

Las mejores recetas para Semana Santa

By Alejandra Graf





Estas son las mejores recetas para la Semana Santa que puedas encontrar.

Estas recetas son fáciles de hacer, frescas, llenas de sabor y nutritivas. Son perfectas porque son tan ricas que cuando las comas no vas a extrañar ni la carne, ni el pescado, ni el marisco ni ninguna receta tradicional de esta época.

En la cocina vegana no se come carne ni ningún producto animal, **NUNCA**.

Así que cualquier receta vegana es perfecta para los viernes de cuaresma, miércoles de ceniza o cualquier otro día que no se acostumbre comer carne.

Pero, lo más importante es que en esta revista vas a encontrar una variedad de recetas que son perfectas para Semana Santa y para empezar a probar este tipo de platillos. Platillos basados en plantas, en ingredientes limpios que vienen de la tierra y llenos de proteína vegetal.

Lo que vas a encontrar es una oportunidad para hacer los tacos de picadillo de lentejas, y si te gustan tanto, que tal si los empiezas a hacer

los lunes sin carne o que tal si para el fin de semana pruebas el aguachile de coliflor y te sientes tan bien después de comerlo que se queda en tu menú de todos los veranos.

Para mi esta época, es un tiempo increíble para que nosotros y nuestras familias probemos cosas nuevas y le demos la vuelta al típico pescado a la plancha o a la idea que si no comemos carne no vamos a estar bien. Te dejo estas recetas que espero te inspiren a probar recetas veganas y te ayuden mucho en esta época de semana santa.

Gracias por estar aquí y formar parte de esta comunidad,

Alejandra



Las mejores recetas para Semana Santa

04

tacos de picadillo
de lentejas

06

tacos de coliflor
rostizada con chipotle
y ensalada crujiente

08

sopa con garbanzos
y espinacas con
aguacate y limón
asado

10

aguachile de coliflor

12

tostadas de ceviche de
quinoa

14

pasta a la puttanesca
en una olla

16

ragu vegano de
lentejas
y champiñón

18

¿cómo hacer pozole
rojo vegano?

20

tacos de birria vegana

22

crema de brócoli
sin crema

24

arroz frito de coliflor

26

pasta de zucchini con
tomates cherry y queso
parmesano





tacos de picadillo de lentejas

picadillo vegano

El picadillo es un platillo clásico mexicano; cada familia tiene su versión, este picadillo de lentejas es mi versión, la versión de mi casa, la versión vegana.

Ingredientes

1 cucharada de aceite de sabor neutro.
1 cebolla pequeña picada fina.
2 dientes de ajo picados.
1 taza de lentejas verdes.
1 lata de salsa de tomate o puré de tomate.
1 taza caldo de verduras.
2 zanahorias peladas y picadas finas.
1-2 papas peladas y cortadas en 1/2 en trozos.
1 taza de guisantes chícharos congelados.
1/2 cucharadita de tomillo seco.
1/2 cucharadita de mejorana deshidratada.
1 hoja de laurel seco.
1 cucharadita de sal.
* opcional 1 taza de agua.

Para servir:

12 tortillas de maíz.
1 aguacate rebanado y pelado.
Salsa mexicana.

Instrucciones

Saltear el ajo y la cebolla en el aceite vegetal durante tres minutos o hasta que empiecen a dorar y huelan delicioso.

Pon las lentejas, la salsa de tomate, el caldo de verduras, las verduras, el tomillo, la mejorana, la hoja de laurel y la sal.

* agregue una taza adicional de agua si lo ves muy seco o te gusta mas caldudo el picadillo

Cubre y deje que se cocine por 20 minutos o hasta que las lentejas estén cocidas.

Caliente las tortillas de maíz y agregue dos o tres cucharadas de picadillo sobre la tortilla.

Para terminar cada taco, pon una rodaja de aguacate y un poco de salsa.

Nota:

Puedes usar verduras congeladas, que ya vienen picadas.
Cambia las verduras a tu gusto.





tacos de coliflor rostizada con chipotle y ensalada crujiente

Ingredientes

Para la coliflor:

- 1 cabeza de coliflor partida en pedazos.
- 2 cucharadas de aceite.
- 1 cucharada de jugo de limón.
- 1 cucharadita de chile chipotle en polvo.
- 1/2 cucharadita de sal.
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo.

Para la ensalada:

- 4 zanahorias grandes.
- 1/4 de col morada.
- 1/4 de taza de veganaise.
- 1/2 cucharadita de chile chipotle en polvo.
- 1/2 cucharadita de sal.
- 1 1/2 cucharadas de jugo de limón.
- tortillas de maíz para servir.
- cilantro opcional.

Instrucciones

Pre calienta el horno a 450°F.

En un tazón grande mezcla el aceite, el jugo de limón, el chile chipotle, la sal y el ajo en polvo. Cuando todo esté mezclado muy bien agrega la coliflor y cúbreala muy bien con la mezcla.

Pon los pedazos de coliflor en una charola preparada con papel para hornear. Pon los pedazos grandes en las orillas y trata que no queden encimados.

Mételo al horno por unos 20 min. Revisalas a la mitad, si está muy dorada la parte pegada a la charola, voltéalas.

Mientras raya las zanahorias y la col en un procesador de alimentos. Aparte mezcla los ingredientes para la mayonesa de chipotle. Cuando este lista mezcla con las verduras rayadas.

Para servir, pon coliflor rostizada arriba de una tortilla de maíz caliente y encima la ensalada.





sopa con garbanzos y espinacas con aguacate y limón asado

Esta receta de sopa con garbanzos y espinacas vegetariana es lo más rica que puede haber. Es de las sopas que en la primera cucharada te hace sentir como en casa.

Ingredientes

2 cucharadas de aceite de olivo.
6 tomates grandes en trozos o una lata de 28 oz.
4-6 dientes de ajo pelados y en trozos grandes.
1/2 pimiento rojo asado.* opcional
1 cucharadita de sal.
4-6 tazas de agua o caldo de verduras.
3 tazas de garbanzo cocido o dos latas sin líquido.
4 puños de espinacas lo que puedas agarrar con tu mano.

Para servir:

1 aguacate asado.
1 limón asado.

Instrucciones

En una olla con tapa pon el aceite de oliva a calentar tantito, no dejes que saque humo. Pon los ajos y el tomate.

Deja un rato hasta que empiece a dorar.

Agrega el agua, empieza con cuatro tazas, la sal, el pimiento si vas a usar y tapa. Deja por unos 15 minutos o hasta que suelte el primer hervor.

Licúa todo en la licuadora o con un robot de cocina.

Pon los garbanzos y la espinaca, prueba de sal y checa si necesitas poner más líquido. Tapa y deja por tres o cinco minutos más.

Sirve con cuadritos de aguacate asado y tantito jugo de limón.

Nota:

Para asar el limón y el aguacate sólo ponlo encima de un grill o un sartén caliente.

También lo puedes usar sin asar.





aguachile de coliflor

No se si has probado el aguachile, pero si no, lo tienes que probar. Y si si has comido este tipo de ceviche mexicano, ¿ya conoces la versión vegana?

Ingredientes

1 cabeza de coliflor.
1 pepino dividido en dos (pelado si no es orgánico).
1/2 taza cilantro.
1/2 taza jugo de limón.
1 chile serrano.
1 diente de ajo.
1/2 cucharadita de sal.
1/2 cebolla morada en rebanadas.
1 aguacate en cuadritos.

Instrucciones

Parte la cabeza de coliflor en pedazos muy chiquitos y ponla en un tazón grande, deja a un lado.
En el vaso de la licuadora pon el jugo de limón, la sal, medio pepino, cilantro, el diente de ajo y el chile serrano. Licua

super bien, mínimo por tres minutos, y vacíalo arriba de la coliflor. Prueba y ajusta de sal si es necesario.
Pica en cuadritos chiquitos la otra mitad del pepino y ponselo a la coliflor. Revuelve muy bien y termina con la cebolla morada y los cuadritos de aguacate.
Sirve con tostadas de maíz.

Nota:

Si quieres que quede más picoso ponle más chile serrano y con todo y semillas.
Si quieres que pique menos, ponle medio chile serrano y quítale las semillas.





tostadas de ceviche de quinoa

Este no es un ceviche cualquiera, este es un ceviche vegano de quinoa, verduras y perfecto para toda la familia. Este ceviche es super fácil de hacer y de verdad que te transporta a otro lugar.

