

TORTILLAS DE MAÍZ

Las personas que han probado las tradicionales tortillas de maíz elaboradas a mano, coinciden en que son indudablemente superiores a las industrializadas.

La **gastronomía mexicana** es considerada por la Unesco como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad, resulta necesario proteger también los ingredientes que le confieren tal distinción.

La tortilla de maíz es, un eje fundamental de todas las cocinas regionales de nuestro país (MÉXICO).

INGREDIENTES

PORCIÓN: 30 Tortillas aproximadamente

- Sal
- 700g de harina de maíz
- Agua

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

750 gr. de harina de maíz a un bowl y agregamos poco a poco 4 tazas de agua tibia. Agregando e integrando poco a poco. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal y amazamos bien.

reposar durante 10 minutos.

un plástico sobre la base de la prensa, colocamos una bolita de masa y cubrimos con otro plástico. Prensamos para obtener la tortilla de preferencia delgada. La colocamos en un comal muy caliente. Dejamos la tortilla 30 segundos y le damos la vuelta 30 segundos más. Volvemos a dar la vuelta y la dejamos 40 segundos más de cada lado.

retiramos a una servilleta de tel y tapamos bien.

í hacemos con toda la masa.

.

Ver video

PAMBAZOS

Exquisito antojito mexicano, elaborado con un pan tipo telera, relleno de papa con chorizo y bañado en salsa guajillo. Un clásico en fiestas, ferias y festejos. Ahora lo traemos en su versión vegana, para que puedas seguir disfrutando de estos antojitos tradicionales.

INGREDIENTES

PORCIÓN: Entre 6 y 8 PAMBAZOS

- 1 diente ajo
- Cebolla
- 5 chiles guajillo
- 3 papas
- Sal

- 250g. chorizo vegano (en el canal)
- Vinagre
- Pimienta en polvo
- Comino en polvo
- Clavo en polvo
- Aceite vegetal
- 8 panes

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola agregamos 3 papas peladas y partidas en pequeños cubos. Agregamos agua a cubrir y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Ponemos a hervir 20 minutos. Revisamos que estén bien cocidas y apagamos el fuego. Escurrimos las papas. Apartamos.

una licuadora ponemos 5 chiles guajillo (previamente hervidos, desvenados y sin semillas) con $\frac{1}{2}$ taza de agua de su propio hervor. Agregamos un trozo de cebolla y un diente de ajo. Agregamos. Agregamos un poco de clavo, un poco de comino en polvo y un poco de pimienta en polvo. Agregamos 1 y $\frac{1}{2}$ cucharadita de vinagre blanco y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Vertemos en un recipiente y apartamos.

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo grande de cebolla finamente picada y sofreímos por 30 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y mezclamos durante 30 segundos más.

Agregamos 250 gr. de chorizo de soya (pueden comprarlo o tenemos la receta en el canal. Mezclamos durante 4 minutos y agregamos las papas. Mezclamos durante 3 minutos más.

un poco para integrar bien los ingredientes. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego.

un pan para pambazo o bolillo a la mitad y le retiramos un poco de migajón.

una sartén ya caliente untamos un poco de aceite vegetal y ponemos las mitades del pan del lado de la miga hacía abajo. Dejamos que dore un poco. Mientras untamos con una brocha de cocina la salsa de chile guajillo por la otra parte posterior del pan. Volteamos el pan y dejamos dorar dos minutos más.

las dos mitades del pan a un plato, ponemos generosamente en una mitad del guiso de chorizo con papas. Agregamos lechuga finamente picada y agregamos crema vegana y queso vegano. Ponemos salsa de su preferencia y cubrimos con la otra tapa del pan.

.

Ver video

¡VIVA MÉXICO! – REFLEXIÓN DE NUESTRA INDEPENDENCIA

“Independencia y Veganismo” Hoy queremos compartir con ustedes una reflexión sobre la independencia, aprovechando que en estas fechas es la razón del festejo nacional en

México. ¡FESTEJEMOS SIN SUFRIMIENTO ANIMAL! -¿Qué se festeja el 16 de Septiembre en México?-¿Por qué debemos reflexionar en este festejo?-¿Quiénes son los padres de la Independencia de México?-¿Qué tiene que ver la Independencia con el veganismo? SI QUIERES SABER DE TODO ESTE TEMA, TE INVITAMOS A VER ESTE INTERESANTE VIDEO.

