

12 recetas

Con un toque de Mar



Índice

- 1 Tostadas de tallos de hongos adobados
- 2 Caldo de setas
- 3 Canoas de ceviche de coco
- 4 Ceviche de coliflor
- 5 Tacos estilo marlín de soya
- 6 Aguachile de setas
- 7 Empapelado
- 8 Ceviche de champiñones
- 9 Tacos estilo baja
- 10 Filete de tofu
- 11 Coctel de setas
- 12 Vegatún

Introducción

¿Sabías que los peces son capaces de experimentar placer, miedo, dolor y muchas otras sensaciones que pertenecen al mundo emocional de cualquier animal y que sufren inmensamente bajo condiciones de estrés prolongado? Es por eso que en Love Veg queremos animarte a probar alternativas para sustituir el pescado en tu alimentación.

¡Son tantas las alternativas vegetales que existen, todas exquisitas y muy nutritivas que hoy preparamos para ti estas 12 increíbles recetas que te motivarán a ayudar a los peces y a nuestros océanos!

Tostadas de tallos de hongos adobados

Esta es una tradicional y deliciosa entrada, ideal para compartir en una reunión entre familia y amigos.

INGREDIENTES:

- 3 tazas de tallos de portobello y champiñón
- 3 cdas. de aceite de oliva
- 2 cdas. de ajo finamente picado
- 2 cdas. de alga nori en polvo
- 3 cdas. de salsa de soya
- 1 aguacate
- Mayonesa vegana
- Chile seco al gusto
- Sal al gusto
- Tostadas

PREPARACIÓN:

Calienta el aceite y agrega el ajo picado, en seguida los tallos y la sal, sazona por un minuto, agrega el alga nori, mezcla bien. Cuando los tallos estén tiernitos, agrega la salsa de soya y el chile seco, deja secar el líquido y sirve en tostadas con una cama de aguacate puré y mayonesa vegana.



Caldo de setas

Este caldo está espectacular y el sabor a mar se logra con el alga nori. Siempre podremos seguir disfrutando de nuestra comida típica en su versión vegetal.

INGREDIENTES:

- 1 kilo de setas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 kilo de tomates
- 8 chiles guajillos
- 3 hojas de alga nori pulverizadas
- Sal y pimienta al gusto
- 2 tazas de zanahoria en cubitos
- 2 tazas de papa en cubitos

PREPARACIÓN:

Dora las setas con un poco de aceite de oliva y ajo picado. Corta la cebolla en trozos y acitrona la cebolla en una olla junto con los ajos y los tomates picados.

Limpia los chiles y quítale las semillas. Ponlos a hervir y lícuales con un poco de agua y el alga nori. Agrega esta mezcla a la olla e incorpora. Agrega un litro y medio de agua, la zanahoria y la papa. Hierva a fuego bajo durante 20 minutos. Prueba y si es necesario pon más alga nori de acuerdo a tu gusto. Agrega las setas doradas y deja hervir otros 5 minutos, apaga y sirve.

Acompáñalo con limón, aguacate y pan.

Canoas de ceviche de coco

Una manera divertida de servir el ceviche, además que el coco nos provee de muchos beneficios será más atractivo para los niños presentarlo de esta manera.

INGREDIENTES:

- La pulpa de un coco rallado
- 2 tomates picados
- ½ taza de cebolla morada picada
- ½ taza de cilantro picado
- 1 hoja de alga nori pulverizada
- 1 pepino chico cortado en cubos sin semilla
- 1 pimiento morrón amarillo cortado en cubos
- El jugo de 2 a 3 limones
- ½ col morada

PREPARACIÓN:

En un recipiente mezcla todos los ingredientes y agrega un poco de aceite de oliva, sal y pimienta. Sirve en hojas de col cortadas del tamaño de tu preferencia, acompaña con aguacate y picante.

Ceviche de Coliflor

¡Una receta muy económica, rendidora y saludable!

INGREDIENTES:

- 1 pza. de coliflor rallada
- 2 tomates picados
- ½ taza de zanahoria rallada
- ½ taza de cebolla morada picada
- ½ taza de cilantro picado
- El jugo de 2 a 3 limones
- 1 hoja de alga nori pulverizada
- 1 chile serrano finamente picado

PREPARACIÓN:

En un recipiente mezcla todos los ingredientes y agrega un poco de aceite de oliva, prueba y sal pimienta. Sirve en tostadas, decora con aguacate y mayonesa vegana. ¡Disfruta!