Ingredientes

2 ½ tazas de coliflor cruda y picada super chiquita.
1 ½ tazas de quinoa cocida y fría.
1 taza de zanahoria pelada y picada en cuadritos.
½ taza de cebolla morada picada super finita.
½ jalapeño sin semillas rebanado delgadito.
½ taza jugo de limón.
3 cucharadas de aceite de oliva.
1 1/2 cucharadita de sal de mar.
¼ de taza de cilantro picado super chiquito.
10 hojas de menta o hierbabuena picadas finitas.
½ cucharadita de orégano seco.

Para servir:

6-10 tostadas de maíz hechas en casa o compradas.
Rebanadas de aguacate.

Instrucciones

Pica la coliflor lo más chiquito que puedas o dale pulsar en el procesador de alimentos.
Ponla en un tazón grande y agrega la quinoa, la cebolla, la zanahoria y las rebanadas de jalapeño.
En un tazón aparte mezcla el jugo de limón con el aceite de oliva y la sal. Vacíalo encima de la mezcla de coliflor y la quinoa. Mezcla bien. Agrega las hierbas, mezcla y prueba. Ajusta el sazón si es necesario.
Sire arriba de tostadas de maíz y termina con rebanadas de aguacate.





pasta a la puttanesca en una olla

En esta receta la pasta y la salsa se hacen juntas en una sola olla. Es super rica y bien fácil de hacer. La única cosa es no quitarle la vista de encima.

Ingredientes

2 dientes de ajo, fileteado.
2 cucharadas + 1/4 de taza de aceite de oliva.
1 cucharadita de orégano.
1 cucharadita de sal.
1 chile seco.
1 paquete de pasta de 454 grs o 1 lb.
1 lata de 454 grs o 1 lb de tomate en cuadritos.
1 litro de agua super caliente.
1/2 -1 taza de aceitunas negras.
2-3 cucharadas de alcaparras.

Instrucciones

En una olla con tapa pon dos cucharadas de aceite de oliva y el ajo fileteado a fuego medio.

Déjalo por tres minutos o hasta que suelte su olor. Agrega la sal, el orégano y el chile seco. Déjalo por un minuto mas.

Pon el puré de tomate, el cuarto de aceite de oliva y la pasta. Poco a poco ve poniendo el agua caliente para que el espagueti vaya cediendo y lo puedas poner completamente en la olla.

Tapa, bájale el fuego y déjalo por seis minutos, va a empezar a hervir. Mueve de vez en cuando.

Destapa y deja hasta que la pasta esté totalmente cocida. Apaga y deja a un lado.

Ponle las aceitunas y las alcaparras. Mezcla con cuidado y sirve inmediatamente.





ragu vegano de lentejas y champiñón

Ingredientes

2 cucharadas de aceite de oliva.
1 taza de cebolla picada muy finita.
1/3 de taza de pimiento morrón rojo en cuadritos.
2 dientes de ajo en láminas.
2 cucharaditas de sal.
3 tazas de champiñones picados o en rebanadas.
3 tazas de lentejas cocidas sin líquido.
1 cucharadita de albahaca seca.
1 cucharadita de orégano seco.
2 tazas de tomate licuado de lata.
Pimienta negra recién molida al gusto.
Hojas de albahaca fresca para servir. ^{opcional}
Queso parmesano vegano.

Instrucciones

En una olla grande y con tapa, de preferencia de fondo grueso, pon el aceite de oliva y la cebolla a fuego medio.
Cuando la cebolla este suave, unos 5-7min. agrega el ajo y el pimiento con una pizca de sal. Déjalos moviendo de vez en cuando hasta que el pimiento este suave.
Pon los champiñones, las lentejas, el orégano, albahaca y tomate licuado.

Tápalo y déjalo unos 20 min. a fuego bajito. Que no hierva.
Prueba de sal y ponle la pimienta negra. Sirve arriba de quinoa o pasta.
Polvo de nueces de la india o "parmesano"
Pon las nueces a tostar, sólo a que doren tantito, y déjalas enfriar.
Cuando están totalmente frías ponlas en el procesador de alimentos y dale pulsar hasta que estén hechas polvo.
Mezcla este polvo con el resto de los ingredientes.

Nota:

Esta salsa es deliciosa arriba de quinoa o pasta, mejor aún si consigues pasta de quinoa.
Es importante que el ajo lo pongas en láminas para que no se quemé, si lo pones en pedazos muy chicos se puede quemar.
Para cocer las lentejas (para 3 tazas de lenteja cocida pon 1 1/2 taza de lentejas secas) sólo ponlas en una olla grande cubiertas con agua. Déjalas un rato hasta que este suaves.
Si vas a hacer el puree de tomate en casa; sólo licua unos cuantos tomates con tantita agua, sólo la necesaria para que corra bien la licuadora.





