

# ESTOFADO

El estofado es un plato que ha sido parte de la gastronomía durante muchos años y tiene sus orígenes en Europa.

La técnica de estofar, consiste en hervir a fuego lento proteína y verduras.

¡Deliciosa y elaborada receta, muy nutritiva.

¡Te va a encantar!

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 PERSONAS**

- 1 taza de cebolla
- 1 diente ajo
- 4 Cebollitas cambray
- 1 pimiento
- 450 g. jitomate
- Un puño de Perejil
- 2 tazas de espinaca picada
- 1/4 de Col o repollo
- 1/2 taza de alubias secas
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

- 3 salchichas veganas
- 1 y 1/2 litros de caldo vegetal

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

## **MODO DE PREPARACIÓN**

1-Ponemos  $\frac{1}{2}$  taza de alubias en un recipiente y agregamos agua a sobre cubrir. Dejamos remojar toda la noche.

2-Al siguiente día, escurrimos las alubias y las pasamos a una olla de presión. Agregamos agua a cubrir y un poco de aceite vegetal. Cerramos bien la olla y encendemos el fuego. Cuando empiece a silbar, bajamos a fuego medio y dejamos por 10 minutos. Apagamos el fuego y dejamos que enfríe completamente. Es muy importante que dejemos enfriar antes de abrir la olla de presión. Destapamos con cuidado y sacamos las alubias sin caldo.

3-Ponemos una cacerola en la estufa a fuego medio y esperamos a que caliente, vertemos 2 cucharadas de oliva y agregamos un pimiento morrón sin semilla, desvenado y partido en juliana. Agregamos 1 taza de cebolla finamente picada, 5 tallos de cebollita cambray finamente picada. Agregamos un ajo finamente picado. Sofreímos por 5 minutos mezclando los ingredientes. Agregamos 2 tazas de espinaca picada y  $\frac{1}{4}$  de col partida en tiras delgadas. Mezclamos un minuto y agregamos las alubias, 3 salchichas veganas, partidas en rebanadas diagonales. Agregamos un puño grande de perejil picado y 450 gr de jitomate hervido, pelado y partido en pequeños cubos. Mezclamos perfectamente y tapamos la cacerola. Dejamos por 10 minutos o hasta que las verduras se hayan suavizado. Agregamos 1 y  $\frac{1}{2}$  de caldo de verdura. Mezclamos, probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos un poco de pimienta en polvo y mezclamos. Tapamos la cacerola y esperamos a que hierva. Cuando ya esté burbujeando, bajamos a fuego bajo y dejamos hervir por 15 minutos más. Apagamos el fuego.

4-Presentamos.

**VER RECETA**

**@marielorozco2552**

Que emoción conocer a su hija no tenía el gusto, Todo rico no me pierdo sus recetas ya he preparado muuuuchas.

**@adelinahenandez9661**

Gracias, ya estoy conociendo a la gran familia. La suegra la cuñada y el novio Dios los bendiga

**@maryvegav5792**

Que bella hija no sabia que tenia una hija también y riquísima la receta

**@jlr63**

Gracias Dios por esta belleza cocinando este manjar de manjares.

---

## **CASI 300 GRUPOS PIDEN PLAN DE ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE EN LA UE**

Casi 300 grupos piden a la UE un plan de alimentación sostenible

286 organizaciones no gubernamentales (ONGs) firmaron y enviaron a la Presidenta de la Comisión Europea, Ursula von der Leyen, una carta en la que le exponen la urgencia de que la Unión Europea diseñe un plan para que los 44 Estados miembros hagan la transición a un sistema alimentario más sostenible. Por su parte, la Unión Europea tiene planeada para este año una ley, la EU Sustainable Food System Law, basada en la estrategia Farm to Fork Strategy (FFS) del European Green Deal, que gira en torno a cuatro pilares: la producción alimentaria sostenible; el procesamiento y distribución alimentarios sostenibles; el consumo alimentario sostenible; y la prevención de pérdidas y desperdicios alimentarios.

Un esfuerzo notorio en el tema es el de Países Bajos y el gobierno de Alemania, que consiste la alianza de comerciantes y productores alimentarios Green Protein Alliance que juntos buscan restaurar el equilibrio entre salud y sostenibilidad en el consumo de proteínas. Concretamente, buscan lograr que la actual proporción de consumidores de proteína vegetal vs. proteína animal de 37:63 se equilibre en un 50:50 para 2025.

Fecha de la noticia: 20 febrero 2023 vegnews. com