TAMALES

Una delicia tradicional de México y países Centro Americanos. Los hay de muchas modalidades y sabores.

Los tamales son un platillo que se remonta a la época prehispánica de México, se dice que eran un alimento para las grandes fiestas, también se preparaban para agradecer la fertilidad de la tierra, en cualquier evento social y como ofrenda a los muertos. Este tamal era más firme y apelmazado, elaborado con verduras como calabaza, chile y maíz, productos tradicionales de nuestro país.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 25 Tamales medianos

- Sal
- 5 cucharadas de vinagre
- 1 y 1/2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1/2 cucharadita de bicarbonato
- Hojas de maíz para tamal o papel aluminio
- Setas en salsa verde (video en el canal) – Champiñones en salsa roja (video en el canal)

- Rajas con cebolla (video en el canal)
- 80ml. aceite vegetal
- 1/2 kilo de harina Maseca
- Agua

(Tenemos las recetas de los guisos en esta página y también en nuestra página de Youtube)

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

a remojar las hojas de maíz con agua tibia, durante 40 minutos. Sumergimos las hojas con las manos en el recipiente.

las hojas y las secamos con un trapo de cocina.

una olla honda o una vaporera para tamales. (Si gustan pueden poner unas moneditas en el fondo para poder escuchar el hervor) Ponemos agua de una manera que no rebase la parrilla con agujeros que pondremos, para que se cuezan a baño María. Sobre esta parrilla ponemos una cama de hojas de maíz. Apartamos.

un bowl grande ponemos $\frac{1}{2}$ kilo de harina de maíz, agregamos 1 y $\frac{1}{2}$ cucharadita de polvo para hornear y $\frac{1}{2}$ cucharadita de bicarbonato. Agregamos 2 cucharaditas de sal y mezclamos todos los ingredientes.

poco a poco 3 de tazas y 1/2 de agua. Agregando y mezclando de poco en poco. Agregamos 5 cucharadas de vinagre blanco y mezclamos. Nos debe de quedar una consistencia cremosa. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos 80 ml de aceite vegetal y mezclamos hasta integrar bien.

una hoja de maíz untamos de nuestra masa. Abundante, que no quede muy delgada la untada y extendemos por toda la hoja. Agregamos en el centro, cualquiera de los guisos que tenemos. Doblamos en 3 partes y damos un ligero apretón en la base, hacia arriba. Doblamos la colita hacia adelante y así hacemos hasta acabar con la masa.

pasando tamal por tamal en la vaporera de manera que queden parados. Ponemos otra cama de hojas de maíz. Ponemos en la superficie un trapo limpio de cocina. Tapamos la olla y prendemos a flama alta. Cuando empiecen a sonar las moneditas, bajamos a flama medio baja. Dejamos en la lumbre por una hora. Si llega a faltar agua, debemos agregar un poco de agua caliente.

los tamales y la hoja se debe de desprender. Debe de ser una masa porosa.

.

Ver video

RAJAS CON CEBOLLA

Este deliciosos y sencillo guiso, se puede utilizar para el relleno de tamales.

INGREDIENTES

PORCIÓN: RELLENO PARA 10 TAMALES

- Sal
- 1/2 Cebolla
- Ajo en polvo

- Pimienta en polvo

- Aceite vegetal

-2 chiles jalapeños

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla partida en medias lunas delgadas. Sofreímos hasta que se transparente. Retiramos y las colocamos en un plato.

la misma sartén vertemos un poco de aceite vegetal, esperamos a que caliente y agregamos 2 chiles jalapeños sin rabitos partidos en rajas delgadas, desvenados y sin semillas. Movemos hasta que doren de todas partes. Agregamos la cebolla que habíamos apartado y mezclamos.

un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y un chorrito de vinagre blanco. Dejamos 2 minutos y mezclamos. Apagamos el fuego y ya tenemos listo este guiso para relleno de tamales.

Ver video

MI ESPOSO SE HIZO

VEGETARIANO...

Yo los felicito mucho 🙏🙏🙏🙏🙏 Y me gusta mucho su canal y su forma tan respetuosa.

Mi esposo se hizo vegetariano gracias a la inspiración que yo le di y a mi amor por la cocina saludable.

Estuvo 4 meses sin comer animales y ino me había dicho! Él quería probar por su lado como se sentía.

Y yo lo veía con más energía, más alegre y no sabía bien porqué.

Y me dio la noticia en un restaurant 🙏!!! Y de eso ya 3 años.

