costos y que las tierras que se dejen de ocupar para la ganadería se usen para energías renovables. De esta manera, podría considerarse la posibilidad de considerar la carne sintética como una oportunidad para alcanzar los objetivos del veganismo.

Fecha de la noticia: 19 febrero 2023 wired. com