

"No Pollo" a la Naranja

Delicioso no pollo a la naranja, receta oriental. Súper fácil de preparar, muy económica y deliciosa. Un plato como de restaurante hecho en casa. ¡Animate a prepararlo!

Ingredients

(4 personas)

Para el no pollo

- 1 coliflor mediana separada en ramilletes
- 3/4 taza de fécula de maíz (maicena)
- 3/4 taza de harina de trigo
- 1/2 taza de agua mineral
- 1 cda. de cúrcuma
- 1 cda. de caldo de verduras en polvo
- 1/2 cda. de sal
- 1 cdita. de pimienta granulada
- 1 taza de aceite para freír

Para la salsa a la naranja

- 1 taza de jugo de naranja
- 1 cda. de jengibre picado finito
- 2 dientes de ajo picados finitos
- 4 cdas. de salsa de soja
- 1 cda. de maicena diluida en 3 cdas. de agua
- La ralladura de la cáscara de una naranja
- 1/4 taza de azúcar mascabado (rubia)

Para servir

- 4 tazas de arroz blanco cocido
- Ciboulette a gusto
- Sésamo a gusto

Preparation

Para el no pollo: en un bowl mezclá todos los ingredientes para el no pollo, excepto el aceite y la coliflor. Revolvé hasta lograr una mezcla homogénea, agregá los ramilletes de coliflor e integrá hasta que queden todos cubiertos con la mezcla.

Calentá la taza de aceite y, cuando esté bien caliente, freí la coliflor agregando como máximo 4 ramilletes por tanda. Pasalos por papel absorbente. Terminá de freír el resto y reservá.

Para la salsa de naranja: en un bowl mezclá el jugo de naranja, el ajo, el jengibre, el azúcar y la salsa de soja. Llevá al fuego y, cuando esté hirviendo, agregá la maicena diluida en agua y empezá a revolver. Dejá que espese un poco y apagá el fuego.

En un bowl grande, colocá las piezas de coliflor fritas y volcá encima la salsa a la naranja, mezclando hasta que todas queden bien cubiertas.

Para servir: colocá 4 platos con arroz blanco y agregá 2 cdas. grandes de no pollo a la naranja en cada uno. Espolvoreá ciboulette y sésamo a gusto, ¡y a disfrutar!

¡Compartila!

Ensalada César con Pollo Vegano

Deliciosa versión de pollo 100% a base de plantas, muy fácil y rica. Con este “no pollo” vas a poder preparar todos los platos que antes hacías con pollo, sin lastimar a estas aves tan sensibles, que además son las más numerosas del mundo dentro de la industria cárnica.

Ingredients

(3 o 4 porciones)

Para el pollo vegano

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1 taza de harina de gluten (proteína de trigo)
- 1 taza de agua de cocción de garbanzos o agua natural
- 1 cda. de caldo de verduras en polvo
- 1 cdita. de sal
- 1/2 cdita. de cúrcuma
- 2 cdas. de salsa de soja
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cdita. de vinagre de manzana
- Aceite
- Agua

Para el aderezo y la ensalada

- 1 cda. de mostaza Dijon
- 1 taza de mayonesa vegana
- 1/4 taza de aceite de girasol
- 1/4 taza de levadura nutricional
- 2 cdas. de jugo de limón
- 2 dientes de ajo picados
- Sal y pimienta a gusto
- 200 g de lechuga cortada a gusto

Preparation

Para el pollo vegano, licuá los garbanzos con el agua de cocción, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, el caldo de verduras, la salsa de soja, el vinagre de manzana, 2 cdas. de aceite y la cúrcuma. Licuá durante 1 minuto hasta lograr una mezcla lisa.

En un bowl grande poné la harina de gluten y volcá arriba la mezcla de la licuadora. Empezá a integrar con las manos y amasá durante 10 minutos. Dividí la masa en 2 partes y envolvelas en papel aluminio, sellando bien para que no entre agua, y cociná al vapor durante 1 hora.

Pasado ese tiempo, dejá enfriar y llevá a la heladera al menos 1 hora. Calentá 1/4 taza de aceite en una sartén. Cortá filetes y freílos, aplastándolos a medida que se van cocinando, para que se vayan sellando y quedando como milanesas.

