



# Mis primeros tacos veganos

No podrás creer que no es carne





# Introducción:

Los tacos para los mexicanos son muy importantes, nos unen con recuerdos, con familia y amigos y es algo a lo que nadie quiere renunciar. Al elegir sacar a los animales de tu plato no te perderás de nada, al contrario, ¡un nuevo mundo de posibilidades se abrirá ante ti! Ya que el vasto reino vegetal nos provee de todo para saciar el antojo más voraz.

Estoy muy emocionada de poder traer para ti **las recetas más representativas de tacos en México en su versión vegetal**, ¡así es! Podría parecer que son imposibles de convertir porque en su mayoría contienen carne, pero lo he logrado y quiero compartirte todas estas alternativas.

Hay elementos en los tacos tan típicos que son parte de nuestra riqueza culinaria, como las salsas y las guarniciones con las que acompañamos los tacos. Al preparar estas recetas, si integras todos los elementos, te aseguro que no notarás la diferencia entre los tacos cárnicos y los de origen vegetal.

Además de ser alternativas deliciosas, son muy económicas y súper fáciles de preparar, así que sin más que decir, ¡mira estas fascinantes recetas!

**Recuerda que cuando de ayudar a los animales se trata no hay imposibles.**

Con cariño, *Katya*  
Love Veg México

# Índice:

1. Tacos de seitán tipo lengua
2. Tacos de carne molida tipo pollo
3. Tacos al pastor de lentejas
4. Tacos norteños
5. Tacos de setas al pibil
6. Tacos árabes estilo Puebla
7. Tacos de alambre
8. Tacos de fajitas empanizadas
9. Tacos de champiñones tipo sesos
10. Tacos de chorizo de garbanzo
11. Tacos de setas tipo tripa
12. Tacos de canasta
13. Tacos de soya tipo arrachera
14. Tacos de jalapeños rellenos y empanizados
15. Tacos de carnitas de berenjena

## Colaboraciones especiales

16. Tacos al pastor de soya - VEGuerrero
17. Tacos de chicharrón en salsa verde y roja - Chile Mole y Pozole
18. Tacos Baja - Revolución Verde

# Salsas y guarniciones



Siempre ten a la mano las salsas y guarniciones, estos son elementos esenciales de los tacos.

## Guarnición de nopales

Puedes hacer esta guarnición con nopales cocidos o crudos, solo agrega pico de gallo, limón y sal al gusto.

## Frijoles de la olla

Los frijoles son vitales cuando de taquizas se trata, siempre cuenta con ellos y ponlos al centro de la mesa con el resto de guarniciones.

## Limones

No pueden faltar, son parte esencial de los tacos y siempre debe de haber suficientes.

# Salsa verde cruda

## Ingredientes:

- 10 tomates verdes
- 2 dientes de ajo
- 3 ramas de cilantro
- 1 trozo de cebolla
- 1 cda. de consomé vegetal o sal al gusto
- $\frac{1}{4}$  de taza de agua

## Preparación:

Licúa todos los ingredientes, prueba, ajusta de sal y sirve sobre un refractario para salsas.

# Salsa de cacahuate con chipotle

## Ingredientes:

- 2 jitomates
- 4 cdas. de cacahuate natural
- 3 cdas. de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo
- 1 cda. de consomé vegetal o sal al gusto
- 1 lata de chiles en chipotle de 100 gr.
- $\frac{1}{4}$  de taza de agua

## Preparación:

Trocea el jitomate en 4 partes cada uno, en un sartén calienta el aceite y fríe los cacahuates y los ajos, moviendo constantemente para que no se quemem, agrega el jitomate troceado y mezcla, fríe por 2 minutos más.

Licúa por 5 minutos esa mezcla con la lata de chipotle, el consomé o la sal, y el agua, hasta que te quede un salsa tersa. Vierte en un refractario para salsas.

# Salsa arriera

## Ingredientes:

- 14 tomates verdes
- 10 chiles de árbol
- 3 dientes de ajo
- 1 trozo de cebolla
- $\frac{1}{2}$  taza de agua
- 3 cdas. de aceite

## Preparación:

Tuesta en un comal los tomates y los ajos. Fríe los chiles en un poco de aceite junto con la cebolla.

Licúa todo junto con el agua. Esta salsa no va tan molida, solo un poco martajada. Vierte en un refractario para salsas.





# Tacos de seitán tipo lengua

## Ingredientes:

- 1 taza y 2 cdas. de harina de gluten
- 2 tazas de agua para el gluten
- 1 cda. de consomé vegetal
- 1 cda. de apio en polvo
- 1 cda. de cilantro en polvo
- 1 cda. de pimienta blanca
- 1 cda. de paprika
- 1 diente de ajo
- 1 trozo de cebolla
- Agua para la cocción
- Sal
- Tortillas, cebolla, cilantro, limones y salsa roja picante para acompañar

## Para el marinado:

- 4 cdas. de salsa de soya
- 4 cdas. de agua
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1 cdita. de cebolla en polvo

## Preparación:

Calienta una olla con 3 litros de agua, agrega cebolla y dos dientes de ajo y la paprika, pimienta blanca en polvo, deja que hierva.

Mientras, diluye 1 cdita. de sal en dos tazas agua y en un recipiente amplio coloca la harina de gluten y vierte el agua con sal. Amasa estirando por 3 minutos hasta obtener una masa rígida. Divide esa masa en 3 partes y cuécelas en el agua hirviendo por 30 minutos.

Pasado este tiempo, escurre los pedazos y filetea dando forma de lengua.

En un refractario agrega los ingredientes para el marinado, revuelve, incorpora los trozos de gluten cortados. Revuelve y deja marinando al menos 1 hora.

