

6 Deliciosas Recetas Para Ayudar a los Cerdos



UN PROYECTO DE
IGUALDADanimal

1.- Rollos de Paté de Garbanzo



10-12
Rollos

Ingredientes:

- 1 paquete de pan blanco chico
- 1 taza de garbanzos cocidos
- 3 cdas. de copos de papa deshidratados (los que venden para hacer puré instantáneo)
- 2 cdas. de ralladura de betabel
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- 1 cdita. de consomé vegetal en polvo
- 1 cdita. de cebolla en polvo
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1 cdita. de pimienta blanca
- El jugo de 1/2 limón grande
- 5 cdas. de salmuera de aceituna (el líquido donde regularmente vienen las aceitunas)
- 1/2 cdita. de humo líquido (opcional)
- Hojas de espinaca
- Aceitunas para acompañar

Preparación:

Machaca los garbanzos con un tenedor hasta hacerlos puré, agrégalos en la licuadora con el betabel rallado, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, el consomé en polvo, la pimienta blanca, el aceite, la salmuera, el humo líquido. Licúa intermitentemente para facilitar la molienda hasta que la licuadora no se trabee, mientras la licuadora está encendida vierte el jugo de limón.

Puedes agregar un poco de agua (sin excederte) para que este proceso sea más fácil, recuerda que deseamos una consistencia pastosa como la del paté.

Para armar tus rollos: cada rollo lleva dos panes, quita los bordes y aplánalos con un vaso o rodillo, júntalos de las orillas para crear una superficie más larga, pon una capa de paté de garbanzo y enrolla, a la mitad agrega las espinacas para terminar el enrollado (como se muestra en la imagen). Corta los rollos del tamaño deseado, yo lo hice por la mitad.

Repite este proceso hasta acabar con el pan, o puedes hacer los bocadillos que desees y guardar el paté para después comerlo en un sandwich o sobre galletas saladas. Estos bocadillos saben mejor fríos, puedes refrigerarlos media hora antes de comerlos.

2.- Lasaña con Carne Vegetal



4 Porciones

Ingredientes:

- Un paquete de placas para lasaña o canelones
- 200 g de soja texturizada fina
- 450 g de tomate frito
- 2 tazas de leche de soja
- 1 taza de harina de trigo normal
- 1 diente de ajo
- 1/2 cebolla
- 1 cdita. de perejil
- 1 cdita. de tomillo
- 1 cubito de caldo vegetal
- 1 cdita. de orégano
- 2 cdas. de salsa de soja
- 1 puñado de anacardos crudos sin tostar
- Aceite de oliva
- Sal al gusto

Preparación:

En una cacerola, pon a hervir agua con un poco de aceite para preparar las placas de lasaña como se indique en el paquete. Mientras, pon la soja texturizada a remojo. Cuando esté bien blanda, retira el exceso de agua y fríela en una sartén con aceite, con el diente de ajo bien picado, la cebolla bien picada y el perejil.

Cuando esté dorada, añade la salsa de soja, remueve bien y déjalo un par de minutos a fuego mínimo. Echa las placas en el agua hirviendo como se indique en el paquete y cuécelas.

En la sartén de la soja texturizada añade el resto de especias y el tomate frito, remuévelo bien y déjalo al mínimo hasta que saques las placas.

En un recipiente para horno o microondas, pon en el fondo una capa de placas, y encima una capa de soja texturizada con tomate. Cúbrelo con otra base de placas, y luego otra de soja, así hasta terminar con una capa de placas.

En una sartén limpia, pon unas 4 cucharadas de aceite a fuego medio con el cubito de caldo vegetal. Derrítelo y después añade la harina y la leche de soja gradualmente, para hacer la bechamel, sin dejar de remover, hasta que te salga una salsa sin grumos.

Si es necesario, añadir más leche de soja para hacerla más líquida, o harina para hacerla más espesa. Echa la bechamel por encima de la lasaña.



2 Porciones



Ingredientes:

- 1 mazorca de maíz o choclo en rebanadas
- 2 zanahorias cortada en rodajas
- 1 patata en cubos medianos
- 2 calabazas medianas cortadas en cuadros medianos
- 2 dientes de ajo
- 1 cda. de hojas de laurel
- 2 cdas. de pasta de tomate
- 1/4 de pieza de cebolla mediana
- 5 tomates medianos
- Sal

3.- Estofado de Verduras Estilo Mexicano

Preparación:

Para la carne vegetal hidrata la soja en agua hirviendo hasta que se ablande, córtala en trozos a tu gusto. Enjuágala muy bien y exprímela lo más que puedas.

