



Diferentes opciones de quisados: Huauzontle

Calabazas rellenas con salsa de huauzontle

Porción: 1 persona

INGREDIENTES:

- 1 cucharada de aceite de maíz
- 1/4 de taza de poro finamente picado
- 1/4 de taza de cebolla
- 100 grs de tofu asado
- 1/4 taza de pistaches picados
- 2 calabazas grandes cortadas a lo largo
- 1/2 cucharada de mantequilla

Salsa de huauzontle con chile verde

- 150 grs de huauzontles, limpios de las ramitas
- 1/2 cebolla asada
- 2 tomates asados
- 1/2 diente de ajo
- 1-2 chiles serranos
- 25 ml de aceite de maíz
- Sal y pimienta al gusto
- Se licuan todos los ingredientes, sazona con sal y pimienta al gusto. 150kcal



PREPARACIÓN:

1. Se calienta en un sartén el aceite, se acitrona el poro y la cebolla, añade el tofu cocido y los pistaches, cocina por 8 minutos y salpimienta al gusto
2. Coloca dos tiras de calabaza en un forma de cruz y acomoda el relleno en el centro. Dobla la primera tira hacia adentro, formando un cuadrado; dobla la otra tira y cierra para que no se derrame el aceite de oliva.
3. Calienta en un sartén la mantequilla y fríe las calabacitas, por dos minutos de cada lado, colócalas en un platón y sírvelas con la salsa de huauzontle con chile verde.





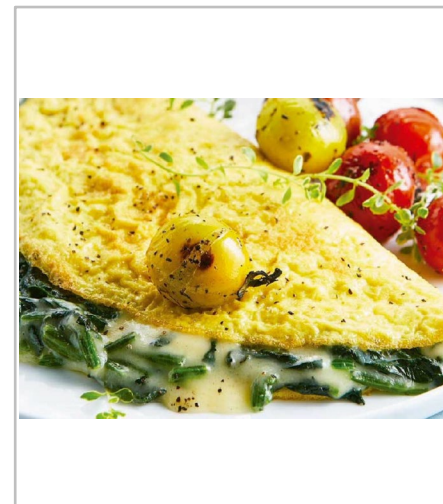
Diferentes opciones de guisados: Huauzontle

Huevos revueltos con huauzontle.

Porción: 1 persona

INGREDIENTES:

- 1 Huevo .
- 200g Huauzontle
- 2 Tomate
- 1/4 Cebolla
- 1/2 diente de Ajo
- 1-2 Chiles serrano.
- 3 ramitas de Cilantro
- 1 cd. Aceite de oliva o PAM
- Sal (al gusto).



PREPARACIÓN:

1. En una sartén agrega un poco de aceite y fríe el huauzontle unos minutos. Vacía un poco más de aceite, luego el huevo y revuélvelos con el huauzontle.
2. Para la salsa, asa en un comal los tomates con la cebolla, los chiles y ajos. Rótalos para que se doren de manera uniforme, hasta que el verdor de los tomates cambie su tono. Muélelos con las ramas de cilantro crudo, la sal y vacía la mezcla en una olla.
3. Hierve la salsa por dos minutos a fuego bajo y retira de la lumbre.
4. Sirve el huevo con huauzontle y encima vierte la salsa para humectar tu plato.





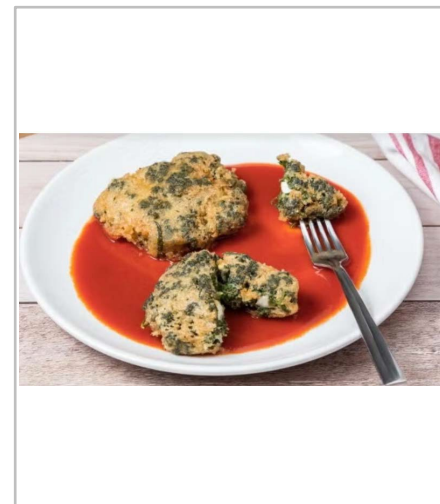
Diferentes opciones de quisados: Huauzontle

