

# JAMÓN YORK 100% VEGANO

¡Elabora esta deliciosa, receta en casa.

¡Te va a sorprender!

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: 500 g**

- 225 g. champiñones
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo
- Aceite de oliva
- Cebolla en polvo
- 1 taza de tofu
- 1 taza de arroz cocido
- Sal
- 1 y 1/2 cucharaditas de sal
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de paprika o pimentón
- 1/8 de cucharadita de pimienta en polvo
- 1 cucharada de agar agar
- 5 cucharadas de fécula de maíz
- 1 y 1/2 tazas de leche vegetal

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

## **MODO DE PREPARACIÓN**

1-En una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos 220 g de champiñones frescos, pelados y partidos en rebanadas con todo y tallo. Sofreímos por 40 segundos. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal, un poco de cebolla en polvo y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos. Cuando empiecen a soltar el agua, apagamos el fuego. Retiramos de la estufa y apartamos.

2-En una taza de 250 ml agregamos leche, agregamos  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal, agregamos un poco de pimienta en polvo y mezclamos.

3-Llenamos  $\frac{1}{2}$  taza de leche, agregamos poco menos de cucharadita de sal, agregamos una cucharada de Agar agar, agregamos un poco de pimienta en polvo y revolvemos bien. Apartamos.

3-Pasamos los champiñones al vaso de la licuadora, con todo y el líquido que pudieran tener. Agregamos una taza de tofu partido en trozos, una taza de arroz cocido. Agregamos 1 y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de ajo en polvo,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de cebolla en polvo,  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de pimienta en polvo, 5 cucharadas soperas de fécula de maíz y una cucharadita de paprika o pimentón. Agregamos la taza completa de leche vegetal que tenemos condimentada. Encendemos la licuadora hasta mezclar todos los ingredientes (Si se atora un poco apagamos la licuadora y con ayuda de una palita de cocina empujamos la mezcla hacia abajo. Licuamos hasta que se integren bien los ingredientes.

4-Ponemos una olla en el fuego medio y vertemos la mezcla que tenemos en la licuadora. Mezclamos constantemente durante 5 minutos. Agregamos la  $\frac{1}{2}$  taza de leche que contiene el agar agar y mezclamos bien de forma envolvente por 10 min. Apagamos

el fuego y así de caliente como está, lo vertemos en un recipiente cilíndrico o cuadrado alto. Le damos unos pequeños golpes, para que se asiente la mezcla. Lo dejamos enfriar.

5-Cuando haya enfriado, lo sacamos de refrigerador y desmoldamos. Podemos cortar en rebanadas muy delgadas o gruesas

6-Presentamos.

**VER VIDEO**

**@juliethquintero6039**

Este es por lejos, el mejor canal de comida vegana que he visto ♡

**@Mariafarf**

Cada Alternativa que minimice el sufrimiento animal ... me parece genial

**@alxstaleycobain**

Ya lo hice y está muy parecido al cárnico, mis padres no son veganos y me dijeron que se parece bastante, muy buena receta 🗑️

**@arantxayya2069**

Son maravillosos. Ojalá existiera más gente como ustedes, con esa empatía y ganas de mejorar el mundo