

4. Pasta con Soja Salteada

Hoy te voy a enseñar cómo saltear la soja texturizada para que quede espectacular y combine de diez con la pasta que elijas. Podés usar cualquier tipo de fideos; en este caso, yo usé spaghetti tradicionales, pero los tirabuzones o los penne rigate van como piña también. Una receta exprés, nutritiva y recontra sabrosa.

Preparation Time: 30 minutos

Ingredients

(4 porciones)

- 4 tazas de soja texturizada (mediana o fina)
- 250 g de fideos spaghetti (o la pasta que prefieras)
- 1 taza de apio picado fino
- 1 taza de cebolla de verdeo picada
- 4 cdas. de aceite de sésamo (ajonjolí) o de oliva
- 1 o 2 chiles rojos picados (o una pizca de ají molido a gusto)
- 1 cda. de ajo picado finamente
- ½ taza de agua
- 3 cdas. de salsa de soja
- 1 cda. de caldo de verduras en polvo (o medio cubito desmenuzado)
- Agua (cantidad necesaria para hervir la pasta y para hidratar la soja)
- 1 palta para acompañar (opcional)

Preparation

Hidratá la soja texturizada en un bol con agua caliente hasta que se ablande (unos 10 minutos), después, pasala por un colador, enjuagala bajo la canilla y exprimila súper bien con las manos para sacarle todo el excedente de líquido, reservá.

Al mismo tiempo, poné a hervir abundante agua con sal y cociná la pasta siguiendo los minutos que indica el paquete para que quede *al dente*, escurrila y reservá.

En un wok o sartén grande, calentá el aceite de sésamo o de oliva, agregá la cebolla de verdeo, el ajo picado, el chile (o el ají molido) y el apio, salteá todo a fuego medio moviendo constantemente para que no se queme el ajo y suelte todo su aroma.

Incorporá la soja texturizada que tenías reservada y mezclá bien, cociná durante 5 minutos para que la soja absorba el gustito de los vegetales, removiendo de tanto en tanto.

Disolvé la cucharada de caldo de verduras en la media taza de agua y sumale las 3 cucharadas de salsa de soja, volcá este líquido sobre la sartén e integrá todo enseguida para que se distribuya de forma pareja por todo el guiso.

Seguí cocinando a fuego medio hasta que notes que el líquido se evaporó casi por completo, probá y ajustá de sal si hace falta.

Finalmente, incorporá los spaghetti cocidos a la sartén, dale una buena mezclada para que la pasta se impregne bien con todo el salteado y serví enseguida.

Coroná los platos con un poco más de verdeo fresco picado por encima y unas rodajas de palta cremosa. ¡Que la disfrutes!

Alto Salteado de "Carne" de Soja

Todo lo que pensás de la soja texturizada hoy va a cambiar, a pesar de los mitos, es un alimento espectacular: bajísimo en grasas saturadas, libre de azúcares, una gran fuente de fibra y súper rico en proteínas de calidad, además, no contiene aditivos químicos ni colorantes, siendo un producto 100% natural y súper económico.

Con esta receta te vas a enganchar como nunca, te compartimos la famosa versión de la "carne asada" de soja, un clásico infaltable en las parrilladas y noches de tacos. ¡Preparate para sorprender a todos!

Preparation Time: 20 minutos

Ingredients

(6 personas)

- 500 g de soja texturizada mediana o gruesa
- ¾ de taza de salsa de soja
- 2 cdas. de ajo en polvo
- 2 cdas. de pimienta negra molida
- 1 cda. de clavo de olor en polvo
- ½ taza de semillas de sésamo tostadas (ajonjolí)
- 1 taza de cebolla picada fina
- ½ taza de aceite vegetal (girasol o maíz)
- Agua caliente (cantidad necesaria)

Preparation

Colocá la soja texturizada en un bol amplio, volcá un litro de agua hirviendo por encima y dejalas en remojo unos 10 a 15 minutos hasta que estén completamente blandas y tiernas.

Pasá la soja a un colador grande, escurrida bien y lavala directo bajo la canilla moviéndola un poco hasta que veas que el agua sale totalmente transparente (esto ayuda a quitarle el sabor fuerte a legumbre que a veces tiene de paquete).

Con las manos, exprimí la soja lo más que puedas, cuanto más seca quede en este paso, mucho más crocante se va a poner en la sartén y mejor va a absorber los condimentos.

En un wok o una sartén bien amplia, calentá el aceite vegetal y salteá la cebolla, cuando esté transparente, incorporá la soja texturizada y mezclá muy bien, dejá cocinar a fuego medio-alto para que el resto de la humedad se evapore.

Cuando notes que casi no sale vapor de la sartén y la soja empiece a dorarse, verté la salsa de soja y sumá el resto de los condimentos (el ajo en polvo, la pimienta y el clavo de olor).

Revolvé constantemente durante unos minutos para que todos los sabores se distribuyan de forma pareja y la soja tome ese colorcito dorado espectacular, probá, ajustá los condimentos a tu gusto y, justo antes de apagar el fuego, espolvoreá las semillas de sésamo tostadas.

