

Sabores Argentinos

Clásicos a Base de Plantas
Para Salvar a Los Pollos



UN PROYECTO DE
IGUALDADanimal

Los Pollos No Son Ingredientes

Los pollos son, sin duda, de los animales más consumidos en las mesas de todo el mundo y, por lo tanto, los que más sufren de forma masiva dentro de la industria alimentaria. Sin embargo, cada uno de ellos es un ser sintiente, capaz de experimentar miedo, alegría y dolor, con un valor propio que va mucho más allá de ser considerados comida.

En Love Veg creemos que no hay necesidad de elegir entre nuestras tradiciones culinarias y la compasión, **por eso, te presentamos este recetario especial diseñado para salvar a los pollos**, un espacio donde reinventamos esos platos clásicos que tanto te gustan pero sustituyendo su carne **por alternativas vegetales**.

Con esta colección te demostramos que dejar atrás los productos de origen animal **es un camino de ida**, lleno de sabor, texturas increíbles y un montón de creatividad.

Acá vas a encontrar opciones riquísimas, libres de crueldad y sorprendentemente fáciles de preparar, demostrando que el verdadero sabor de un hogar no proviene de la explotación de otros seres vivos, sino **de la magia de las plantas**.

¡Cada vez que cocinás una de estas recetas, **estás salvando una vida!**

Con Cariño,
Katya





Índice:

- 4. **Bifes o Churrasquitos de "No Pollo"**
- 6. **Tiras o Presas Rústicas de "No Pollo"**
- 8. **Albóndigas de "No Pollo"**
- 10. **Medallones de "No Pollo"**
- 13. **Milanesas**
- 15. **Milanesas Napolitanas**
- 17. **Sazonador Sabor a Pollo**
- 19. **"No Pollo" Cremoso Para Sandwich**
- 21. **Sopa de "No Pollo"**
- 23. **"No Pollo" a la Portuguesa**
- 25. **Nuggets de Tofu**
- 27. **Boneless**
- 29. **Tarta de "No Pollo"**
- 32. **Fajitas de "No Pollo"**
- 34. **Albóndigas de "No Pollo" a la Mostaza**
- 36. **Tenders de no Pollo Frito Estilo KFC**

Bifes o Churrasquitos de "No Pollo"

Ingredientes:

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1 taza de harina de gluten (gluten en polvo)
- 1 taza de agua
- 1 cda. de [sazonador sabor pollo](#)
- ½ cda. de ajo en polvo
- ½ cda. de cebolla en polvo
- ½ cda. de comino entero
- ½ cdita. de pimienta negra molida
- ½ cda. de sal

Utensilios: Plástico film y papel de aluminio, vaporera.

Preparación:

Para empezar, colocá en la licuadora o procesadora los garbanzos cocidos junto con todos los condimentos (el caldo en polvo, ajo, cebolla, comino, pimienta y sal) y la taza de agua, licuá todo muy bien hasta obtener una mezcla líquida y totalmente lisa.

En un recipiente amplio, colocá la harina de gluten de trigo y volcá el líquido de la licuadora por encima; empezá a integrar con una cuchara y después amasá muy bien con las manos durante unos minutos hasta que todo quede perfectamente elástico y compacto.

Dividí esa masa en 4 partes iguales y dales forma de churrasquito o bife aplanándolas suavemente sobre una superficie lisa, envolvé cada porción muy bien con papel film y, después, dales otra vuelta con papel de aluminio para que queden selladas de forma bien hermética y no pierdan la forma durante la cocción.

Poné a calentar agua en una olla vaporera con tapa y, una vez que esté hirviendo y largando buen vapor, acomodá los paquetitos en la rejilla, cocinalos al vapor durante 30 a 40 minutos a fuego medio-alto.

Pasado ese tiempo, retirá los paquetes de la olla con cuidado de no quemarte, abrílos y dejá que templen un poco, sáscalos despacio para evitar que se rompan, acomodalos en un plato y dejalos enfriar por completo antes de dorarlos en la sartén o cortarlos como prefieras.