Yo no me enteré porque mi marido fue muy respetuoso cuando le pedí con lágrimas que yo no podía cocinar más con animales para él. Y mi hermoso esposo respetó lo que yo sentía. Él almorzaba en su trabajo así que, de lunes a viernes él podía comer sus preferencias...

Él me respetó porque yo también lo respeté siempre. Nos amamos mucho.

Los fanatismos dividen. El respeto y el amor unen e inspiran a lo bueno.

Gracias.

ATTE

TeacupAndRoses

Cuéntanos tu Testimonio y envía a cocinaveganfacil@

VER VIDEO

SETAS EN SALSA VERDE

Este deliciosos y sencillo guiso, se puede utilizar para el relleno de tamales.

INGREDIENTES

PORCIÓN: RELLENO PARA 10 TAMALES

- Sal
- Cebolla
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite vegetal
- 250gr. de Setas

SALSA VERDE

- 1 diente de ajo
- 2 chiles verdes
- 10 tomates o tomatillos
- 1 Cucharada de ajonjolí tostado
- 3 Cucharadas de pepita de calabaza tostada
- Un trozo de cebolla
- Sal

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

SALSA VERDE

en una cacerola 10 tomates verde medianos y 2 chiles verdes (Serranos) Agregamos agua a cubrir y dejamos hasta que hiervan. Cuando notemos que cambian de color, apagamos el fuego y los pasamos al vaso de una licuadora.

una sartén caliente, agregamos un poco de aceite vegetal, un trozo de cebolla y un diente de ajo grande. Sofreímos por 40 segundos y los agregamos al vaso de la licuadora que contiene los tomates.

3 cucharones de agua de la cocción de los tomates y licuamos. Con la licuadora en acción, agregamos 3 cucharadas soperas de pepitas de calabaza, una cucharada soperas de ajonjolí o sésamo tostado, dejamos hasta integrar bien los ingredientes.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal y agregamos el contenido de la licuadora. Agregamos una cucharadita de sal y movemos un poco. Bajamos a flama baja. Si notamos que está muy espesa, agregamos un poco de agua. Cuando notemos que está hirviendo, agregamos 2 pizcas de azúcar y mezclamos. Apagamos el fuego.

SETAS EN SALSA VERDE

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos 250gr. de setas deshebradas.

2.- Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Bajamos a fuego medio y esperamos a que doren de un lado. Volteamos y agregamos otro poco de ajo en polvo, otro poco de pimienta en polvo y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Dejamos así durante 3 minutos. Mezclamos y

cuando hayan dorado de ambos lados agregamos la salsa verde.

Apagamos el fuego y tenemos listo este guisado para rellenar tamales.

Ver video

POZOLE ROJO

El pozole (proviene del náhuatl pozolli, de tlapozonalli, 'hervido' o 'espumoso' ☐) es un caldo tradicional mexicano hecho a base de granos de maíz nixtamalizados, comúnmente de la variedad cacahuazintle.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 300 g. maíz precocido para pozole
- 1/4 de k de setas
- 1 taza de champiñones
- 4 rábanos
- 1 chile ancho – 3 chiles guajillo
- 1 cebolla
- 3 limones
- Sal
- Orégano
- 1 Lechuga romana

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

300 gr. de maíz precocido en una olla de presión y agregamos agua a cubrir. Encendemos a fuego alto y a partir de que salga el vapor, lo dejamos cocer por 15 minutos más. Apagamos el fuego y esperamos a que enfríe la olla de presión. Es muy importante dejar enfriar la olla.

un pocillo grande ponemos un chile ancho y 3 chiles guajillos (limpios, desvenados y sin semillas) Agregamos agua a cubrir y dejamos que hiervan. Al hervir, dejamos por 10 minutos más y apagamos el fuego. Dejamos que enfríen un poco y los pasamos al vaso de la licuadora. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cebolla, un diente de ajo, $\frac{3}{4}$ de taza de agua de la cocción de los chiles y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora y apartamos.

3.- En una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos una taza de champiñones pelados y rebanados, partidos en mitades. Agregamos un poco de ajo en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y dejamos que doren de un lado, volteamos y dejamos que doren del otro lado. Retiramos y los pasamos a un plato.

la misma sartén vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos $\frac{1}{4}$ de kilo de setas deshebradas. Agregamos un poco de ajo en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, dejamos que doren por un lado. Volteamos y dejamos que doren del otro lado. Cuando hayan dorado bien de ambos lados, retiramos junto con los champiñones.

una cacerola grande ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal, agregamos la salsa que tenemos en el vaso de la licuadora, sofreímos un poco y agregamos $\frac{1}{2}$ litro de agua.