¡Disfrutá esta "carne" asada al plato con una rica ensalada, en guisados o armándote unos tremendos tacos con tortillas calientes!

¡Compartila!

Salsa Bolognesa de Soja

¡Una salsa bolognesa espectacular y súper barata, perfecta para coronar cualquier plato de pasta el domingo!

Ingredients

- 300 g de soja texturizada fina
- 1 taza de cebolla picada
- 3 dientes de ajo picados
- 1 caja o frasco de salsa de tomate lista (tipo pomarola, aprox. 500-600 g)
- 1 ramita de romero fresco
- Sal y pimienta a gusto
- Aceite vegetal

Preparation

Remojá la soja texturizada en agua hirviendo durante 10 minutos, escurrila, enjuagala y exprímila con fuerza, en una cacerola grande, calentá unas 5 cucharadas de aceite y dorá la cebolla junto con el ajo.

Cuando sientas el aroma, sumá la soja texturizada bien exprimida, agregá la ramita de romero entera para que suelte todo su perfume, condimentá con sal y pimienta, y bajá el fuego al mínimo.

Licuá o mixeá la salsa de tomate junto y $\frac{1}{4}$ de taza de agua, volcá esta mezcla sobre la soja, revolvé bien y subí a fuego medio.

Dejá cocinar destapado hasta que la salsa espese y tome cuerpo, retirá la ramita de romero y servila bien caliente sobre unos buenos fideos.

¡Compartila!

Sopa de Fideos con Soja Texturizada Sabor Carne

Esta sopa de fideos es un manjar, hoy prepararemos la soja texturizada de una manera especial para darle una textura y un sabor idénticos al de la carne vacuna, la combinación de ingredientes la hace espectacular y súper rica en proteína.

Preparation Time: 20 minutos

Ingredients

(4 porciones)

- 4 tazas de soja texturizada (tamaño chico o "molienda fina")
- 3 tazas de champiñones fileteados (en rodajas)
- ½ cebolla mediana picada finamente
- 1 taza de apio picado chico
- 2 dientes de ajo picados
- 2 tazas de fideos cortos para sopa (munición, dedalitos o coditos)
- ¼ de taza de salsa de soja
- 1 cubito de caldo de verdura (desmenuzado)
- ½ cda. de pimienta negra molida
- Aceite de girasol o maíz
- Agua (cantidad necesaria)

Preparation

En una olla amplia, calentá unas 6 cucharadas de aceite, agregá la soja texturizada directamente sin hidratar (este es el secreto), cocinala a fuego bajo, moviendo constantemente con una cuchara de madera, hasta que veas que la soja se dora y se tuesta un poquito.

Sumá a la olla la cebolla picada, el apio y el ajo, mezclá todo muy bien, en un pocillo, disolvé el cubito de caldo de verdura desmenuzado y la pimienta negra dentro de la salsa de soja, y volcá esta mezcla sobre la preparación. Vas a ver cómo la soja absorbe todo ese sabor intenso a "carne".

Agregá los champiñones y seguí mezclando durante 3 minutos más para que se doren.

Subí el fuego a medio y volcá 1 litro y medio de agua que ya tengas caliente. Inmediatamente después, sumá los fideos para sopa. Tapá la olla y dejá hervir todo junto durante unos 8 minutos (o lo que indique el paquete de fideos).

Probá el caldo, rectificá la sal si hace falta ¡y serví bien calentito! Queda una sopa súper reconfortante y sustanciosa.

¡Compartila!

También te Puede interesar:

Tacos de "Carne Picada" Vegana

Una opción deliciosa, reforzada con vegetales, muy económica y rendidora para armar una noche de tacos con amigos.

Preparation Time: 20 minutos

Ingredients

(4 porciones)

- 3 tazas de soja texturizada fina
- 1 papa mediana rallada (en crudo)
- 1 pimiento rojo chico picado
- 3 cdas. de cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- ½ taza de avena arrollada fina (instantánea)
- ½ taza de harina de trigo común
- 1 cda. de caldo de verduras en polvo
- 1 cdita. de pimienta negra molida
- 3 cdas. de salsa de soja
- Unas ramitas de perejil picado
- Tortillas de trigo y salsa picante para acompañar
- Aceite vegetal y agua

Preparation

Hidratá la soja texturizada por 10 minutos en agua caliente, pasado ese tiempo, escurrila, enjuagala bajo la canilla y exprimila lo más que puedas con las manos para sacarle toda el agua.

Incorpórala en un bol amplio junto con la papa rallada, la cebolla, el pimiento, el ajo y las hierbas picadas finamente, mezclá bien con una cuchara, agregá la harina y la avena; revolvé con las manos buscando que toda la soja quede bien integrada.

con el caldo en polvo, un toque de comino y la pimienta, te tiene que quedar una consistencia grumosa que se desmorone, calentá una sartén amplia con 3 cucharadas de aceite y volcá la mezcla.

Cocinala dejando que se dore un poco, moviendo de forma pareja, a los 3 minutos, agregá la salsa de soja, dejá que se absorba y se reseque apenas un poquito ¡y listo! Armá tus tacos y disfrutalos con una buena salsa casera.