Tortitas de huauzontle con trigo

Porción: 1 persona

INGREDIENTES:

- 250 g de Huauzontles
- 25 g Trigo remojado y triturado
- 1 huevos
- Harina de trigo (1 cucharadas)
- 1/2 chiles pasilla
- 1 chiles mulato
- 1/2 diente de ajo
- Clavo de olor (1 pizca)
- 1 tomates bola asados
- 1 papa grande cocida y partida en cubos medianos
- 1 cd. Aceite canola o PAM
- 1/2 Cebolla finamente picada
- Sal y pimienta al gusto



PREPARACIÓN:

1. Quite los tallos largos a los huauzontles, lávelos y cuézalos en agua hirviendo con sal durante 10 minutos aproximadamente.
2. Una vez cocidos, deje enfriar y escurrir muy bien. Quíteles el resto de los tallos, dejando sólo las florecillas y los tallos muy delgados. Presiónelos suavemente con una toalla de papel para eliminar el exceso de agua.
3. Mezcle las florecillas con el trigo, la mitad de la cebolla picada y el huevo, y sazone con sal y pimienta.
4. Haga las tortitas de aproximadamente 5 cm de diámetro por 1 cm de grosor. Enharine ligeramente y fría por ambos lados en el aceite PAM. Escorra las tortitas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.
5. Para preparar la salsa, ase los chiles, desvénelos y remójelos en agua caliente, posteriormente lícuelos con el tomate bola asado, el ajo, el resto de la cebolla y el clavo; cuele la mezcla y fríala en 1 cucharada de aceite, agregue agua o caldo al gusto y sazone con sal. Añada las papas, deje que dé un hervor y retire del fuego.
6. Acompañe con una ensalada de papas cocidas, jitomate y cebolla cortada en medias lunas. Las tortitas se sirven bañadas con la salsa caliente y la ensalada.





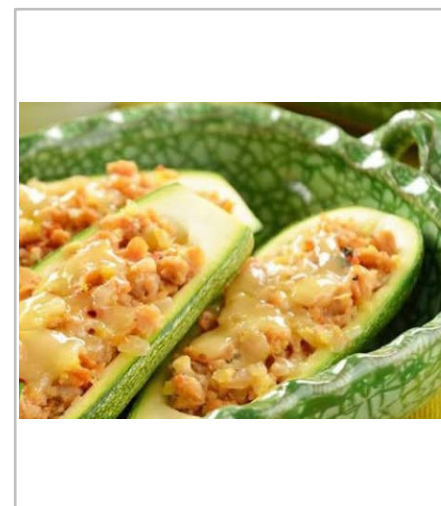
Diferentes opciones de quisados: Soya

Calabazas con Soya

Porción: 1 persona

INGREDIENTES:

- 2 Calabazas tiernas picadas en cuadros
- 1/2 taza de Soya texturizada hidratada, escurrida y exprimida
- 10 g de elotes tiernos desgranados
- 2 Chiles Poblanos cortados en rajitas
- 1/4 Cebolla finamente picada
- 1 cdas. soperas de aceite
- 1/2 dientes de Ajo finamente picado
- Epazote al gusto
- Sal o consomé al gusto



PREPARACIÓN:

1. Caliente el aceite en una cacerola y acitrone el ajo y la cebolla.
2. Agregue los granos de elote, las rajitas del chile poblano, las calabazas, el epazote. Tape y cueza por 5min.
3. Incorpore la soya, sazone al gusto, tape y cueza durante 5min (si se llega a pegar la soya agregue una taza de agua hervida).
4. Pueden servir como relleno a otras 2 mitades de calabazas.