Tiras o Presas Rústicas de "No Pollo"

Ingredientes:

- 1 taza de garbanzos (remojados desde la noche anterior y escurridos)
- 1 taza de harina de gluten
- 1 taza de agua
- 1 cda. de [sazonador sabor pollo](#)
- ½ cda. de ajo en polvo
- ½ cda. de cebolla en polvo
- ½ cda. de comino entero o molido
- ½ cdita. de pimienta negra molida
- ½ cda. de sal

Preparación:

Colocá en la licuadora o procesadora los garbanzos remojados y escurridos junto con el sazonador sabor pollo, el ajo, la cebolla, el comino, la pimienta, la sal y la taza de agua, procesá a velocidad máxima hasta lograr una emulsión totalmente líquida y homogénea, en un bol amplio, verté la harina de gluten y volcá la mezcla anterior por encima. Integrá primero con una cuchara y luego amasá enérgicamente con las manos hasta obtener un bollo elástico, firme y uniforme.

Para lograr ese aspecto rústico y desprolijo que imita al pollo, andá cortando y separando la masa con las manos en unas 15 porciones chicas, aplastá cada una de manera suave, dándoles una forma alargada, irregular y de bordes desiguales.

Calentá agua en tu olla vaporera y, cuando rompa el hervor, acomodá las tiras sobre la rejilla cuidando de que no queden demasiado encimadas para que se cocinen de forma pareja (si es necesario, hacelo en dos tandas), tapá muy bien la olla y cocinalas a fuego alto durante 30 minutos.

Una vez listas, retiralas de la vaporera, dejalas entibiar en un plato y llevalas a la heladera para que terminen de tomar esa consistencia fibrosa y firme tan característica.

Albóndigas de "No Pollo"

Ingredientes:

- ½ taza de garbanzos (remojados previamente un mínimo de 6 horas)
- ½ taza de avena (tradicional o instantánea)
- ¼ de taza de salsa de soja
- 1 taza de harina de gluten
- 1 cda. de sazonador sabor pollo
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cdita. de comino en polvo
- 1 cdita. de sal
- 2 cdas. de cebolla picada bien fina
- 2 cdas. de perejil fresco picado
- Agua (cantidad necesaria para procesar si hiciera falta)

Utensilios: Plástico film e hilo de algodón (piolín de cocina), vaporera.

Preparación: ~~~~~

En un bol chico, colocá la avena junto con la salsa de soja y tres cuartos de taza de agua, dejando que se hidrate durante unos 15 minutos, una vez pasado ese tiempo, escurrí los garbanzos remojados y lleválos al vaso de la licuadora junto con la avena hidratada (con todo su líquido), la sal, el ajo en polvo, el comino y el sazónador sabor pollo.

Licuá todo muy bien hasta obtener una pasta completamente lisa y sin grumos.

Volcá esta pasta en un recipiente amplio donde previamente habrás colocado la harina de gluten. Amasá rápidamente con las manos para integrar y, a mitad del amasado, incorporá la cebolla y el perejil fresco bien picaditos.

Terminá de amasar hasta lograr un bollo uniforme y dejalo descansar tapado durante 10 minutos para que el gluten se relaje. Mientras tanto, poné a calentar el agua de tu vaporera.

Estirá un trozo largo de papel film sobre la mesada, colocá la masa dándole forma de cilindro alargado (como si fuera una salchicha gigante) y enrollala bien firme con el film, con la ayuda del hilo de algodón, atá un extremo y empezá a hacer nudos dividiendo la masa cada pocos centímetros para formar una hilera de albóndigas redondas.

Colocá este paquete sobre la rejilla de la vaporera, tapá y cociná a fuego alto durante 30 minutos, al terminar, dejalas enfriar a temperatura ambiente, retirá el film cortando los hilos y llevalas a la heladera por media hora para que queden súper firmes antes de dorarlas en la sartén.

500 g APROX. | 1 HORA

Medallones de “No Pollo”

Ingredientes:

- 1 taza de harina de gluten
- ½ taza de garbanzos (remojados previamente un mínimo de 6 horas)
- ½ taza de avena
- ¼ de taza de salsa de soja
- 1 cda. de sazonador sabor pollo
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cdita. de comino en polvo
- 1 cdita. de sal
- 2 cdas. de cebolla picada bien fina
- 2 cdas. de perejil fresco picado
- Aceite vegetal para dorar
- Agua (cantidad necesaria)

Preparación: ~~~~~

Colocá los garbanzos en un recipiente, cubrilos con abundante agua y dejalos remojar por lo menos 6 horas, por otro lado, en un bol chico, colocá la avena y agregale tres cuartos de taza de agua junto con la salsa de soja; dejá que se hidrate únicamente unos 15 minutos antes de procesarla.

Pasados los tiempos de remojo, escurrí los garbanzos si es que les quedó agua y llevalos al vaso de la licuadora o procesadora, sumá la avena remojada con todo su líquido de remojo, la sal, el ajo en polvo, el comino y el sazónador sabor pollo. Licuá todo a velocidad máxima hasta lograr una pasta homogénea, lisa y sin grumos.

En un bol amplio, agregá la harina de gluten y volcá la mezcla líquida de la licuadora por encima, empezá a amasar rápidamente con las manos para unir los ingredientes y, a mitad del proceso, incorporá la cebolla picada y el perejil fresco. Integrá todo amasando un poco más hasta lograr un bollo elástico y dejá descansar la masa tapada durante 10 minutos. Mientras tanto, prepará una olla vaporera con agua en la base y ponela a calentar a fuego medio.

Dividí la masa en 4 o 6 partes iguales, dependiendo de qué tamaño quieras que tengan tus medallones. Sobre una superficie limpia, dales forma redonda con las manos, aplastándolos suavemente para lograr el grosor típico de una hamburguesa.



Preparación: ~~~~~

Acomodá las piezas sobre la rejilla de la vaporera, tapá la olla asegurándote de que no se escape el vapor y cocinalas a fuego alto durante media hora, una vez pasado el tiempo de cocción, retirá los medallones de la vaporera, dejá que se enfríen por completo a temperatura ambiente y luego lleválos a la heladera por media hora.

Este paso es fundamental para que asienten su estructura y adquieran esa consistencia firme y carnosa tan característica.

A la hora de comerlos, calentá una sartén o plancha a fuego medio-alto con un chorrito de aceite vegetal y dorá los medallones de ambos lados hasta que queden bien crocantes por fuera y jugosos por dentro.

Al ser tan versátiles, las opciones para servirlos son infinitas, quedan espectaculares presentados al plato junto a una porción de arroz blanco calentito y una ensalada fresca de estación.

Si preferís la versión clásica de hamburguesa, simplemente tostá unos panes y armá el sándwich sumando rodajas de tomate, hojas de espinaca fresca, cebolla y tus aderezos favoritos como ketchup y mayonesa vegana.



Milanesas

Ingredientes:

- 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 sazonador 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

Preparación: ~~~~~

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 sazón 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 plano 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.

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.

6-8 PIEZAS | 90 MINUTOS

Milanesa Napolitana

Ingredientes:

- 4 milanesas empanadas
- Aceite para dorar
- Salsa pomodoro o filetto
- Jamón vegano en fetas
- **Queso vegano para gratinar**
- Papas fritas para acompañar

Preparación: ~~~~~

Calentá unas dos cucharadas de aceite en una sartén amplia y dorá cada milanesa de ambos lados a fuego medio hasta que queden bien crujientes, a medida que salgan de la sartén, colocalas en una asadera para horno.

Sobre cada milanesa dorada, untá una buena cucharada de salsa pomodoro, acomodá una feta de jamón vegano y cubrí con abundante queso vegano para gratinar.

Llevá la asadera a un horno precalentado a 180°C durante unos 10 minutos, o hasta que el queso vegano esté completamente derretido y burbujeante, retirá del horno con cuidado, **serví enseguida y acompañá con una tremenda montaña de papas fritas crocantes.**



1 PORCIÓN | 15 MINUTOS

Sazonador Sabor a Pollo

Ingredientes:

- 1 taza de levadura nutricional
- ¼ taza de sal marina
- ¼ taza de ajo en polvo
- ¼ taza de cebolla en polvo
- ¼ taza de apio en polvo
- ¼ taza de perejil o cilantro seco
- 1 cda. de orégano seco
- 1 cda. de comino en polvo
- 1 cda. de tomillo seco
- 1 cdita. de pimienta granulada (o molida)
- 1 cda. de cúrcuma

Preparación: ~~~~~

Mezclá todos los ingredientes en un recipiente y listo. Guardalo en un frasco especiero.

Tip para usarlo: Para darle sabor a la soja texturizada, una vez que esté hidratada, lavada y bien exprimida, dorala en una sartén con un chorrito de aceite y agregá el sazónador sabor a pollo, moviendo constantemente hasta que quede bien doradita.

En este punto ya vas a tener una "carne" de soja lista y espectacular para usar en cualquier plato en el que antes ponías pollo.