En un recipiente con tapa mezcla el jugo de naranja, la salsa de soja, la pimienta blanca, el ajo en polvo y revuelve. Marina los trozos de soja texturizada en esa mezcla, trata que quede cubierta en su totalidad por el líquido y refrigera media hora.

Mientras prepara el estofado. Licúa la pasta de tomate con los tomates, los ajos y el trozo de cebolla, añade el laurel y sal al gusto, licúa muy bien con 3 tazas de agua.

En una olla grande calienta 2 cdas. de aceite vegetal y vierte la mezcla de la licuadora pasando por un colador fino, agrega otra taza de agua, mezcla y mueve muy bien hasta que hierva. Incorpora la papa, el maíz, la calabaza y la zanahoria, baja el fuego y deja cocinando.

Escurre la carne vegetal que dejaste marinando, calienta 3 cdas. de aceite en un sartén grande y fríe los escalopines moviendo constantemente por 10

4- Chorizo Burger



Ingredientes:

- 300 g de seitán
- 2 cucharadas de cebolla frita
- 1 taza de alubias rojas cocidas y escurridas
- 3 cucharadas de avena en copos
- 1 cda. de humo líquido
- 1 1/2 cditas. de pimentón de la vera (ahumado)
- 1/2 cdita. de pimentón dulce
- 1 cda. de vinagre de manzana
- 2 cdas. de salsa de soja
- 1/4 de cdita. de tomillo
- 1/4 de cdita. de ajo en polvo
- 1/4 de cdita. de perejil
- Una pizca de pimienta negra

Preparación:

Pica fino el seitán y ponlo en un bol. Añade las alubias y cebolla frita y machácalo todo con un tenedor.

Agrega el resto de ingredientes y mézclalo muy bien hasta obtener una masa consistente.

Forma las hamburguesas de tamaño mediano, un poquito gruesas, y hazlas a la sartén, con poco aceite, tapadas, a fuego medio, 5-6 minutos por cada lado.



4- Porciones

5.- Salchichas Veganas



Ingredientes:

- 1 taza arroz
- 3 cdas. de ralladura de remolacha
- 1 ½ taza harina de soya o de garbanzo
- 1 y ½ taza de fécula de tapioca o maíz
- 3 dientes de ajo rallados
- 1 cda. de paprika
- 1 cda. de humo líquido
- 1 cda. de pimienta blanca
- Sal y pimienta negra al gusto
- Agua
- Aceite

Preparación:

Cocina la taza de arroz en 2 tazas de agua con la ralladura de betabel. Cuando esté listo con ayuda de un procesador de alimentos o en la licuadora muele el arroz con el betabel y los ajos rallados hasta lograr una pasta, vacía en un recipiente y agrega el harina de soya, los ajos, la fécula de tapioca o de maíz, la paprika, el humo líquido, la pimienta blanca, sal y pimienta negra al gusto hasta formar una masa.

Una vez formada la masa homogénea cúbreala y refrigérala al menos 30 minutos. Pasando este tiempo sepárala en bolas del tamaño que desees la salchicha y dales forma con tus manos, Calienta 4 cdas. de aceite en un sartén mediano y fríelas a fuego medio hasta que formen una corteza crocante.

Arma hot dogs con ellas o el platillo que más prefieras.



10-12
Salchichas

6.- Pulled Setas Sandwich



2 Porciones

Ingredientes:

- 500 g de setas blancas
- 1 cebolla grande cortada en juliana
- 1 taza de salsa bbq
- 1 cedita. de humo líquido (opcional)
- 1 cda. de pimienta molida
- 1 cda. de sal
- Pan para armar los sandwiches
- Mayonesa Vegana al gusto para armar el sandwich

Preparación:

En un recipiente amplio agrega la cebolla y las setas cortadas en tiras largas. Vacía la salsa bbq y el humo líquido (opcional) y mezcla hasta que todo quede homogéneo, deja marinando al menos una hora.

Calienta 5 cdas. de aceite y vierte la mezcla que marinaste, cocina a fuego medio alto al menos 15 min moviendo constantemente, condimenta con un poco mas de sal y pimienta. Prueba de sal, ajusta y sirve en sandwich.

¡Comparte estas Recetas!

“

Ver que una pieza del material que he grabado se convierte en un momento de importancia nacional es muy poderoso. Me recuerda que cada momento, por terrible que sea, puede convertirse en la chispa que provoque un cambio para millones de animales.

*Jane, Investigadora
en Igualdad Animal*

”



UN PROYECTO DE
IGUALDADanimal

