

Leches de Granos.

Sustitutos de productos lácteos de origen animal por lácteos de Semillas oleaginosas

● **LECHE DE SOYA:**

Ingredientes: 1 libra de soya son 4 litros de leche vegetal.

Elaboración y fórmula de leche: 1 libra de frijol de soya Se deja en remojo durante la noche, lavar los granos por la mañana sin botar la cascarita, licuar en pequeñas porciones de 4 tantos con poca agua, 1 litro por 1 porción, cuele y póngala a hervir hasta que dé la nata. Después del primer hervor déjela 5 minutos en el fuego.

● **LECHE DE AJONJOLÍ:** 1 taza de semillas de sésamo o ajonjolí, proporciona 1 litro de leche. Se lavan las semillas, se escurren y en 4 porciones o tazas de agua, licuar y se cuele en partes hasta completar 1 litro de leche, endulce con miel o canela al gusto. Si desea hacerlo más rápido licuar en ½ litro de agua ½ taza de semillas o sea en dos tantos. NOTA: Existen dos tipos de ajonjolí, uno negro y otro blanco descortezado, el mejor es el negro. No hierva la leche de ajonjolí.

● **LECHE DE MANI (Cacahuete):**

Ingredientes: 1 taza de maní crudo.

Preparación: Deje en remojo durante la noche, en la mañana bótele el agua y licuar en 2 tantos, aplique la taza de maní para 1 ½ litro de agua. Después ponga a hervir la leche licuada hasta que dé su nata.- No olvide lavar los granos antes de licuar.

● **LECHE DE COCO:**

Ingredientes 1 coco seco.

Preparación. Ralle primero el coco, aplique 1 litro de agua, cuele y endulce con frutas o miel.

● **LECHE DE SEMILLAS DE MARAÑÓN:**

Ingredientes: 1 taza de semilla de marañón

1 ½ litro de agua.

Preparación: Déjela en remojo, bote el agua, lave y ponga a hervir, después endulce con frutas o miel, licuar en 3 tantos.

CREMAS DE SEMILLAS OLEAGINOSAS

● **CREMA DE SOYA:**

Ingredientes

1 litro de leche de soya de acuerdo a la receta.

1 coco seco.

Preparación: Licue con el litro de leche de soya en 2 porciones de ½ litro cuele y anexe sal al gusto. Tapar con una tela durante toda la noche, saque por la mañana la nata y si existe suero se separa y se le pone

sal al gusto. Refrigere para que tenga duración, si no métala en bolsa y en agua para que se preserve.

● **CREMA DE AGUACATE:**

Ingredientes: 2 aguacates medianos
1 taza de leche de soya
3 dientes de ajo medianos
1/4 de cucharadita de sal o al gusto

Preparación: Licue todo junto y agregue el jugo de 1 limón.

● **CREMA ESPECIAL:**

Ingredientes.

1/2 taza de linaza en grano cocida
1 ramita de perejil
3 zanahorias medianas
2 papas pequeñas cocidas
Sal al gusto
Jugo de 1 limón
1 cucharada de aceite de oliva

Preparación: Licuar poco a poco y servir en las ensaladas o granos.

● **TOFU O QUESO DE SOYA:**

NOTA: Seguir fórmula de leche de soya de acuerdo a receta anterior,

Ingredientes:

3 litros de leche de soya.
1/2 taza de jugo de naranja agria.
Una cabeza de ajos.
1 cebolla mediana.
2 chiles dulces verdes (chiltomas) pequeños.
3 cucharadas grandes de sal.

Preparación: Agregue 1/2 taza de jugo de naranja agria, hervir la leche de soya con una cabeza de ajos, en el hervor aplique la 1/2 taza de jugo de naranja agria, separe el suero del requesón, cuele y exprima o deje que se escurra en un colador, antes de meterlo en un molde, ya sea de plástico o de madera, saque los ingredientes (ajo, cebolla y chile), póngale sal con temperancia, sin dañar el gusto. Dele forma con el molde.