2 PORCIONES | 20 MINUTOS

"No Pollo" Cremoso Para Sandwich

Ingredientes:

- 400 g de Bifes o Churrasquitos de "No Pollo"
- ½ taza de mayonesa vegana
- ¼ de taza de aceitunas picadas
- ¼ de taza de cebolla picada fina
- ¼ de taza de perejil fresco picado
- 1 diente de ajo picado finamente
- 1 cda. de mostaza de Dijón
- El jugo de un limón
- Pimienta negra a gusto

Preparación: ~~~~~

Cortá el no pollo en cubos chicos o medianos, según cómo te guste más la textura, en un bol amplio, agregá el no pollo junto con la mayonesa vegana, el perejil fresco, la cebolla, el ajo, la mostaza de Dijón, el jugo de limón y las aceitunas picadas.

Integrá todo con suavidad usando una cuchara hasta que todos los ingredientes queden bien cubiertos por el aderezo, y sumá un toque de pimienta negra a gusto, probá la preparación y ajustá el sabor si lo considerás necesario.

Finalmente, tapá el recipiente y llevá la ensalada a la heladera durante al menos una hora; este reposo es clave para que los sabores se asienten, se integren mejor y adquieran la temperatura ideal.

Sírvela bien fría y disfrutala sobre un buen pan tostado, con galletitas de agua o **como el relleno perfecto para un tremendo sándwich.**



Sopa de "No Pollo"

Ingredientes:

- 500 g de gírgolas desmechadas (pueden ser también champiñones u hongos portobello)
- 500 g de un mix de tus vegetales favoritos picados (zanahoria, zuchini, espinaca, arvejas, brócoli, morrones, granos de choclo, coliflor, etc.)
- 2 litros de agua
- 2 ramas de perejil fresco
- 2 cdas. de [sazonador sabor pollo](#)
- ¼ de cebolla mediana picada
- 1 diente de ajo picado
- Aceite vegetal (cantidad necesaria)

Preparación: ~~~~~

En una olla bien amplia, calentá un chorrito de aceite y dorá las gírgolas desmechadas, agregá una parte del caldo de verduras en polvo para que vayan tomando sabor y, cuando notes que se ablandaron y doraron un poco, retírales de la olla y reservalas en un plato.

En esa misma olla, aprovechando el fondo que quedó, salteá la cebolla, el ajo y el resto de los vegetales picados con un chorrito más de aceite, moviendo constantemente para que no se peguen.

Cuando los vegetales cambien de color y se vean más brillantes, volcá los dos litros de agua y sumá las ramas de cilantro junto con el resto del caldo de verduras, bajá el fuego al mínimo y tapá la olla para que empiece a hervir despacio.

Una vez que rompa el hervor, incorporá las gírgolas que habías reservado y dejá cocinar todo junto por unos minutos más para que se concentren bien los sabores, probá el caldo, rectificá de sal si hace falta y **servilo bien calentito para ganarle al frío.**



"No Pollo" a la Portuguesa

Ingredientes:

- 400 g de **Tiras o Presas Rústicas de "no pollo"**
- 1 taza de agua
- 1 taza de tomate picado (puede ser perita o redondo bien maduro)
- 1 taza de vino blanco (opcional)
- 2 papas medianas cortadas en rodajas de un centímetro
- 1 cebolla grande cortada en juliana (tiras finas)
- 1 morrón rojo cortado en tiras
- 1 taza de arvejas (pueden ser congeladas o de lata)
- 2 dientes de ajo cortados en láminas finas
- Aceite de oliva (o el que tengas en casa)
- Sal y pimienta al gusto

Preparación: ~~~~~

En una olla bien amplia, calentá unas 4 cucharadas de aceite a fuego medio, añadí las rodajas de papa y dorálas de ambos lados, moviéndolas con cuidado de vez en cuando para que el dorado sea parejo pero no se desarmen, incorporá la cebolla, el morrón y el ajo fileteado a la olla, dejando que se sofrían junto con las papas por un par de minutos hasta que los vegetales huelan increíble y estén tiernos y transparentes.

A continuación, agregá las arvejas y sumá las tiras de “no pollo” frío que tenías reservadas en la heladera, salteá todo junto por unos 5 minutos, moviendo con suavidad para que el “no pollo” empiece a dorarse y a absorber todos los sabores del sofrito de vegetales.