**Fríe a la plancha hasta que dore** agregando un poco más de pimienta blanca y ajo en polvo.

# Tacos de carne molida tipo pollo

## Ingredientes:

- 3 tazas de soya texturizada
- 1 papa mediana rallada (en crudo)
- 1 pimiento rojo chico picado
- 3 cdas. de cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 10 hojas de epazote
- $\frac{1}{2}$  taza de avena troceada marca 3 minutos
- $\frac{1}{2}$  taza de harina de trigo
- 1 cda. de consomé vegetal en polvo
- 1 cdita. de pimienta molida
- 3 cdas. de salsa de soya
- Aceite vegetal
- Agua
- Tortillas y salsa verde para acompañar

## Preparación:

Hidrata la soya texturizada por 10 minutos en agua caliente, pasado este tiempo, escurre, enjuaga y exprime lo más que puedas. En un recipiente amplio agrega la soya texturizada, la papa rallada, la cebolla picada, el pimiento morrón picado, el ajo y las hojas de epazote picadas finamente.

Con una cuchara grande mueve hasta incorporar. Agrega la harina de trigo y la avena troceada y con tus manos revuelve. Trata de que toda la soya texturizada quede impregnada, agrega el comino, el consomé y la pimienta, también revolviendo.

Te debe quedar una consistencia desmoronable. Calienta en un sartén amplio 3 cdas. de aceite vegetal, fríe la mezcla dejando que se dore un poco y mueve de manera homogénea para que todos los sabores se unan. Pasados unos 3 minutos al fuego agrega la salsa de soya, **deja que se reseque un poco** y listo, arma tus tacos y acompaña de salsa verde.



Deliciosos tacos. Esta receta está enriquecida y es muy económica y rendidora.



# Tacos al pastor de lentejas

## Ingredientes:

- 3-4 tazas de lentejas
- 1 taza de cebolla picada
- 1 trozo de cebolla mediano
- 2 dientes de ajo
- 1 cdta. de clavo en polvo
- $\frac{1}{2}$  cda. de consomé vegetal en polvo (opcional)
- $\frac{1}{3}$  cdta. pimienta negra molida
- $\frac{1}{2}$  cdta. de vinagre de manzana
- 500 ml. de jugo de piña natural
- 1 cda. de pasta de achiote (opcional)
- 2 chiles guajillo
- 2 chiles chipotle o morita
- 3 cdas. de salsa inglesa
- $\frac{1}{2}$  taza de piña picada en cubos pequeños
- Aceite
- Agua
- Sal al gusto
- Tortillas, cebolla, cilantro, limones y salsa para acompañar

¡Estos tacos se convertirán en tus favoritos! Son de esas recetas que puedes preparar cuando tienes casa llena y serán la sensación.

## Preparación:

Deja remojando las lentejas toda la noche. Si no tienes este tiempo remoja al menos una hora en agua caliente.

Hidrata los chiles secos hasta que ablanden, licúalos con los condimentos, el trozo de cebolla, los ajos, la pasta de achiote y el jugo de piña o la piña en cubos. Agrega el consomé vegetal, el vinagre y sal al gusto.

Pasa esa mezcla por un colador fino y reserva. En una cacerola calienta 2 cdas. de aceite y fríe la cebolla picada, la piña en cubos, la salsa inglesa y mezcla bien. Cuando esté un poco seca o dorada agrega las lentejas previamente escurridas, incorpora y cocina por dos minutos moviendo constantemente.

Agrega la mezcla de chiles que pasaste por el colador fino, pon el fuego medio y revuelve, cocina hasta que el líquido se reduzca.

**Arma tus tacos** y agrega cilantro, cebolla, más piña, tu salsa preferida y limón.

# Tacos nortenos



## Ingredientes:

- 250 grs. de soya texturizada
- $\frac{1}{2}$  de taza de salsa de soya (ojo, si es muy salada usar solo la mitad)
- $\frac{1}{2}$  de taza de agua
- 1 cdita. de comino en polvo
- 1 cdita. de clavo en polvo
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1 cdita. de pimienta en polvo
- 1 cdita. de sal
- 4 jitomates grandes picados
- 2 tazas de cebolla picada finamente
- 1-2 chiles serranos picados finamente
- 1 taza de cilantro fresco picado
- Agua caliente
- Aceite vegetal
- Tortillas de harina, guacamole, limones y frijoles de la olla para acompañar

## Preparación:

Hidrata la soya texturizada en agua caliente hasta que se ablande, pásala por el chorro del agua y lávala hasta que el agua salga cristalina. Exprimela muy bien y reserva.

En un refractario (con tapa, de preferencia) mezcla la salsa de soya, el agua, el clavo en polvo, el comino en polvo, la pimienta, el ajo en polvo y 1 cda. de aceite, revuelve muy bien.

Mete la soya ya exprimida a ese refractario, tapa y mueve vigorosamente para que toda la soya se cubra del marinado. Puedes usar tus manos para mezclar: Una vez que ya está repleta y cubierta de marinado refrigerá por media hora.

En un sartén grande o cacerola calienta 4 cdas. de aceite vegetal y fríe la cebolla hasta que se cristalice, agrega la soya marinada y mueve, incorpora muy bien y agrega la sal. Cuando ya no tenga tanta humedad agrega los jitomates, el cilantro y los chiles serranos picados. **Mueve muy bien, prueba, ajusta de sal** y deja que se sazone a fuego bajo por 10 minutos más.

Arma tus tacos en tortillas de harina. Sirve con limón, guacamole y frijoles de la olla.

En el norte hay una receta que es muy popular que se llama cortadillo de res, esta es mi versión vegana y es perfecta para preparar tacos con todo el estilo de la gastronomía norteña. Espero te gusten y los disfrutes tanto como yo.



¡No podrás creer lo deliciosa que es esta versión vegetal de la receta típica del estado de Yucatán!