Tacos estilo Martín de soya

¡Como en la costa!
disfruta de estos tacos,
con el estilo que
caracteriza a la comida
mexicana pero sin dañar
a los animales.

INGREDIENTES:

- ¼ de tartaleta de soya, lavada, exprimida y fileteada
- 2 cdas. de aceite de canola
- 3 cdas. de aceite de oliva
- 4 cdas. de cebolla finamente picada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 3 pzas. de zanahoria en cubitos
- 3 cdas. de vinagre blanco
- ¼ de taza de agua
- 1 hoja de laurel
- 1 cda. de cilantro finamente picado
- 1/3 de taza de chícharo
- 4 cdas. de aceituna sin hueso y en rodajas
- 4 cdas. de chile en escabeche picados
- 1 chile chipotle adobado finamente picado
- 1 cdta. de condimento limón pimienta
- 3 hojas de alga nori pulverizadas
- Tortillas

PREPARACIÓN:

En una sartén profundo a fuego medio, calienta el aceite de oliva y fríe la cebolla.

Agrega el ajo, la zanahoria, el vinagre, el agua y el laurel. Cocina unos minutos a fuego bajo, tapado, hasta que las zanahorias estén suaves.

Incorpora el cilantro, el condimento limón pimienta, los chícharos, las aceitunas, los chiles y el alga nori.

Cocina unos minutos más. Retira del fuego. Aparte, fríe en el otro aceite la soya con sal y pimienta al gusto, una vez dorada incorpora a la mezcla y revuelve muy bien. Arma tus tacos y disfruta con cebolla, limón, mayonesa vegana y chile habanero al gusto.

Aguachile de Setas

INGREDIENTES:

- ½ kilo de setas deshebradas
- 1 cebolla morada
- 1 pepino grande
- ¼ de kilo de tomates verdes
- Sal y pimienta
- El jugo de 5 limones
- 1 o 2 chiles serranos (al gusto)
- 1 hoja de alga nori

PREPARACIÓN:

Pica la cebolla morada en tiras delgadas, corta el pepino por la mitad del lado alargado y retira la semilla, una mitad pícala en rodajas y reserva la otra.

Licua los tomates, el jugo de limón, el ajo, los chiles serranos, la mitad del pepino que reservaste sin semilla y la hoja de alga nori, hasta obtener una salsa homogénea, prueba y sazona con sal y pimienta o agrega más limón si lo crees necesario.

En un recipiente agrega la cebolla, las setas y el pepino restante, vierte la salsa e incorpora todo, prueba y ajusta sabor con sal y pimienta, deja reposar por media hora en el refrigerador y come con tostadas.

Picosito, delicioso y muy antojable para estos días de calor, y en esta versión te costará notar la diferencia. ¡Es la imitación perfecta del pescado!





Empapelado

¡Ideal para parrilladas, hazlo y sorprenderás a todos!

INGREDIENTES:

- ¼ de portobellos o setas en rodajas
- 1/2 pimiento morrón amarillo
- 1/2 pimiento morrón rojo
- 1/2 chile verde o chilacate en rodajas
- 1 rama de cilantro
- 1 diente de ajo picado
- 1 cebolla mediana cortada en trozos grandes
- 1 cda. de margarina o aceite de coco
- 2 rodajas de limón
- 1/2 cda. de finas hierbas
- 1 hoja de alga nori pulverizada

PREPARACIÓN:

En un recipiente mezcla todos los ingredientes, sal pimienta. Corta un papel aluminio donde quepa todo.

Envuelve y coloca el empapelado en un comal, sartén o parrilla, tapa y deja a fuego medio por 12 minutos, con la parte lisa del empapelado hacia abajo, para que por arriba pueda salir un poco el vapor.

Saca del fuego y monta en un plato para compartir. Es ideal para parrilladas.

Ceviche de Champiñones

¡El calor nos pide ceviche!
Esta receta la harás en minutos y te encantará

INGREDIENTES:

- ½ kilo de champiñones cortados en cuadros
- 2 tomates picados
- ½ taza de zanahoria rallada
- ½ taza de cebolla morada picada
- ½ taza de cilantro picado
- El jugo de 2 a 3 limones
- 1 hoja de alga nori pulverizada
- 1 chile serrano picado finamente
- 1 aguacate para decorar
- 3 cdas. de vinagre de manzana

PREPARACIÓN:

Remoja los champiñones en medio litro de agua con el vinagre en lo que picas todo.

En un recipiente mezcla todos los ingredientes, escurre los champiñones e incorpóralos. Agrega sal y pimienta, prueba y espolvorea un poco de alga nori pulverizada y come con tostadas.





Tacos estilo Baja

Como en los puestos de tacos de Baja california, pero en tu casa, y con un delicioso ingrediente que amarás, ¡el tofu!

INGREDIENTES:

- 1 barra de tofu firme
- 3 hojas de alga Nori
- 12 tortillas
- 1 taza de harina
- ½ cerveza clara
- 1 pizca de polvos para hornear
- 1 taza de salsa de soya
- Pimienta
- Paprika
- Col morada
- Mayonesa vegana
- Tomates cherry
- Aguacate

PREPARACIÓN:

Corta el tofu en tiras gruesas, ponlas a marinar por media hora en la salsa de soya, en un bowl mezcla la harina, la cerveza, la pizca de polvos para hornear, paprika, ajo en polvo, cebolla en polvo y pimienta, todo esto al gusto.

Una vez que tengas una pasta pon a calentar una cacerola con aceite suficiente y prepara un plato con papel absorbente, hunde las tiras de tofu envueltas en una tira de alga nori en la mezcla y fríe cuando el aceite esté bien caliente, en cuestión de segundos voltea para que se doren parejo, saca del aceite y escurre en el papel absorbente.

Pica la col en tiras delgadas, corta los tomates cherry, calienta las tortillas y sirve estos deliciosos tacos con mayonesa vegana y decora con con la col, los tomates cherry y el aguacate.



Filete de tofu

Otra manera de preparar el tofu ¡Anímate a incorporarlo a tus compras!

INGREDIENTES:

- 1 bloque de tofu extra firme
- 2 hojas de alga nori
- 1 taza de harina de trigo
- ½ taza de salsa de soya diluida con ¾ de taza de agua
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

Rebana filetes de tofu de 1 cm aprox. En un recipiente vierte la salsa de soya diluida con sal y pimienta, marina tus filetes de tofu durante 20 min.

Corta tus hojas en 4 partes, escurre los filetes y envuélvelos con alga nori, pásalos por harina para quitar el exceso de humedad y fríe en aceite bien caliente. Sirve con ensalada.

Cóctel de setas

INGREDIENTES:

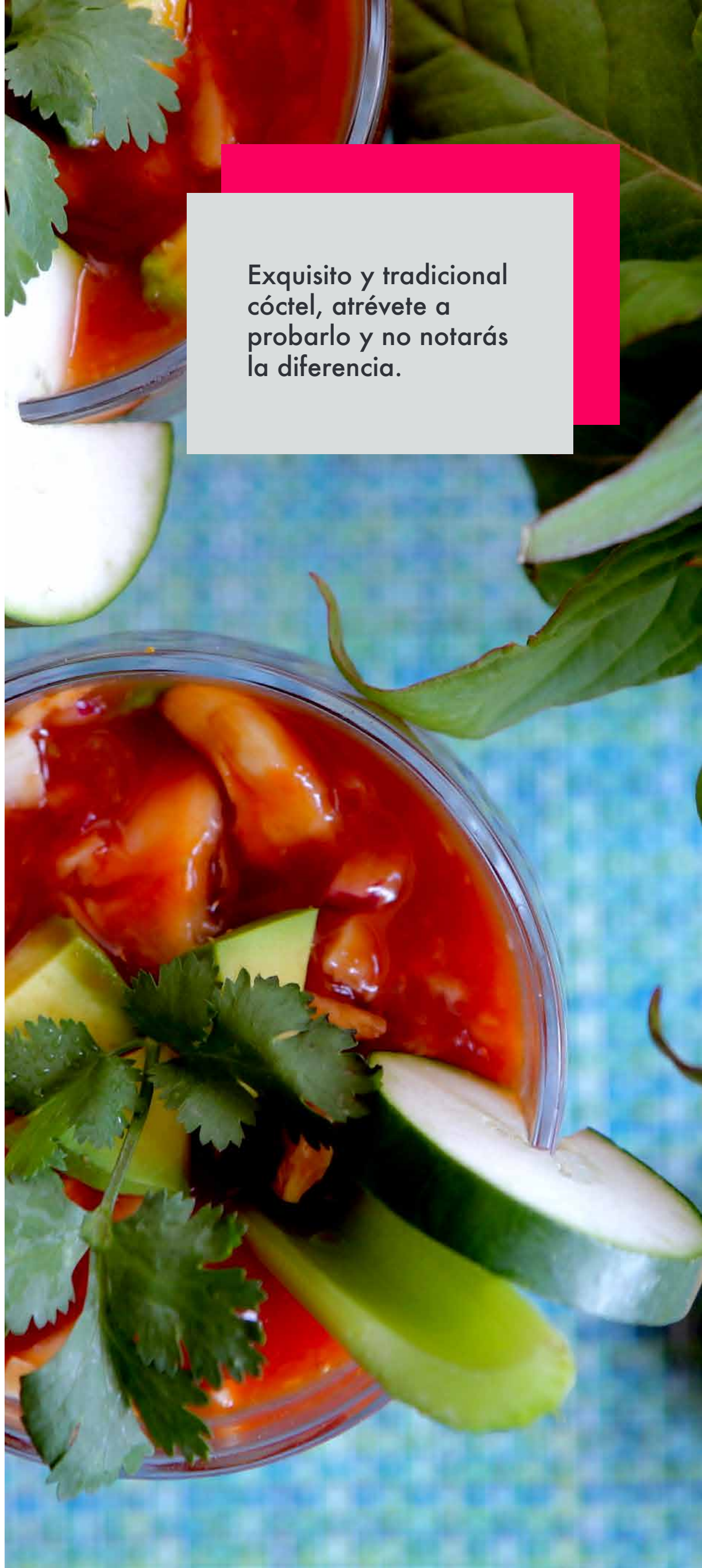
- 500 grs. de setas
- Jugo de 2 limones
- 4 tazas de agua
- 2 cdas. de vinagre de manzana
- ½ taza salsa cátsup
- ½ taza de jugo de 7 verduras (opcional)
- 1 cda. salsa picante
- 1 cdita. salsa inglesa
- 1 tomate picado
- ½ pepino en cubitos
- 2 cdas. cebolla morada picada
- 2 cdas. cilantro o al gusto
- 2 a 3 limones o al gusto
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Deshebra las setas, en un recipiente remójalas con 4 tazas de agua, el jugo de los dos limones y el vinagre por 30 min.

Para el cóctel en un refractario amplio mezcla todos los demás ingredientes, incorpora las setas escurridas y revuelve, sirve en copas cocteleras, decora con aguacate y cómelo con galletas saladas.

Exquisito y tradicional cóctel, atrévete a probarlo y no notarás la diferencia.