Finalmente, verté el vino blanco y subí el fuego para que evapore el alcohol, una vez que ya no sientas olor a alcohol, agregá el tomate picado y la taza de agua, cociná a fuego medio-alto durante aproximadamente 10 minutos, o hasta que notes que el líquido se redujo casi por completo, dejando las papas tiernas y un glaseado brillante, espeso y delicioso sobre todos los ingredientes.

Servilo bien caliente con un buen pan de campo al lado.



Nuggets de Tofu

Ingredientes:

- 1 bloque de tofu extra firme (de 400 g aprox.)
- 1 taza de pan rallado
- 2 cdas. de almidón de maíz (maicena)
- ¼ de taza de agua
- 1 cda. de mix de finas hierbas
- 2 cdas. de semillas de sésamo
- 1 cda. de [sazonador sabor pollo](#)
- ½ cdita. de sal
- ½ cdita. de ajo en polvo
- ½ cdita. de cebolla en polvo
- ½ taza de aceite para freír

Preparación: ~~~~~

Sacá el tofu del empaque y dejalo escurrir. Envuelvelo en papel absorbente o en un repasador limpio para que absorba la mayor cantidad de humedad posible.

Cortalo en rodajas y después en cuadraditos o rectángulos del tamaño que más te guste.

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

En otro recipiente agregá la maicena y el agua, mezclá bien e incorporá la sal, el caldo vegetal, el ajo y la cebolla en polvo. Batí todo muy bien y dejalo reposar por 5 minutos.

Pasá cada pieza de tofu primero por la mezcla húmeda de maicena y condimentos, escurrí el exceso y después pasala por el plato de pan rallado con finas hierbas.

Cubrila súper bien presionando un poco y repetí este paso con todos los nuggets.

Una vez que los tengas todos empanados, llevalos al freezer por 15 minutos (esto ayuda a que el rebozado no se desarme).

Calentá el aceite en una sartén y freí los nuggets hasta que estén bien dorados de ambos lados. Al sacarlos, pasalos por papel absorbente para retirar el exceso de grasa.

¡Y listo! Estos nuggets los podés acompañar con arroz, una ensalada fresca o preparar un rico dip o salsa para picar.

Boneless

Ingredientes:

- 400 g de Bifes o Churrasquitos de "No Pollo"
- ¼ de taza de almidón de maíz (maicena)
- 1 cda. de harina de trigo
- 1 cdita. de sal
- 1 cdita. de comino en polvo
- ½ taza de agua
- 2 cdas. de salsa de soja
- 2 tazas de coco rallado (procesado o molido fino)
- Aceite suficiente para freír

Preparación: ~~~~~

En un recipiente colocá la maicena, el comino, la salsa de soja, la harina de trigo, el agua y la sal.

Mezclá súper bien hasta incorporar todo y que no quede ningún grumo; te tiene que quedar una consistencia espesita.

Pasá cada pieza de no-pollo vegano primero por esa mezcla húmeda y, enseguida, por el coco molido. Compactá bien con las manos para asegurarte de que quede completamente cubierto por el coco.

Podés dorarlos en una sartén con abundante aceite caliente hasta que estén crujientes y acompañarlos con tu salsa favorita.



Tarta de "No Pollo" Cremosa

Ingredientes:

PARA LA MASA QUEBRADA:

- 2 tazas de harina de trigo común
- ½ taza de manteca vegana (margarina vegetal fría)
- 1 pizca de sal
- ½ de taza de agua bien fría

PARA EL RELLENO SALTEADO:

- 2 tazas de Bifes o Churrasquitos de "No Pollo"
- 1 cebolla picada finamente
- 1 taza de champiñones picados
- 2 tazas de espinacas frescas picadas
- ½ cda. de ajo en polvo
- Aceite de oliva (o el que uses siempre)
- Sal y pimienta al gusto



PARA LA CREMA DE TOFU:

- 1 taza de tofu suave (tipo seda o el común bien procesado)
- ¼ de taza de leche vegetal sin endulzar
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 cda. de almidón de maíz (maicena)
- 1 cdita. de jugo de limón (o vinagre de manzana)
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Para preparar la masa quebrada, mezclá la harina de trigo con la pizca de sal en un bol grande, incorporá la manteca vegana fría cortándola con las manos o con un tenedor hasta que la mezcla adquiera una textura arenosa, como de migas gruesas.

Añadí el agua fría poco a poco, integrando con las manos sin amasar de más, hasta formar un bollo homogéneo que no se te pegue en los dedos.