### Ingredientes:

- 500 grs. de setas deshebradas
- 1 cda. de achiote
- $\frac{1}{2}$  taza de jugo de naranja natural
- 2 pzas. de chile guajillo hidratados y sin semillas
- $\frac{1}{2}$  cebolla blanca
- 2 dientes de ajo
- $\frac{1}{4}$  de taza de caldo de verduras
- 1 cdtá. de orégano
- 1 cdtá. de sal
- $\frac{1}{2}$  cdtá. de pimienta
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 cdtá. de ajo finamente picado
- 1 cdtá. de tomillo en polvo
- 2 hojas de laurel
- Tortillas de maíz para servir
- $\frac{1}{2}$  cebolla morada desflemada con limón y orégano para servir

## Tacos de setas al pibil

### Preparación:

Licua el achiote con el jugo de naranja, el chile guajillo, la cebolla blanca, un diente de ajo, el caldo de verduras, el orégano, la sal y la pimienta.

En una cacerola fríe el ajo picado con las setas y un poco de sal. Después de 5 minutos agrega el tomillo, la salsa de achiote, el laurel y cocina a fuego lento por 10 minutos o hasta reducir, moviendo constantemente para que no se peguen.

**Arma tus tacos y disfruta, sirve con cebolla desflemada.**

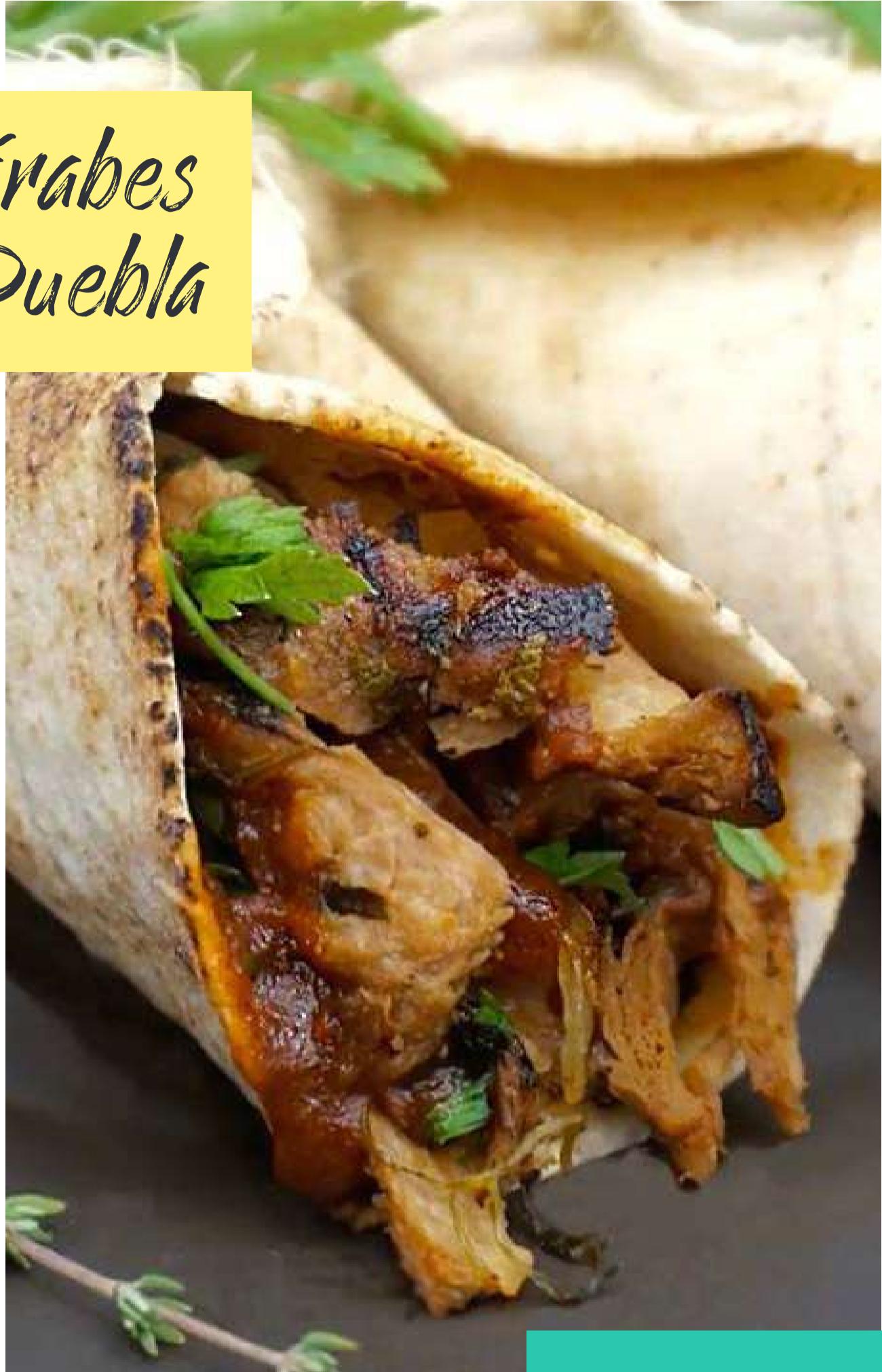
# Tacos árabes estilo Puebla

## Ingredientes:

- 10 pzas. de tartaleta se soya hidratada y fileteada
- Jugo de 5 limones
- 2 cebollas fileteadas
- 1 manojo de perejil picado
- Hojas de laurel
- 2 cdas. de tomillo
- 5 dientes de ajo picados
- 2 cdas. de orégano
- Comino al gusto
- Sal al gusto
- 50 ml. de aceite
- Pan pita

## Para la salsa árabe:

- 400 gr. de chile chipotle
- 1 cucharada de orégano
- ½ taza de vinagre
- 1 cucharadita de sal
- 2 dientes de ajo



## Preparación:

Lava muy bien y exprime la tartaleta fileteada. En un refractario pon el orégano, el tomillo, el ajo, el perejil, la cebolla y el laurel. Agrega el jugo de limón y sal. Marinar durante 3 horas la tartaleta con la cebolla fileteada. **Esurre el líquido y fríe hasta sazonar** y reducir la cantidad de humedad.

