

"Entraña" de Soja

Lo más parecido a un corte de carne, esta entraña de soja va a saciar tus ganas de algo a la plancha ¡y te aseguro que te va a encantar!

Preparation Time: 1 hora

Ingredients

(3 porciones)

Para la "carne":

- 10 trozos de soja texturizada gruesa (tipo milanesa deshidratada)
- 1 litro de agua

Para el marinado:

- 1 taza de salsa de soja
- ½ taza de agua
- 1 cdita. de clavo de olor en polvo
- 1 cda. de pimienta negra en polvo
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 1 cda. de salsa barbacoa (BBQ)
- 1 pizca de azúcar mascabo

Preparation

Hervé el litro de agua, apagá el fuego y dejá remojando ahí los trozos de soja por al menos 20 minutos hasta que estén bien blandos.

En una fuente de vidrio con tapa, mezclá los ingredientes del marinado. *(Tip: andá agregando la salsa de soja de a poco e id probando, porque algunas marcas son mucho más saladas que otras).*

Una vez blandos los trozos de soja, cortalos a la mitad de forma transversal para sacar dos "bifes" de cada uno, lavalos muy bien bajo la canilla y exprimilos lo más que puedas sin romperlos (podés usar un palo de amasar presionando sobre una tabla para sacarles todo el excedente de agua).

Colocá los cortes en la fuente con el marinado, tapá y agitá energicamente para que absorban bien el líquido, dejalos marinar como mínimo 30 minutos (lo ideal es dejarlos en la heladera de un día para el otro).

Para cocinarlos, tené en cuenta que la soja ya está cocida, buscamos sellarlos a fuego fuerte para que queden jugosos por dentro y no se resequen, calentá una plancha o sartén con una cucharada

de aceite a fuego bajo, subí el fuego al máximo y dorá las entrañas 3 minutos de cada lado.

¡Servilas enseguida con una guarnición de repollo salteado al ajo y orégano o armate unos tremendos tacos!

¡Compartila!

Bifes de Lenteja Encebollados

Una imitación espectacular, nutritiva y proteica de un clásico plato casero. Quedan con una textura tremenda.

Ingredients

- 1 taza de lentejas cocidas (y bien escurridas)
- ¼ de taza de salsa de soja
- 1 taza de hongos portobello cortados en cuadritos
- 1 taza de pan rallado
- ½ taza de harina integral de trigo
- 1 taza de cebolla cortada en tiras (pluma)
- Sal, pimienta, clavo de olor y ajo en polvo a gusto
- Aceite vegetal

Preparation

Licuá o mixeá las lentejas cocidas junto con la salsa de soja y todos los condimentos (ajo, pimienta, clavo, sal) hasta lograr una pasta.

En un bol, colocá los portobellos en cubos, el pan rallado y la harina integral, volcá la pasta de lentejas por encima y amasá bien con las manos hasta obtener una consistencia maleable y firme.

Llevá la masa a la heladera por 1 hora, pasado ese tiempo, estírala con ayuda de un palo de amasar sobre la mesada y dale forma de bifes individuales, podés colocarlos sobre rectángulos de papel manteca uno arriba del otro y volver a enfriar 20 minutos más para que no pierdan la forma al freír.

Cociná los bifes en una sartén con un chorrito de aceite hasta que estén dorados de ambos lados, en esa misma sartén, agregá un toque más de aceite y dorá bien toda la cebolla, serví los bifes cubiertos con la cebolla frita y una guarnición de papas al horno.

¡Compartila!

Hamburguesas de Zuchini (Zapallito Verde)

Ingredients

(6 hamburguesas)

- 2 zuchinis (o zapallitos verdes) medianos
- 1 taza de avena en copos (tradicional o instantánea)
- 1 taza de harina de avena o de trigo común
- ¼ de taza de cebolla picada fina
- ¼ de taza de perejil fresco picado finamente
- 1 cdita. de sal y 1 cdita. de ajo en polvo
- 1 cdita. de comino molido
- 4 cdas. de salsa de soja
- 1 cda. de mostaza de Dijón

Para armar

- Pan de hamburguesa,
- lechuga, cebolla, tomate,
- mayonesa vegana y
- ajíes en vinagre.

Preparation

Rallá los zuchinis, en un bol, mezclá el zuchini rallado, el perejil, la cebolla y todos los condimentos secos, revolvé bien con una cuchara y sumá la avena en copos y la harina elegida. Agregá la salsa de soja y la mostaza.

Con las manos, integrá todo súper bien hasta formar una masa uniforme, tapá el bol y lleválo a la heladera por lo menos 30 minutos para que la avena absorba la humedad.

Dividí la masa en 6 partes y dale forma de hamburguesa. *(Si notás que la masa quedó demasiado húmeda por el jugo del zuchini, agregale un toque más de harina o pan rallado).*

Calentá un cuarto de taza de aceite en una sartén amplia y cocinalas 2 minutos de cada lado a fuego medio hasta que estén doraditas, pasalas por papel absorbente ¡y armá tus hamburguesas con todo!

¡Compartila!

Milanesas de Porotos

Súper baratas, nutritivas y rendidoras, un clásico total para tener siempre en el freezer.

Preparation Time: 1 hora

Ingredients

(8 milanesas)

- 2 tazas de porotos cocidos (pueden ser alubias, negros o colorados)
- ½ taza de harina de trigo integral
- ½ taza de harina de avena
- 1 cda. de salsa de soja
- 1 cdita. de sal
- 1 cdita. de ajo en polvo
- ½ cdita. de comino
- ½ cdita. de pimienta negra
- ½ taza de harina de trigo común (para rebozar)
- Aceite vegetal
- ensalada mixta para acompañar

Preparation

En un bol amplio, machacá los porotos con un tenedor o pisapapas hasta lograr un puré espeso, agregá el ajo en polvo, el comino, la pimienta, la sal y la salsa de soja, e integrá todo muy bien.

Sumá la harina integral y la harina de avena, amasá con las manos dentro del bol, tené a mano un poquito de harina extra por si la masa te lo pide. Sabrás que está lista cuando se despegue sola de tus manos.

Dejá la masa tapada con un lienzo en la heladera por media hora, pasado ese tiempo, dividila en 8 bollitos iguales y, con la ayuda de un palo de amasar, dales forma de milanesa (cuidá de no dejarlas ultra finitas para que no se rompan).

Pasalas por la harina de trigo común para rebozarlas bien, podés cocinarlas en el momento o guardarlas en la heladera separadas con separadores plásticos (si las dejás de un día para el otro, toman mejor consistencia).

Fríelas con un chorrito de aceite en la sartén hasta que estén doradas de ambos lados y servilas con ensalada.

*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.

Licúa o mixeá la salsa de tomate junto y ¼ 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!