Formá una bola, envuélvela en papel film y llevála a la heladera por lo menos 10 minutos, mientras tanto, precalentá el horno a 180°C, estirá la masa refrigerada sobre una superficie enharinada, acomodala en un molde para tarta y pinchá la base con un tenedor.

Para preparar la masa quebrada, mezclá la harina de trigo con Llevala al horno para una cocción en blanco (sin relleno) durante 10 a 12 minutos, hasta que empiece a dorarse muy sutilmente.

Mientras la base está en el horno, prepará el salteado calentando un chorrito de aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio, dorá la cebolla y el ajo en polvo hasta que estén transparentes, luego añadí el "no pollo" picado y cociná hasta que tome color.

Incorporá los champiñones y salteá unos minutos más hasta que suelten su líquido y este se evapore por completo. Agregá las espinacas picadas, cociná solo hasta que se marchiten, condimentá con sal y pimienta a gusto, retirá del fuego y reservá.

Colocá en la licuadora o procesadora el tofu suave, la leche vegetal, el aceite de oliva, la maicena, el jugo de limón, la sal y la pimienta, licuá todo hasta obtener una mezcla lisa, tersa y sin grumos.

Verté esta crema en una sartén chica a fuego bajo y cocinala revolviendo constantemente hasta que espese un poquito, cuidando que no hierva fuerte para que no se corte. Mezclá esta crema con el salteado de vegetales y "no pollo" que tenías reservado.

Cuando la base de tarta esté lista, sacala del horno y volcá adentro todo el relleno cremoso distribuyéndolo bien, volvé a llevar la tarta al horno durante unos 20 o 25 minutos, o hasta que notes que la superficie está firme y bien doradita.

Dejá reposar unos minutos antes de cortar para que el relleno se asiente bien, **queda espectacular si la acompañás con una buena ensalada fresca o una salsa criolla casera.**

Fajitas de "No Pollo"

Ingredientes:

- ½ kilo de Bifes o Churrasquitos de "No Pollo"
- 1 morrón verde cortado en cubos medianos
- 1 morrón rojo cortado en cubos medianos
- 1 morrón amarillo o naranja cortado en cubos medianos
- 1 cebolla mediana cortada en cubos medianos
- 1 diente de ajo picado finamente
- 5 cdas. de aceite vegetal
- Sal y pimienta negra a gusto
- Para acompañar: Tortillas de trigo (tipo rapiditas), limón y tu salsa picante o aderezo favorito.

Preparación: ~~~~~

En una sartén grande o wok, calentá el aceite a fuego medio y salteá primero la cebolla junto con el ajo picado, cuando empiecen a dorarse y a ponerse transparentes, incorporá el "no pollo" vegano cortado en cubos.

Dejá que el "no pollo" se dore un poco de todos lados y sumá los morrones picados de tres colores, mezclá todo muy bien y cociná por unos minutos hasta que los morrones comiencen a ablandarse pero mantengan un toque crocante.

Condimentá con sal y pimienta a gusto.

Revolvé bien para incorporar todos los sabores, bajá el fuego al mínimo y espolvoreá el queso vegano por encima, tapá la sartén unos minutos para ayudar a que el queso se funda por completo con el calor residual.

Apagá el fuego y serví bien caliente al centro de la mesa **para armar unos tremendas fajitas con las tortillas de trigo caliente**, un chorrito de jugo de limón y una buena salsa a gusto.



Albóndigas de No Pollo a la Mostaza

Ingredientes:

- 12 [Albondigas de "No Pollo"](#)
- 1 cebolla mediana picada finamente
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cdas. de manteca vegana (margarina vegetal)
- 1 cda. de aceite de oliva
- 2 a 3 cdas. de mostaza de Dijón
- ½ taza de vino blanco

Preparación: ~~~~~

En una sartén amplia, calentá la manteca vegana junto con el aceite de oliva, dorá la cebolla y el ajo picados a fuego medio hasta que se transparenten, moviendo constantemente para que no se quemen, incorporá las albóndigas a la sartén y dejalas dorar unos minutos para que tomen colorcito.

Agregá la mostaza de Dijón, revolviendo con cuidado para que se integre bien a las albóndigas, y verté el vino blanco, dejá cocinar a fuego medio-bajo hasta que el alcohol del vino se evapore por completo y la salsa reduzca y espese, logrando una consistencia súper cremosa.