## Para la salsa árabe:

Se mete todo en la licuadora junto con un poco del agua donde hirvieron los chipotles. Ya que esté muy bien molido, cuélala. **Arma tus tacos en pan pita** y disfruta esta receta típica de Puebla inspirada en la comida árabe.

¡Así es! Ahora podrás disfrutar de estos tacos en su versión compasiva con los animales. ¡Comparte esta receta con tus familiares y amigos!

# Tacos de alambre



## Ingredientes:

- ½ kilo de champiñones cortados en cubos pequeños
- 1 taza de pimiento verde picado
- 1 taza de pimiento rojo picado
- 1 taza de cebolla morada picada
- 1/2 taza de imitación de tocino (bacon bits de soya) opcional
- 1 taza de queso vegano opcional
- 1 diente de ajo picado finamente
- 5 cdas. de aceite
- Sal y pimienta al gusto
- Tortillas, limón y salsa para acompañar

## Preparación:

En una cacerola calienta el aceite y fríe primero la cebolla y el ajo, cuando se doren un poco agrega los bacon bits de soya para que suelte el sabor ahumado, deja dorar un poco y agrega los pimientos, mezcla bien y deja que ablanden un poco, agrega los champiñones, la sal y la pimienta.

Mueve para incorporar todos los sabores e ingredientes, baja el fuego y agrega el queso vegano, **cuando funda apaga** y sirve en tacos, agrega limón y salsa a tu gusto.

Deliciosa versión vegetal del tradicional alambre tan popular en muchos estados de la República. Facilísimo y super económico, jte prometí que no extrañarías nada!

# Tacos de fajitas empanizadas

## Ingredientes:

- 6 portobellos medianos o grandes
- 3 cdas. de maicena
- 1 cda. de harina de trigo integral
- 4 cdas. de salsa de soya
- 2 cdas. de salsa bbq
- 1 cdita. de pimienta
- 1 cdita. de clavo molido
- 1 cdita. de sal
- 1 cdita. de ajo granulado o en polvo
- 2 tazas de pan molido
- Agua
- Tortillas, limones, espinacas, salsa y pico de gallo para acompañar

El empanizado perfecto ¡sí existe! ¡Y no lleva huevo! Deliciosas fajitas en unos tacos como ya es tradición en Love Veg.



## Preparación:

Corta los portobellos en tiras largas y reserva, en un recipiente mezcla la maicena con los condimentos secos, agrega la salsa de soya y la salsa bbq y 2 cdas de agua, mezcla muy bien. Te debe quedar una pasta semi líquida, puedes agregar más agua hasta lograr la mezcla perfecta similar en consistencia al huevo.

Cada tira de portobelo pásala por esa mezcla y en seguida por el pan, compacta y quita el exceso de pan y coloca en un plato extendido, repite el proceso con el resto de fajitas.

Cuando todas estén empanizadas mételas al congelador por 15 minutos. Este paso es clave para que al freírlas queden perfectas.

En un sartén mediano calienta 1/4 de taza de aceite y cuando esté caliente coloca no más de tres fajitas. Dora por ambos lados.

Es importante que lo hagas rápido para evitar que los hongos saquen agua y el aceite brinque y el pan se desprenda.

Recuerda que el tiempo de cocción de los vegetales es muy rápido. Al sacarlas del aceite pásalas por papel absorbente y termina con el resto de fajitas.

**Calienta tus tortillas y arma tus tacos.** Yo puse espinacas en tiras, fajitas empanizadas y pico de gallo, puedes añadir guacamole o salsa picante.

# Tacos de champiñones tipo sesos

## Ingredientes:

- 1 kilo de champiñones picados en cuadros muy finos
- 15 hojas de epazote fresco picado finamente
- 1 o 2 chiles serranos
- 1 taza de cebolla picada finamente
- 1 cda. de pimienta blanca en polvo
- Sal al gusto
- 5 cdas. de maicena
- Aceite
- Tortillas, cilantro, cebolla, limones y salsa verde para acompañar

Estos tacos son alucinantes, el parecido es increíble y normalmente en las taquerías solo son al vapor, pero en el estado de Hidalgo los sesos se cocinan con epazote y chile serrano, y es esa versión la que he veganizado para ti, será una gran experiencia comer estos tacos.

## Preparación:

En un recipiente amplio agrega los champiñones, el epazote, la cebolla, los chiles serranos, sal al gusto, la pimienta blanca y mezcla muy bien hasta incorporar todo. Si no quieres que pique, quítale las venas a los chiles serranos y remójalos en agua con sal antes de picarlos. Agrega la maicena a la mezcla y con tus manos amasa sin aplastar tanto, solo para que se pegue bien al resto de ingredientes.

Calienta 3 cdas. de aceite y agrega la mezcla. Expande muy bien sobre la superficie y fríe sin mover 1 minuto, pasando este minuto comienza a mover sin batir, y se irán formando trozos, frielos hasta que doren un poco y no tenga humedad. **Prueba, ajusta de sal y arma tus tacos.**



# Tacos de chorizo de garbanzo

## Ingredientes:

- 4 tazas de garbanzo cocido
- 1 cdita. de sal de mesa
- 2 cdas. de pimentón molido (paprika)
- 1 cda. de tomate deshidratado
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1 cdita. de pimienta blanca molida
- 1 cdita. de pimienta negra molida
- 1 cdita. de consomé vegetal (opcional)
- 1 cdita. de comino molido
- 1 cdita. de de orégano seco
- 1 cdita. de mejorana en polvo
- 2 hojas de laurel en trozos pequeños
- ¼ de taza de vinagre blanco
- 4 cdas. de aceite vegetal
- ½ taza de cebolla finamente picada
- 4 ajos picados
- Aceite
- 1 cda. de salsa de soya

## Preparación:

En un sartén amplio calienta 3 cdas. de aceite y fríe la cebolla, el ajo y una cdita. de sal. Cocina hasta que cambien de color.

Agrega todos los condimentos en polvo y revuelve hasta integrar, deja cocinando al menos 5 minutos moviendo constantemente para evitar que se pegue.

Agrega los garbanzos, revuelve muy bien, vierte la salsa de soya y el vinagre de manzana, y cocina 7 minutos moviendo constantemente para evitar que se pegue y apaga.

Arma tus tacos y **disfrútalos con aguacate, salsa picante y limón.**

Comer taquitos los martes es una tradición y en esta ocasión tengo para ti estos deliciosos, baratísimos y super fáciles de preparar ¡chorizo de garbanzo!



Súper famosos y esta versión no solo se asemeja mucho, es una excelente alternativa saludable para esos antojos de taquitos en la noche.



# Tacos de setas tipo tripa

## Ingredientes:

- ½ kilo de setas
- 1 cda. de consomé vegetal en polvo
- 1 cda. de pimienta blanca molida
- 4 cdas de aceite
- Tortillas taqueras
- Cebolla, cilantro, limones y salsa verde cruda para acompañar

## Preparación:

Deshebra las setas, en un recipiente mezcla el consomé y la pimienta y condimenta las setas, incorpora con tus manos.

Este paso es crucial: si tienes una plancha es lo más recomendable, si no en un sartén muy amplio calienta el aceite y fríe hasta que doren sin tapar para que no suelten agua. **No muevas mucho**, unas 4 veces en el lapso de 8 minutos es suficiente, arma tus tacos y disfruta.



# Tacos de canasta de requesón y frijoles

## Ingredientes:

### Para el requesón:

- 1 taza de almendras
- ½ taza de cebolla picada
- 1 cdita. de sal
- 2 cdas de jugo de limón
- 1 diente de ajo chico picado
- 1 taza de agua

### Para los frijoles:

- 3 tazas de frijoles de la olla
- 1 chile de arbol
- 1 cdita. de sal
- 3 cdas. de aceite
- ½ tortilla

### Para el adobo:

- 5 chiles guajillo
- ½ litro de aceite
- 1 cdita. de sal
- 5 dientes de ajo chicos
- 1 trozo de cebolla

### Para armar los tacos:

- ½ kilo de tortillas del día
- 1 cebolla mediana cortada en juliana

### Material y utensilios:

- 1 canasta mediana u olla de barro
- 2 pliegos de papel estraza
- 2 trapos limpios y secos tipo jergas
- 1 bolsa de plástico mediana

### Guarniciones:

- ½ col cortada en juliana
- Guacamole
- Cebolla curtida
- Salsa roja
- Chiles y zanahorias en vinagre

Qué rico es hacer tacos de canasta, si bien son tacos que acostumbramos comer en la calle, con esta receta podrás recrear toda la experiencia en casa, son fáciles, y rapidísimos de elaborar.



## Preparación:

### Para el requesón:

Remoja las almendras toda la noche, quítale la cáscara. Agrega a la licuadora con el resto de los ingredientes y licua hasta obtener una pasta homogénea y refrigerá al menos 30 minutos.

Arma todos tus tacos con los rellenos de frijoles y requesón de almendras (con las tortillas calientes pero blanditas), ahora coloca en el fondo de la olla un puñado de cebollas cortadas en juliana, una cama de tacos acomodados por sabor para que los identifiques después.

### Para los frijoles:

Corta la mitad de tortilla en trozos más pequeños, calienta el aceite y fríe la tortilla y el chile de árbol, cuando doren agrega los frijoles y la sal, comienza a aplastarlos y deja que se sequen un poco. Prueba de sal, ajusta y apaga.

Cada que pongas 4 tacos, coloca con un cucharón aceite de adobo hirviendo, coloca cebolla en juliana, una cama de tacos y aceite de adobo hirviendo. Hazlo lo más rápido posible para no dejar escapar el calor. Coloca al final el resto del adobo y las cebollas que te hayan quedado y cubre con otro pliego de papel de estraza. Después cierra la bolsa y finalmente coloca otro trapo para no dejar escapar el calor.

### Para el adobo:

Calienta 5 cdas. de aceite y a fuego medio bajo fríe los chiles, los ajos y el trozo de cebolla. No dejes que se queme, solo que dore un poco. Agrega la sal y el resto de aceite. Licua durante 1 minuto, vacía en un pocillo y calienta a fuego medio.

Es importante que esto lo hagas cerca de la estufa ya que el adobo todo el tiempo debe estar en el fuego para evitar que se enfrie. Deja que los tacos suden durante 1 hora.

### Para armar los tacos:

Coloca un trapo en la canasta u olla cubriendo todo el fondo, ahora coloca la bolsa y con el sobrante rodea la canasta o la olla. Coloca 1 pliego de papel estraza en el fondo.

**Sirve tus tacos con col, salsa roja, guacamole, chiles y zanahorias en vinagre y cebolla flameada.**

Nota: es probable que te sobre aceite, ya que los puedes hacer lo grasosos que tú quieras, lo puedes usar para otras recetas.



# Tacos de arrachera

## Ingredientes:

- 10 pzas de tartaleta de soya
- 1 litro de agua

## Para el marinado:

- 1 taza de salsa de soya
- ½ taza de agua
- 1 cdta. de clavo en polvo
- 1 cda. de pimienta en polvo
- 1 cdta. de ajo en polvo
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 1 cda. de salsa bbq
- 1 pizca de azúcar moscabada

Lo más parecido a un corte, con esta arrachera de soya podrás satisfacer tu antojo de carne y te aseguro te encantará en tacos.