● **CREMA o MANTEQUILLA DE GARBANZO** Esta es una preparación, muy utilizada en los diferentes países árabes. Allá tiene el nombre de "JMUS". Se remojan por una noche al aire libre el equivalente de un vaso de garbanzos doble nivel de agua. Enseguida licuar los garbanzos con 5-7 dientes de ajo crudos y una cucharada de curry. El sabor de ajo tiende a esconderse en lo preparado, por esto hay que utilizar tanto ajo (si son dientes grandes basta con 5). Hay que utilizar poca agua y echar los garbanzos en la licuadora, no todos de una vez y controlar la cantidad de agua, para que resulte espesa. Se le puede agregar muy poca sal, aunque no va a faltar ya que el ajo contiene alto nivel de sodio natural. Opción: Agregar 1 cucharada de ajonjolí cuando se licua. Esta crema se pone sobre pan de sándwiches, sobre ensaladas como aderezo, sobre arroz o bocadillos. Revolver antes de utilizar. Se guarda en la nevera. Dura aproximadamente una semana o más. El licuado se hace con agua nueva o la misma agua en remojo. Los garbanzos que cambian a color oscuro durante el remojo están malos, hay que desecharlos.

● **CREMA DE LINAZA:** Licuado en un vaso de agua con 1-2 dientes de ajo, media cebolla pequeña, una cucharada de curry y suficiente linaza que va a espesar la cantidad de agua. Condimentar con pimienta negra o chile picante, sal marina o salsa de soya. Guardar en la nevera, se conserva bien más de una semana. Siempre revolver antes de utilizar.

Esto se utiliza sobre pan para sándwiches, bocadillos, sobre arroz o ensaladas verdes. Esto sustituye la mantequilla de maní y la mantequilla de leche. El proceso de licuar debe ser en máxima velocidad por varios minutos.

● **TAHINI:** También al estilo de medio oriente. Es una crema de ajonjolí. Se licua un vaso de agua con un diente de ajo una cucharada de linaza y suficiente ajonjolí para espesar. Mismo uso que la crema de linaza. Esto se puede hacer con o sin condimentos. El ajonjolí a utilizar es el de tipo blanco, no integral.

ELABORACIÓN DE CARNES VEGETALES.

SUSTITUTOS PROTEICOS VEGETALES.

■ 1.- GLUTEN

Ingredientes. 5 libras de harina blanca.

Preparación:

Remoje poco a poco haciendo pasta para pan, déle la forma, póngale achiote y déle el color, amáselo bien, deje 2 a 3 horas de remojo. Luego lave con mucho agua poco a poco saque el almidón hasta que el agua salga cristalina, hágalo con prudencia para que no se diluya la masa o gluten, después póngale suficiente naranja agria, chile dulce verde (chiltoma), cebolla, ajos. Déjela reposar en la naranja agria lo suficiente con salsa de soya 30-40 minutos, después póngala a cocer con los mismos ingredientes. Ahora ya tiene carne en bruto.

■ 2.- BISTEC DE GLUTEN

Ingredientes para la salsa:

½ docena de tomates grandes
½ docena de chiles dulces verdes (chiltomas) normales
1 cebolla grande
6 dientes de ajos
1 ramita de apio
2 cucharadas de aceite de oliva.

Preparación: Elabore los bistec de gluten, corte en rodajas. Cocer en trozos los ingredientes, anexe las dos cucharadas de aceite de oliva, licuar seguidamente y verter en las rodajas de bistec y poner adorno, cebolla cruda en rodajas y chiles de rellenar.

NOTA: En trozos o en bistec use la fórmula para chop-suey o arroz a la valenciana.

■ 3.- CARNE O TORTAS DE AJONJOLÍ

Ingredientes:

2 libras de ajonjolí,
2 ramitas de apio
6 chiles dulces verdes grandes
4 cebollas grandes
1 cabeza de ajos mediana
4 naranjas agrias (el jugo)
2 cucharadas de sal.

Preparación: Lave bien el ajonjolí, pique todo en trozos grandes, moler todo en forma de broza gruesa y anexe el jugo de la naranja agria, cuando todo esté molido hornee en tortas o métala baño maría de 45 minutos a una hora.