Serví estas albóndigas bien calientes **sobre un buen colchón de puré de papas casero**, aunque también quedan espectaculares acompañadas con arroz blanco o unos fideos bien calientes.



Tirritas de no Pollo Frito Estilo KFC

Ingredientes:

PARA EL MARINADO (MEZCLA HÚMEDA):

- 200 g de Tiras o Presas Rústicas de "no pollo"
- 1 ½ tazas de harina de trigo común
- 1 cdita. de pimentón dulce
- ½ cda. de caldo de verduras en polvo
- 1 cdita. de ajo en polvo
- ½ cdita. de pimienta negra
- 2 cditas. de tomillo seco o en polvo
- ½ taza de leche vegetal sin endulzar (de soja, avena o almendras)

Preparación: ~~~~~

En un bol amplio, agregá todos los ingredientes secos para el marinado (la harina de trigo y las especias correspondientes) y mezclalos muy bien con un batidor de alambre para que los sabores se distribuyan de forma pareja, añadí la leche vegetal poco a poco mientras seguís batiendo energicamente, hasta obtener una masa líquida pero espesa, suave y sin grumos, con una consistencia similar a la de una masa para panqueques.

Introducí tus tenders de “no pollo” frío en el bol, asegurándote de que queden completamente sumergidos y cubiertos por la mezcla, tapá el recipiente y dejalos reposar en la heladera durante al menos 2 horas para que absorban todo el sabor de las especias.

Pasado el tiempo de marinado, prepará el rebozado seco agregando en una bolsa de plástico limpia y grande la harina de trigo, las especias de la mezcla seca y los copos de maíz bien triturados (o el panko).

Agitá la bolsa cerrada para que todo se integre de forma homogénea. Sacá los trozos de “no pollo” de la mezcla húmeda de a uno, dejando que escurra ligeramente el exceso de masa, e introducilos dentro de la bolsa con los secos.

Cerrá la bolsa dejando un poco de aire adentro y agitala con energía para que los tenders se cubran por completo con la mezcla seca y los copos de maíz se adhieran perfectamente a la superficie, logrando esa textura rústica e irregular tan característica.

Para la fritura final, sacá los tenders rebozados de la bolsa, acomodalos en una bandeja y dejalos reposar a temperatura ambiente durante 10 minutos; este paso es vital para que la harina seca se humedezca un poco con el marinado, logrando que el rebozado se asiente bien y no se desprenda al momento de entrar al aceite caliente.

En un bol amplio, agregá todos los ingredientes secos para el marinado (la harina de trigo y las especias correspondientes) y mezclalos muy bien con un batidor de alambre para que los sabores se distribuyan de forma pareja

Añadí la leche vegetal poco a poco mientras seguís batiendo enérgicamente, hasta obtener una masa líquida pero espesa, suave y sin grumos, con una consistencia similar a la de una masa para panqueques.

Introducí tus tenders de “no pollo” frío en el bol, asegurándote de que queden completamente sumergidos y cubiertos por la mezcla, tapá el recipiente y dejalos reposar en la heladera durante al menos 2 horas para que absorban todo el sabor de las especias.

Pasado el tiempo de marinado, prepará el rebozado seco agregando en una bolsa de plástico limpia y grande la harina de trigo, las especias de la mezcla seca y los copos de maíz bien triturados (o el panko).

Agitá la bolsa cerrada para que todo se integre de forma homogénea. Sacá los trozos de “no pollo” de la mezcla húmeda de a uno, dejando que escurra ligeramente el exceso de masa, e introducilos dentro de la bolsa con los secos.

Cerrá la bolsa dejando un poco de aire adentro y agitala con energía para que los tenders se cubran por completo con la mezcla seca y los copos de maíz se adhieran perfectamente a la superficie, logrando esa textura rústica e irregular tan característica.

Para la fritura final, sacá los tenders rebozados de la bolsa, acomodalos en una bandeja y dejalos reposar a temperatura ambiente durante 10 minutos; este paso es vital para que la harina seca se humedezca un poco con el marinado, logrando que el rebozado se asiente bien y no se desprenda al momento de entrar al aceite caliente.

Disfrutá con tus aderezos veganos favoritos.



*No Sé Mucho de
Recetas, Pero Sé Lo
Que Es Querer
Seguir Vivo.*



UN PROYECTO DE
IGUALDADanimal

Sammantha Fisher

Love Veg es un programa de **IGUALDAD ANIMAL**, 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 en granjas.