## Preparación:

Calienta el litro de agua y cuando hierva apaga el fuego, remoja ahí las tartaletas al menos 20 minutos, o hasta que estén blanditas. En un refractario de vidrio con tapa mezcla los ingredientes para el marinado, es muy importante que la salsa de soya la coloques poco a poco, ya que algunas son más saladas que otras y si lo vas controlando y probando sabrás cuando ya te gusta el sabor.

Una vez ablandadas las tartaletas córtalas a la mitad transversalmente para sacar dos cortes de cada una, lávalas muy bien en el chorro del agua y exprímelas lo más que puedas sin romperlas o puedes intentar sacarles el exceso de agua con un rodillo.

Coloca las piezas de tartaleta en el refractario con el marinado, tapa y agita vigorosamente para que las tartaletas absorban el líquido, te sugiero marinárlas como mínimo 30 minutos y lo ideal es que sean 8 horas.

Para cocinarlas quiero que tengas en cuenta que ya están cocidas y no requieren tanto tiempo. Es importante estar monitoreando para lograr cortes jugosos, de lo contrario pueden resecarse y ya no sabrá como una arrachera.

En un comal a fuego bajo calienta una cda. de aceite (esto es para evitar que se queme), sube el fuego y coloca las arracheras. Lo que queremos es sellarlas para que queden jugosas. Deja 3 minutos de cada lado.

Filetea y sirve en tacos, acompaña con limón y guacamole.

# Tacos de jalapeños rellenos y empanizados

Estos tacos son un manjar, muy baratos y fáciles de preparar.

## Ingredientes:

- 6 chiles jalapeños
- **Queso de avena**
- ¼ de taza de harina de trigo
- ¼ de taza de harina de avena
- 1 cda. de salsa de soya al gusto
- $\frac{3}{4}$  de taza de agua tibia
- 2 cdas. de linaza molida
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1 cdita. de pimienta molida
- 1 cdita. de comino en polvo
- 1 cdita. de sal
- 2 tazas de pan molido
- 1 taza de aceite de canola
- Tortillas y pico de gallo para acompañar

## Preparación:

Asa los chiles, desvénalos y colócalos en una bolsa para que la piel se les separe, cuando sudan los chiles es muy fácil quitarles la cutícula transparente, para esta receta es vital quitarla para que el empanizado no se caiga.

Cuando hayas quitado la cutícula pásalos por harina de trigo y reserva. En un recipiente mezcla la harina de avena, la linaza, el ajo en polvo, la pimienta, el comino y la sal. Revuelve y agrega el agua y la salsa de soya, mezcla bien y deja reposar 10 minutos.

Prepara un plato con el pan molido. Rellena cada chile con el queso vegano de tu preferencia. Yo en esta ocasión usé el queso de avena, pero he usado el requesón de semillas y también el de garbanzo. Compacta los chiles rellenos de queso y vuelve a pasarlo por harina de trigo, enseguida por la mezcla de avena con condimentos y por último por el pan.

Ve colocándolos en un plato extendido y repite esto con cada chile. Terminando este proceso mete los chiles empanizados al congelador. Este paso es crucial para que a la hora de freír no se desprenda el empanizado.

Prepara un plato con papel absorbente. Luego, calienta una taza de aceite y cuando estén bien caliente, fríe los chiles de dos en dos como máximo unos 30 segundos de cada lado. Evita manipularlos demasiado y usa unas pinzas de cocina para voltearlos. Colócalos sobre el papel absorbente.

Fríe todos los chiles, calienta tus tortillas y arma tus tacos, sirve órdenes de tres con pico de gallo.



# Tacos de carnitas de berenjena



## Ingredientes:

- 2 berenjenas medianas
- 2 cdas. de sal de mar
- 2 litros de agua
- $\frac{1}{4}$  de taza de nuez troceada
- $\frac{1}{2}$  taza de cilantro picado
- $\frac{1}{2}$  taza de cebolla picada
- 1 cda. de consomé vegetal en polvo
- 2 dientes de ajo picados finamente
- 1 cdita. de pimienta blanca
- Aceite

Estos tacos son deliciosos, la combinación de berenjena y nuez es exquisita. ¡Anímate a probarlos y dale variedad a tus comidas!

## Preparación:

Corta las berenjenas en cubos pequeños, agrega la sal y el agua, y remoja por media hora los cuadritos de berenjena. Pasado este tiempo, escúrrelos.

Calienta aceite a tu gusto en una cacerola y fríe la cebolla y el ajo, cuando cambie de color agrega la berenjena cortada y fríe por 10 minutos moviendo constantemente.

Condimenta con consomé vegetal y pimienta blanca. Agrega el cilantro y apaga. En un sartén tuesta la nuez, cuidando que no se queme. **Agrégala al guiso y revuelve.**

Arma tus tacos y disfruta con salsa picante.

# *Colaboraciones especiales*

VEGuerrero  
Chile Mole y Pozole  
Revolución Verde

**¡Mira cómo lo hacen aquí!**

3 lugares geniales de tacos en diferentes partes del país nos comparten sus recetas y con ello el secreto del éxito a la hora de elaborar tacos para sus comensales.



# VEGuerrero

Somos una propuesta alternativa, con un objetivo especial, ofrecer una experiencia gastronómica basada en plantas; nuestras especialidades son taquitos, barbasetas, consomé, birria y menú del día, nos ubicamos dentro del corazón de nuestra hermosa **Ciudad de México**, y desde nuestras trincheras buscamos un cambio de conciencia, ofreciendo alternativas a todo tipo de público.

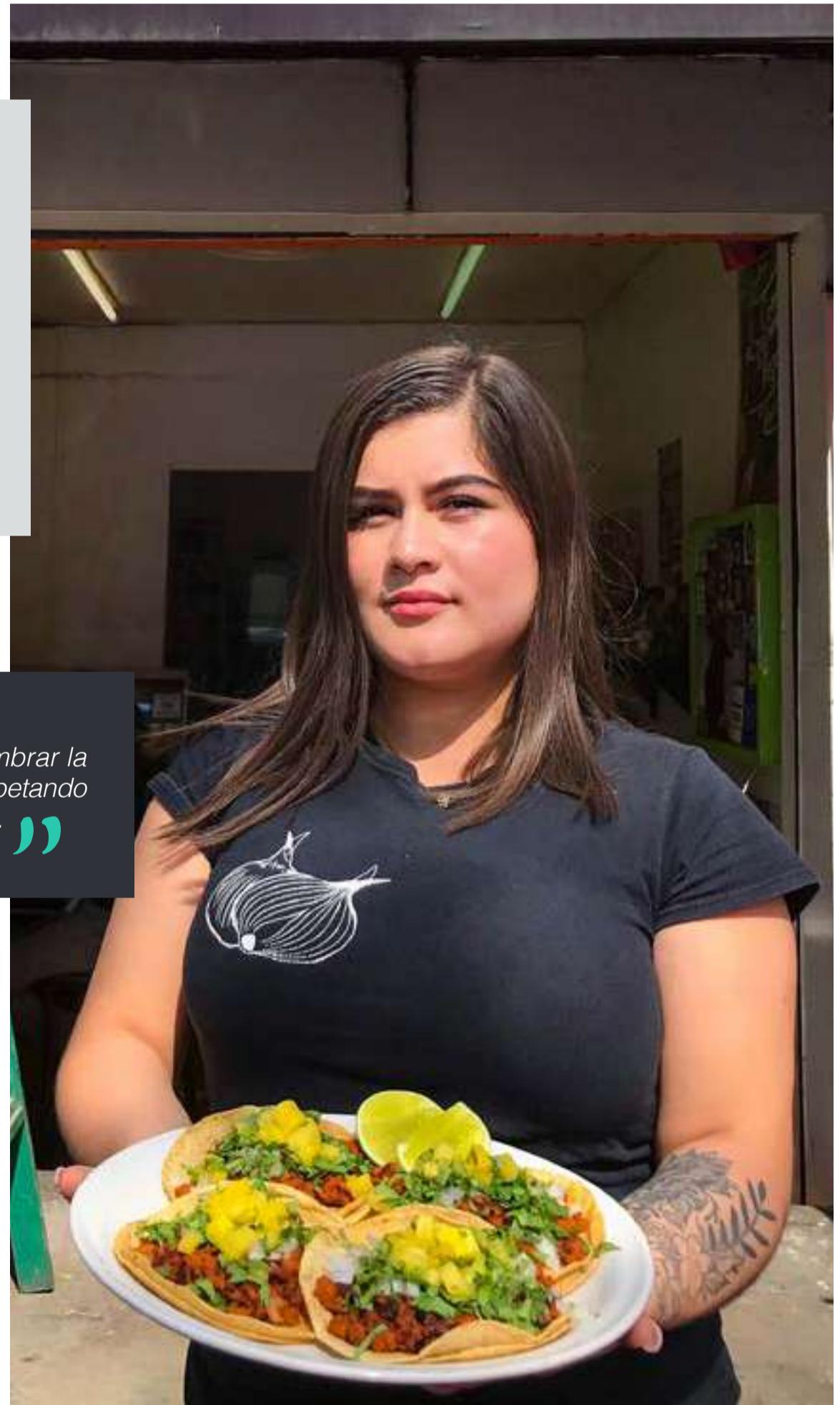
“

*Disfruto mi trabajo, en especial sembrar la semilla de que se puede vivir respetando a los otros animales no humanos.*

”

*Sara Galán*

Visita sus redes



# Tacos al pastor de soya



## Ingredientes:

- 1 barrita de achiote
- 4 chiles guajillo
- 2 dientes de ajo
- 2 kg. de cebolla
- 2/3 de taza de vinagre
- 2 piñas medianas cortada en cubos
- 1/2 kg. de soya texturizada
- 100 grs. de piloncillo troceado
- 1 kg. de naranja
- Aceite
- Sal al gusto
- Tortillas (taqueras)

## Preparación:

Antes de comenzar, extrae el jugo de todas las naranjas.

Para el adobo, saltea en aceite los chiles guajillos, una vez salteados, muele junto con el achiote, el vinagre, el ajo, media cebolla, el jugo de naranja, el piloncillo y agrega sal al gusto.

Mientras el adobo reposa, hidrata la soya texturizada, cuando está ablandada exprime bien para eliminar el exceso de agua.

En una cacerola grande calienta  $\frac{1}{3}$  de taza de aceite, fríe el resto de la cebolla rebanada en julianas junto con la piña.

Pasa el adobo por un colador fino. Cuando la cebolla sea transparente, incorpora la soya hidratada y exprimida, y vierte el adobo colado. Mezcla bien y deja a fuego lento por 12 minutos moviendo constantemente.

**¡Ya está todo listo!** Ahora solo calienta tus tortillas; te recomendamos poner un poco de aceite en la sartén o plancha para que tengas el auténtico sabor de taquería, y estarás listo para disfrutar de este platillo.

# Chile Mole y Pozole



“ Los tacos son la cosa más imprescindible para cualquier mexicano y mexicana, nos acompañan en todo momento y ocasión, el taco es consuelo en la pena y parte de toda celebración.... Yo he tenido tres perros de nombre Taco y todos están felices en sus hogares de adopción. Es que una es la que es, en todos los espacios, siempre... así que ¡ayuda a los animalitos y come tacos sin carne! ”

*Chun Grajeda*

Desde que decidí nunca más comprar-cocinar-vender carne ha sido un reto veganizar cada receta, sobre todo de la cocina mexicana que es tan diversa, amplia y vasta. Este proyecto es para acercar a las personas opciones de alimentación éticas, económicas, deliciosas, sencillas y compasivas. Por último no puedo dejar de mencionar que todos los ingresos que se obtienen en este proyecto van directo al sostenimiento de un proyecto de rescate-adopción de perros y algunas veces gatos en situación de calle, abandono o maltrato.

Visita sus redes





# Tacos de chicharrón en salsa verde y roja

## Ingredientes:

### Para el chicharrón:

- 2 tazas de harina de gluten
- ½ taza de harina de trigo
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 1 cdita. de sal
- 1 pizca de azúcar
- ¼ taza de salsa de soya
- 1 taza de agua
- 1 cda. de humo líquido (opcional)
- ½ litro de aceite

### Para la salsa de cacahuate y chipotle:

- 1 taza de cacahuate natural
- 4 jitomates grandes
- 1 diente de ajo
- ½ cebolla mediana
- 3 chiles chipotles adobados
- ½ litro de agua
- 1 cda. de sal
- 1 pizca de azúcar

### Para la salsa verde:

- 10 tomates verdes
- 3 chiles serranos
- ½ taza de cilantro
- 1 diente de ajo
- 1 cda. de sal
- 2 pizcas de azúcar
- 1 taza de agua
- 1 cda. de aceite



## Preparación:

Mezcla los ingredientes secos, agrega los líquidos poco a poco (si se siente reseca agregar un poco más de agua pero no más de media taza), integra con la mano hasta lograr una masa homogénea, un poco chiclosa y con la menor humedad posible, calienta el aceite durante 5 minutos, agrega una pequeña bolita de masa y si esta se infla, dora y flota, ya está listo el aceite.

Divide tu masa en partes pequeñas y veriendo, coloca sobre papel absorbente para remover el exceso de grasa, reserva.

### Para la salsa de cacahuate y chipotle:

Asa los jitomates, el ajo y cebolla, dora con un poco de aceite

los cacahuates, licua todos los ingredientes y el agua hasta obtener una salsa homogénea. Pon a calentar una cucharada de aceite y vierte la salsa hasta que hierva, agrega la mitad de los chicharrones, cocina por cinco minutos y apaga el fuego.

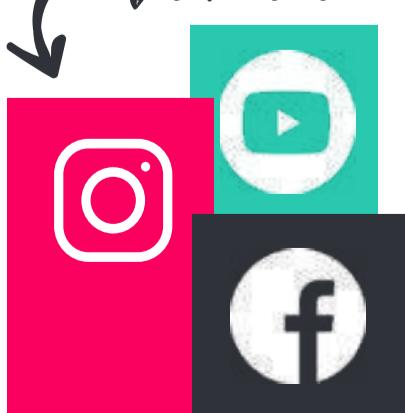
### Para la salsa verde:

Licua todos los ingredientes excepto el aceite. Calienta el aceite en una cacerola, agrega la salsa, deja que hierva, agrega el resto de los chicharrones, cocina por cinco minutos y apaga el fuego. Arma tus tacos sobre tortillas azules y/o amarillas **acompañá con cebollita picada y cilantro.**



# Revolución Verde

Visita sus redes



“ Desde hace 7 años comenzó mi historia con la comida vegana, empezó como algo informal y con muchos sueños. Me encanta lo que hago por que siempre digo que Revolución Verde es la puerta de entrada a la comida vegana, nos enfocamos en que seamos la “primera vez” de muchos y que tu primera experiencia sea super buena. Hoy contamos con 2 sucursales, un canal de recetas en Youtube donde demostramos que es muy fácil ser vegano en Monterrey, México y en el mundo. ”

Sergio Cervantes

# Tacos baja

Esta es una de mis recetas favoritas y es que cuando era joven, los tacos en la playa eran sinónimo de vacaciones y tiempo en familia, esta es la versión vegana de los amados "Tacos Baja" y es rica, económica, y sobre todo muy fácil.

## Ingredientes:

- ½ coliflor chica
- Tortillas
- 1 taza y ¼ de harina de trigo
- ¼ de cda. de sal de ajo
- ½ cda. de sal
- ¼ cdta. pimentón
- ¼ cda. de pimienta negra recién molida
- ½ cda. de bicarbonato
- 1 taza de agua mineral o cerveza
- Aceite vegetal o aceite para freír

## Para aderezar:

- ½ cda. de mostaza
- 2 cdas. de mayonesa vegana
- 1 cda. de catsup
- ½ cda. de jugo de limón
- Repollo morado y blanco y zanahoria en tiras finas para decorar.

## Preparación:

Divide la coliflor en racimos chicos. Mezcla los ingredientes secos: la harina, los condimentos, el bicarbonato y agrega la cerveza o el agua mineral. Debe de quedar la textura de una harina de "hot cakes".

Deja reposar esta mezcla por 10 minutos. Calienta el aceite en un sartén lo suficientemente profundo para que cubra los racimos. Sumerge los racimos de coliflor en la mezcla de harina e inmediatamente pásalos al aceite caliente, dora hasta que dejen de salir burbujas y pásalos por papel absorbente. Repite con toda la coliflor hasta terminar.



## Para aderezar:

Mezcla la mostaza, catsup y mayonesa con el jugo de limón y ese es tu aderezo para darle más sabor a los tacos.  
O puedes hacer una salsa de mayonesa vegana y chipotle, si no sabes como hacer una mayonesa en [nuestro canal de youtube](#) tenemos una mayonesa y crema ¡100% apta para estos tacos!



# IGUALDADanimal

“  
*Sacar a los animales de tu plato es el acto  
con el poder de cambiarlo todo*

”  
*Katya, Love Veg México*

Igualdad Animal es una organización internacional actualmente presente en México, España, Estados Unidos, Alemania, India, Italia, Reino Unido y Brasil que trabaja con la sociedad, los gobiernos y las empresas para acabar con la crueldad hacia los animales de granja.

[IgualdadAnimal.mx](http://IgualdadAnimal.mx)



[LoveVeg.mx](http://LoveVeg.mx)