¿cómo hacer pozole rojo vegano?

Esta receta de pozole vegano es una receta auténtica mexicana, es una receta fácil, deliciosa y nutritiva. Esta receta de pozole vegano es la receta perfecta para cualquier día de frío o fiesta.

Ingredientes

2 chiles ancho.
2 chiles guajillo.
2 chiles pasilla.
¼ de cebolla grande o media chica.
2 cucharadas de aceite vegetal.
1 cucharadita de sal de mar.
2 1 lb lata de maiz pozolero.
300 grs de setas.

Para servir:

Lechuga rebanada.
Rábanos rebanados delgaditos.
Orégano seco.
Cebolla picada.
Jugo de limón.
Tostadas de maíz.

Instrucciones

Limpia los chiles con un trapito y quítales el tallo.

Ponlos a remojar en agua caliente por 10-15 min., que el agua cubra los chiles. Mientras, desmenuza las setas.

Pon los chiles y el agua en la que se remojaron en la licuadora con la cebolla y licua super bien.

En una olla grande pon el aceite a fuego medio y vacía la pasta de chiles, deja unos tres minutos hasta que empiece a cambiar de color y los chiles suelten su aroma.

En la licuadora pon 4 tazas de agua hervida y enjuégala muy bien; vacía esta agua a la olla.

Pon la sal, el maíz y las setas. Tapa y deja por 15 minutos o hasta que empiece a hervir.

Prueba y ajusta el sabor si es necesario, agrega más agua si está muy espesa o muy fuerte el sabor a chiles.

Sirve en tazones grandes con lechuga en rebanadas, cebolla picada, rábanos, orégano y jugo de limón. Acompaña con tostadas de maíz.





tacos de birria vegana

Ingredientes

1 kg setas, desmenuzadas 2 libras.
2 chiles guajillos.
2 chiles anchos.
2 chiles de árbol.
1/2 cebolla blanca.
6 dientes de ajo, sin pelar.
3-4 jitomates medianos-grandes.
1 cucharada aceite.
1 raja canela.
1/2 cucharadita comino en polvo.
1 cucharadita orégano.
1/8 cucharadita clavo en polvo.
1 hoja de laurel.
1 pizca all-spice.
Sal.

Para servir:

12 tortillas de maíz.
1 taza cebolla picada en cuadritos chiquitos.
1/2 taza cilantro picado.
Limonas.

Instrucciones

En una taza de agua caliente (hirviendo) remoja los chiles hasta que estén suaves y maleables.

En un comal o sartén caliente asa la cebolla, ajos con piel y jitomate hasta

que esté bien quemado por ambos lados.

Saca los chiles del agua caliente, ábrelos y quítales las semillas y tallo. Pon en el vaso de la licuadora la cebolla, jitomate, los dientes de ajo pelados, los chiles y el agua en la que remojaste los chiles. Agrega una pizca de sal y licúa hasta que esté todo perfectamente integrado

En una olla grande pon una cucharada de aceite, cuando esté caliente vacía la mezcla de chiles y verduras. deja hasta que cambien de color y se vuelva rojo oscuro. Agrega 4 tazas de agua y las especias.

Cuando suelte un hervor suave agrega las setas, prueba de sal, ajusta si es necesario. Deja 15-20 hasta que las setas estén suaves y los sabores del caldo estén concentrados.

Saca las setas del caldo y ponlas en un platón.

Si vas a recalentarlas, ponlas en un sartén con una cucharadita de aceite. Calienta tortillas de maíz con un poquito de aceite o caldo de chiles, rellena con las setas, termina cada taco con cebolla picada, cilantro picado y jugo de limón.

Sirve con un vaso o tazón chico con caldo a un lado. Termina el caldo con cebolla, cilantro y jugo de limón.





crema de brócoli

sin crema

Crema de brocoli vegana, esta receta de sopa de brocoli no lleva crema ni leche, ni ningún producto animal.

Ingredientes

1/2 cebolla en trozos grandes.
Un chorrito de aceite de oliva u otro vegetal o una cucharada de agua.
Una cabeza de brócoli.
Sal y pimienta.

Pon el brócoli y agua (que lo tape como por 2-3 cm.) a fuego medio por unos 15-20 min.

Cuando este super suavecito el brócoli, licúalo todo con robot de cocina o en la licuadora. Al final ponle sal y pimienta.

Instrucciones

En una ollita pon el aceite y pon a dorar la cebolla. Dáale unos 6-8 minutos hasta que este muy suave y con las orillas empezando a tomar un color café. Obvio sin quemarse, sólo bien doraditas.





arroz frito de coliflor

Este arroz frito de coliflor es lo mejor que te puedas imaginar.
Esta receta es la perfecta alternativa si no comes granos
o quieres una versión más light de este platillo oriental.

Ingredientes

1 cabeza de coliflor chica o media grande.
1 250 grs. bloque de tofu extra firme no de tetrapack, del que viene refrigerado.
1 cucharada de aceite de aguacate o de coco.
3 dientes de ajo picados finamente.
1 pedazo mediano de jengibre rallado.
1 pimiento rojo partido en rebanadas.
 $\frac{3}{4}$ de taza de zanahoria rallada.
 $\frac{3}{4}$ de taza de elote en grano.
 $\frac{3}{4}$ de taza de chícharo congelado.
3 cucharadas de salsa de soya.
1 cucharada de aceite de ajonjolí tostado.
1 cucharadita de sal de mar.

Para servir:

Cilantro picado.
 $\frac{1}{4}$ de taza de ajonjolí tostado.

Instrucciones

Parte la coliflor en pedazos chicos y ponla en el tazón del procesador de alimentos. Dale pulsar varias veces hasta que quede del tamaño de granos de arroz. Cuando esté toda molida deja a un lado.
Saca el tofu extra firme del paquete, escurre muy bien y pon en el tazón del procesador de alimentos. Dale pulsar hasta que esté totalmente desbaratado.
En un sartén grande a fuego medio, pon la cucharada de aceite, agrega el ajo y el jengibre. Cuando empieza a oler pon la coliflor y mezcla muy bien, déjalo por cinco minutos o hasta que la coliflor se empiece a hacer tantito transparente.
Agrega el resto de la verdura y mueve continuamente para que no se pegue. Debe de quedar suelto todo.
Agrega la salsa de soya y el aceite de ajonjolí tostado, mezcla bien y sirve.
Termina cada plato con cilantro picado y semillas de ajonjolí tostado.





pasta de zucchini con tomates cherry *y queso parmesano*

Pasta de zucchini con salsa de tomate y "queso parmesano" de nuez.
Fácil, rápido y súper nutritivo.

Ingredientes

4 zucchinis medianas/grandes.
Calabacín.
2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen.
2 dientes de ajo en láminas.
1 lb de tomatitos cherry 454 grs.
1/2 cucharadita de sal de mar.
Pimienta negra recién molida.

Queso parmesano vegano

1/2 taza de nuez de castilla.
La ralladura de un limón amarillo.
1/4 de cucharadita de sal.
1-2 cucharaditas de nutricional yeast
levadura de cerveza.
Albahaca fresca para servir.

Instrucciones

En un sartén grande pon el aceite de oliva y los tomatitos cherry a fuego bajo/medio.

Mientras ve haciendo la pasta de zucchini de la manera que tu prefieras. Cuando los tomates se empiecen a dorar, agrega la sal. Y cuando empiecen a soltar juguito pon el ajo y revuelve con cuidado.

Deja hasta que el ajo esté suave, prueba de sal y termina con pimienta negra recién molida. Agrega la pasta de zucchini al sartén con los tomates. Deja que toda la pasta se cubra bien por la salsa, deja en el sartén mas o menos 5 minutos. Sirve inmediatamente.

Para hacer el "queso parmesano" en un sartén o en el hornito tostador tuesta las nueces por dos o tres minutos, ten cuidado que no se quemen. Sácalas del sartén u horno y déjalas enfriar. Ponla el tazón de un procesador junto con la sal, la levadura de cerveza y la ralladura del limón. Dale pulsar varias veces hasta que las nueces estén totalmente molidas y todo esté bien integrado.

Rociálo encima de la pasta cuando esté terminado.



 @piloncilloyvainilla
 @piloncilloyvainilla
 @piloncilloyv

Copyright © 2021 Piloncillo&Vainilla

Piloncillo&Vainilla by Alejandra Graf is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. Based on a work at piloncillovainilla.com. Permissions beyond the scope of this license may be available at piloncillovainilla.com.