Vegatún

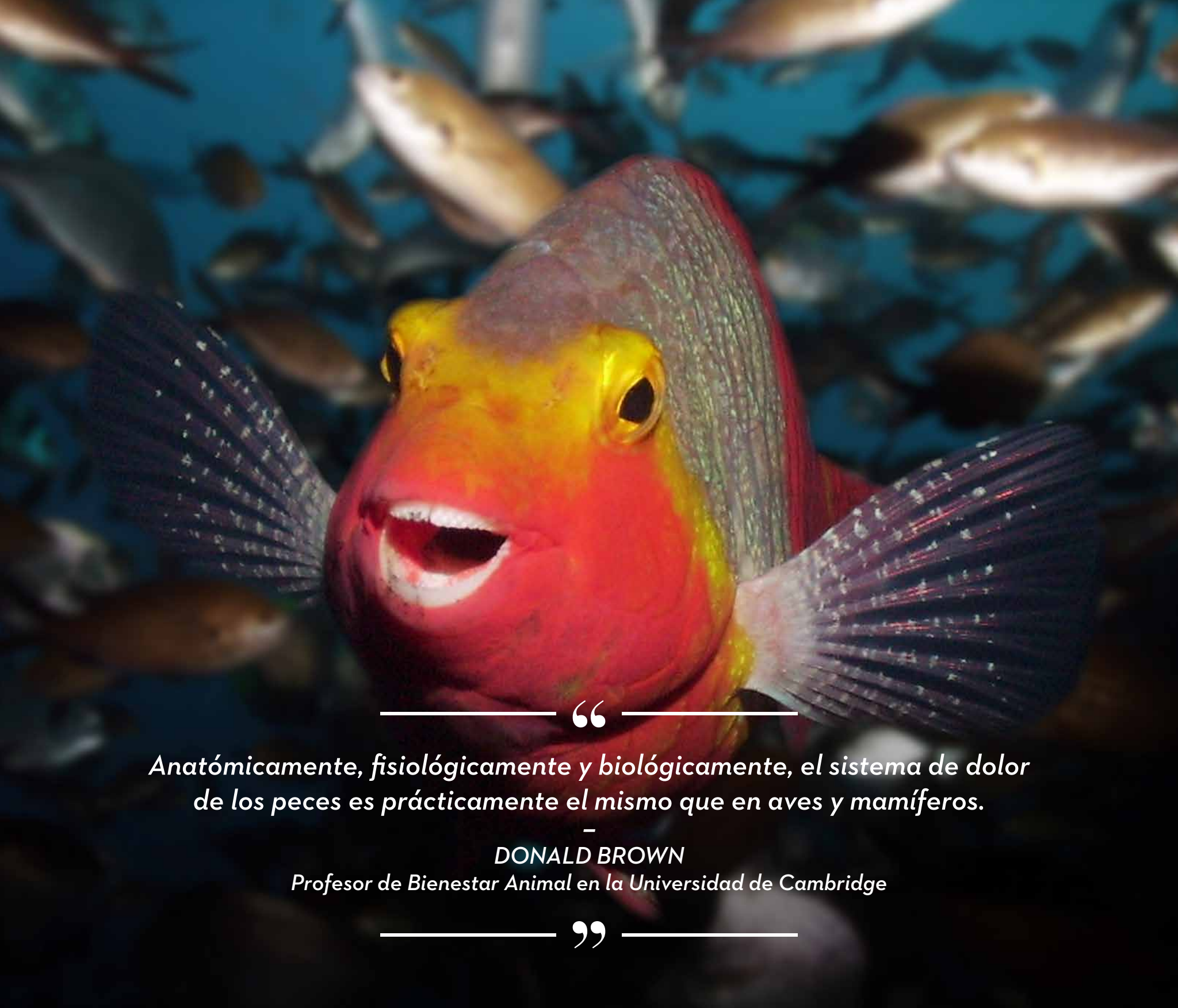
¡Práctico, barato y
listo en minutos!

INGREDIENTES:

- 1 lata de garbanzos escurridos
- 2 tomates picados sin semillas
- ½ taza de chícharos opcional
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de perejil picado
- El jugo de un limón
- 2 cdas. soperas de mayonesa vegana
- Sal y pimienta al gusto
- Ajo en polvo
- Alga nori pulverizada

PREPARACIÓN:

Con ayuda de un tenedor aplasta los garbanzos, incorpora todos los ingredientes, sal pimienta y pon un poco de alga nori pulverizada y ajo en polvo a tu gusto, cómelo en un sándwich o con galletas.



“

Anatómicamente, fisiológicamente y biológicamente, el sistema de dolor de los peces es prácticamente el mismo que en aves y mamíferos.

—

DONALD BROWN

Profesor de Bienestar Animal en la Universidad de Cambridge

”

Igualdad Animal es una organización internacional dedicada a la protección de los animales actualmente presente en México, España, Estados Unidos, Alemania, India, Italia, Reino Unido y Brasil. Trabajamos a través de la sensibilización, concienciación e investigación con el objetivo de promover cambios en la sociedad y en las leyes que sean favorables para los animales.



*¿Quieres encontrar más recetas?
Más información en: [LoveVeg.mx](https://loveveg.mx)*



IGUALDADanimal