No te calientes mucho por la forma; cuando doren parejo de los dos lados, pasalos por papel absorbente y reservá. Repetí el paso con el resto de la masa. Son ideales para hacer fajitas o para servir en una sola pieza.

Para el aderezo, en un bowl mezclá todos los ingredientes hasta integrar bien. Probá, ajustá de sal y llevá a la heladera al menos 30 minutos.

Serví la ensalada en un plato, colocá el pollo vegano encima y bañá todo con el aderezo césar vegano.

¡Compartila!

Medallones de Papa a la Jardinera

Estos medallones de papa te van a sorprender: son deliciosos, súper económicos y re fáciles de hacer, son ideales para resolver un almuerzo rápido o tener listos en el freezer para cualquier momento de la semana.

Preparation Time: 25 minutos

Ingredients

(8 milanesas)

- 2 tazas de papa rallada (cruda, usando la parte gruesa del rallador)
- ½ morrón verde picado bien chiquito
- ½ morrón naranja o rojo picado bien chiquito
- ½ morrón amarillo picado bien chiquito
- 1 taza de cebolla picada finamente
- 1 cda. de ajo picado finamente
- 1 cdita. de pimienta negra molida
- Sal a gusto
- 1 o 2 cdas. de harina de garbanzo o avena si hace falta ligar la masa
- Aceite para la sartén o asadera

Preparation

Calentá 3 tazas de agua en una olla, cuando rompa el hervor, apagá el fuego y poné la papa rallada a reposar en esa agua caliente durante 10 minutos (esto ayuda a que se ablande un poco y suelte el exceso de almidón).

Pasados los 10 minutos, escurrí la papa apretándola bien con las manos o contra un colador para sacarle todo el líquido posible.

En un bol amplio, mezclá la papa escurrida con la cebolla, los tres tipos de morrones, el ajo, la sal y la pimienta. Amasá bien con las manos para integrar todo, si ves que la mezcla suelta mucho jugo y te cuesta unirla, sumale una cucharada de harina de garbanzo para que ligue mejor.

Formá los medallones con las manos compactándolos bien (o ayudate con un molde cortante para hamburguesas o galletitas).

En este punto los podés separar con separadores de freezer y congelarlos para cuando los necesites.

Llevá los medallones a la heladera por lo menos media hora para que tomen frío, se compacten bien y no se desarmen a la hora de cocinarlos.

Calentá un chorrito de aceite en una sartén antiadherente y doralos a fuego medio unos 3 o 4 minutos por lado hasta que estén crocantes, pasalos por papel absorbente antes de servir.

Aceitá apenas una asadera, acomodá los medallones y hornealos a 180°C (horno medio) por unos 15 a 20 minutos, dándolos vuelta a la mitad de la cocción para que se doren parejos. ¡Servilos con tu salsa favorita!

¡Compatila!

También te Puede Interesar:

Milanesas de "No Pollo"

Estas de "no pollo" tienen la misma posta de siempre: por fuera bien crocante, por dentro jugosa, y con ese sabor a milanesa de toda la vida que no falla. Ideal para el que quiere aflojar con la carne sin resignar nada.

Ingredients

(6 a 8 milanesas)

- 1 taza de garbanzos (remojados por lo menos 8 horas y bien escurridos)
- 1 taza de harina de gluten (se consigue en dietéticas)
- 1 taza de agua
- 1 cda. de sazónador sabor pollo
- 1 cdita. de sal
- 1/2 cda. de comino entero o molido
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 1 cda. de ajo en polvo
- 2 tazas de pan rallado para el rebozado

Preparation

Para empezar, colocá en la licuadora o procesadora los garbanzos remojados y escurridos junto con todos los condimentos de la lista: el ajo y la cebolla en polvo, el comino, el sazónador sabor pollo, la sal y la taza de agua.

Licuá todo muy bien a potencia máxima durante unos 30 segundos hasta obtener una mezcla completamente líquida, lisa y sin pedacitos de legumbre, volcá esta preparación en un bol amplio, agregá la harina de gluten de golpe y empezá a amasar con las manos de forma enérgica hasta integrar todo por completo y lograr una masa bien elástica, compacta y unida.