Agregamos los granos de maíz con todo y su agua de cocción y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos un poco de pimienta en polvo y mezclamos. Dejamos que hierva y dejamos en el fuego por 10 minutos más. Apagamos el fuego.

en un plato pozolero de preferencia el caldo con granos de maíz, agregamos champiñones y setas. Agregamos un poco de lechuga finamente rebanada, algunas rebanadas de rábano, cebolla picada, orégano triturado y jugo de limón al gusto.

Ver video

PERSONALIDADES QUE LLEVAN UNA ALIMENTACIÓN VEGANA – Steph Davis

STEPH DAVIS

Alpinista, escaladora, saltadora de base y voladora en traje aéreo.

(Alimentación vegana)

Una de las mujeres líderes en la escalada mundial.

Ha completado las rutas más difíciles del mundo:

La primera mujer en alcanzar la cima del Fitzroy Range en la Patagonia.

La segunda en escalada libre de El Capitán (Parque Nacional de Yosemite) en un solo día.

La primera mujer en escaldar libre del The Diamond en Long Peak Colorado.

La primera mujer en llegar a la cima del Torre Eger en el hielo patagónico América del Sur.

“Comencé la alimentación vegana porque noté que me sentía mejor y rendía mejor.

Un par de años después me hice consciente de la industria alimenticia y lo que sucede con los animales cada día en nuestra sociedad para obtener un ahorro en la producción de carne, huevo y lácteos.

Productos que incluso no benefician a la í que continuaré comiendo de esta forma para mantener mi dinero fuera del sistema que perpetúa el abuso y la crueldad.” -Steph Davis.

“He sido vegana desde hace 10 años, y no hay nada en mi vida que no haya mejorado como resultado, desde la escalada, hasta el tener una mejor mentalidad y un mejor ser espiritual.

Nadie dice que debes convertirte en un vegano “perfecto” de la noche a la mañana, pero por qué no comenzar haciendo pequeños cambios en a alimentación. Estamos aquí por un corto periodo de tiempo, y al final, vivir una vida bien intencionada y compasiva parece ser lo que verdaderamente importa, el único objetivo real al que yo aspiro.”

-Steph Davis.

fuentes

Steph Davis FACEBOOK

Steph Davis TWITTER

Steph Davis PINTEREST

Steph Davis VIMEO

CHAMPIÑONES EN SALSA ROJA

Este deliciosos y sencillo guiso, se puede utilizar para el relleno de tamales.

INGREDIENTES

PORCIÓN: RELLENO PARA 10 TAMALES

- Sal
- Cebolla
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite vegetal
- 250gr. champiñones

SALSA ROJA

- 3 chiles guajillo
- 2 chiles de árbol
- 1 diente de ajo grande
- 5 jitomates o tomates rojos medianos
- Sal
- Aceite
- Un trozo de Cebolla

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

SALSA ROJA

en una cacerola 5 jitomates medianos y 3 chiles guajillo y 2

chiles de árbol (los chiles deben de estar previamente desvenados y sin semillas). Agregamos agua a caliente hasta cubrir. Dejamos hasta que hiervan y cuando desprenda la cáscara de los jitomates, les damos vuelta a cada uno. Cuando ya estén bien cocidos, apagamos el fuego.

2-En una sartén ya caliente, agregamos un trozo de cebolla y un ajo grande. Sofreímos por 40 segundos. Apagamos el fuego.

los jitomates y los chiles al vaso de una licuadora, agregamos la cebolla y el ajo. Agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de agua de la cocción de los jitomates. Licuamos hasta que se integren bien los ingredientes.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal y vertemos la salsa que tenemos en la licuadora. Agregamos una cucharadita de sal y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego.

CHAMPIÑONES EN SALSA ROJA

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos 250 gr. de champiñones partidos en cubos medianos. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Bajamos a fuego medio y mezclamos bien. Agregamos otro poco de ajo en polvo, otro poco de pimienta en polvo y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Dejamos así durante 3 minutos.

la salsa roja. Movemos constantemente hasta que hierva la salsa roja. Bajamos a flama baja y dejamos por 3 minutos más. Apagamos el fuego y tenemos listo este guisado para rellenar tamales.

Ver video