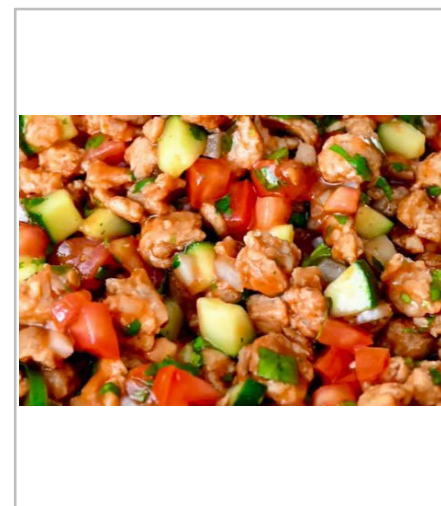
Diferentes opciones de quisados: Soya

Ceviche de Soya

Porción: 1 persona

INGREDIENTES:

- | | |
|--|--------------------------------|
| -150 g de soya texturizada | -2 cdas. de jugo de Limón |
| -1/2 taza de Jitomate finamente picado | -1/4 taza de perejil picado |
| -1/4 taza de Cebolla finamente picado | -2 ramitas de cilantro picado |
| -2 cdas. Chile en escabeche picados | -1/2 cdas. de Orégano en polvo |
| -1 cdas. de Aceite de Soya | -Pizca de Sal |
| -1/2 cdas. de Vinagre | -Pizca de Pimienta |



PREPARACIÓN:

1. Ponga la soya en un tazón y agréguele los demás ingredientes.
2. Sazone con sal y pimienta al gusto.
3. Mezcle todo muy bien.
4. Deje marinar de preferencia refrigere toda la noche.
5. Sirva en copas individuales.





Diferentes opciones de guisados: Soya

Picadillo de Soya

Porción: 1 persona

INGREDIENTES:

- 1/2 taza de soya texturizada hidratada, escurrida y exprimida
- 1 papa partida en cuadritos
- 1 zanahorias partidas en cuadritos
- 10 g de chicharos semicocidos
- 2 jitomates licuado con ajo y cebolla
- Chile verde picado al gusto
- Hierbas de olor al gusto
- 1 cda. sopera de aceite
- Sal o consomé al gusto.



PREPARACIÓN:

1. En una cacerola caliente el aceite de oliva y acitrone el ajo, la cebolla y después las papas, el perejil, las aceitunas y los chiles largos. Cuezca diez minutos.
2. Mezcle la soya con el aceite de soya, deje reposar 10min y agregue a la cacerola. Cuezca durante 5 minutos.
3. Por ultimo vierta el licuado de jitomate y cuezca por 10min, al mover tener cuidado de no batir.





Diferentes opciones de guisados: Soya

Soya entomatada

Porción: 1 persona

INGREDIENTES:

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| -1/2 taza de Soya texturizada | -2 cditas. de Cilantro picado |
| -1/2 taza de Agua | -1 cda. de Vinagre blanco |
| -2 cdas. de Cebolla picada | -2 cdas. de Aceite de Soya |
| -1 diente de Ajo picado | -1 cda. de Jugo de Limón |
| -1 cdita. de Chile Serrano picado | -Sal al gusto |
| -1 taza de Jitomate picado | -1 cda. de aderezo tipo mayonesa |



PREPARACIÓN:

1. Ponga a remojar la soya en el agua durante 15min hasta que se hidrate. Escorra y exprima.
2. Agregue las verduras, el vinagre, el aceite de soya, el jugo de limón y el aderezo tipo mayonesa.
3. Mezcle todo bien y sazone con sal al gusto.
4. Deje reposar unos 15min aproximadamente. Sirva.





Diferentes opciones de guisados: Soya

Bacalao de Soya

Porción: 1 persona

INGREDIENTES:

- 1/2 tazas de soya hidratada, escurrida y exprimida
- 150 g de jitomate licuado con ajo y cebolla
- 1 papa cocida y cortada en cuadritos
- 2 chiles largos
- 5 aceitunas
- 1 ramita de perejil lavado, desinfectado y finamente picado
- Sal al gusto, 1 cd. De aceite de oliva



PREPARACIÓN:

1. En una cacerola caliente el aceite de oliva y acitrone el ajo, la cebolla y después las papas, el perejil, las aceitunas y los chiles largos. Cuezca diez minutos.
2. Mezcle la soya con el aceite de soya, deje reposar 10min y agregue a la cacerola. Cuezca durante 5 minutos.
3. Por ultimo vierta el licuado de jitomate y cuezca por 10min, al mover tener cuidado de no batir.