Dividí la masa en 6 u 8 partes iguales, dependiendo de qué tamaño prefieras que queden tus milanesas, en un plato playo grande, esparcí una buena cantidad de pan rallado, agarrá uno de los bollitos de masa y aplastalo directamente sobre el pan rallado, presionando con fuerza con la palma de la mano de ambos lados, estirando la masa hacia los bordes hasta lograr el grosor ideal de aproximadamente medio centímetro y ver que toda la superficie quede perfectamente cubierta de pan.

No te preocupes por el ligado, ya que no es necesario pasar la masa por ningún líquido previo porque la humedad natural y elástica del gluten hace que el pan rallado se adhiera de diez a la primera. Repetí este paso con cada una de las piezas cuidando que queden bien rebozadas.

Una vez que tengas todas las milanesas listas, acomodalas en una placa una al lado de la otra y llevalas al freezer durante al menos 30 minutos antes de cocinarlas; este paso es fundamental para que el rebozado se fije bien, el gluten se relaje, las milanesas tomen consistencia y no dejen residuos de pan flotando en el aceite.

A la hora de cocinarlas, podés hacerlas fritas en abundante aceite caliente hasta que estén doradas de ambos lados, o cocinarlas en una placa aceitada al horno medio-alto.

Una opción espectacular y muy argentina es hacerlas a la napolitana: una vez que las das vuelta en la cocción, les agregás por encima unas cucharadas de salsa de tomate bien condimentada, queso vegano que derrita (como un buen queso de papa) y una pizca de orégano, dejando que se gratine en el horno, servilas bien calientes acompañadas de papas fritas, un puré cremoso o una ensalada de lechuga y tomate.

¡Compartila!

Nuggets de Tofu

Estos nuggets de tofu pueden ser un gran almuerzo, una cena rápida o un snack ideal para el momento de la picada, ¡y la receta es facilísima!

Ayudá a los pollos eligiendo alternativas vegetales a su carne, es una opción deliciosa, súper económica, rendidora y que a los más chicos de la casa les encanta.

Preparation Time: 30 minutos

Ingredients

(2 porciones)

- 1 bloque de tofu extra firme (de 400 g aproximadamente)
- 1 taza de pan rallado
- 2 cdas. de almidón de maíz (maicena)
- ¼ de taza de agua
- 1 cda. de mix de finas hierbas secas
- 2 cdas. de semillas de sésamo (ajonjolí)
- 1 cda. de caldo de verdura en polvo
- ½ cdita. de sal fina
- ½ cdita. de ajo en polvo
- ½ cdita. de cebolla en polvo
- ½ taza de aceite para freír

Preparation

Sacá el tofu del envase y dejalo escurrir, envuélvelo en papel absorbente o en un repasador limpio apretando un poco para que absorba la mayor cantidad de humedad posible (este paso es clave para que quede bien crocante), cortalo en rodajas y después en cuadrados o rectángulos del tamaño de un nugget tradicional.

En un plato playo, agregá el pan rallado, las semillas de sésamo, las finas hierbas y mezclá bien todo.

En otro recipiente, agregá el almidón de maíz junto con el agua, mezclá bien para disolver y sumá la sal, el caldo de verdura en polvo, el ajo y la cebolla en polvo. Revolvé muy bien hasta que no queden grumos y dejá reposar la mezcla 5 minutos para que tome consistencia.

Pasá cada cuadradito de tofu primero por la mezcla húmeda de almidón y condimentos, escurri el exceso y pasalo inmediatamente por el plato de pan rallado con las hierbas, cubrilo súper bien presionando con los dedos y repetí este paso con todos los nuggets, una vez que los tengas todos rebozados, lléalos al freezer por 15 minutos para que el empanado se fije bien.

Calentá el aceite en una sartén a fuego medio y dorá los nuggets un par de minutos por ambos lados, retíralos y pasalos por papel absorbente para quitar el exceso de aceite.

Tip de cocción alternativo: Si preferís no freír, podés ponerlos en una asadera apenas aceitada y cocinarlos en el horno a 180°C o en la freidora de aire hasta que estén bien doraditos.

¡Servilos calientes acompañados de arroz, una ensalada fresca o prepará tu salsa favorita para mojarlos a la hora de picar!

¡Compartila!

También te Puede Interesar: