



Recetas mexicanas costeras

Para salvar a los mares
y sus habitantes



Mi manera de ayudar a los animales es a través de la comida y como es tradición en Love Veg he creado este maravilloso recetario para que juntos ayudemos a los animales que habitan los océanos.

El consumo de animales del mar está poniendo en peligro la vida de miles de especies marinas, también conlleva un riesgo para nuestra salud considerando las toneladas de basura y desechos que son arrojados al mar. Pero sobre todo, recientes estudios han demostrado que los peces sienten y eso para mí es una razón más que suficiente para motivarte a hacer algo al respecto.

Hoy **quiero darte las herramientas para que puedas seguir disfrutando del sabor de las comidas típicas mexicanas** costeras pero sin ingredientes de origen animal.

La pesca industrial no discrimina y arrasa con todos los animales a su paso como tortugas, tiburones y otros peces que ni siquiera pueden ser consumidos por el humano. Dejar de consumir carne es una urgencia debido al impacto medioambiental que eso le ocasiona a la biodiversidad de nuestro planeta.

Dejar de consumir carne de animales del mar es una urgencia planetaria ya que el oxígeno que tenemos como recurso vital para existir proviene de los océanos.

El océano nos provee el 70% de oxígeno a todos los animales terrestres y los mares están muriendo por el consumo indiscriminado de especies marinas. Cambia el mundo a través de tus elecciones a la hora de alimentarte, tu vida se enriquecerá de nuevas experiencias culinarias y te sentirás muy bien al saber que dejas de contribuir a la devastación de nuestro planeta.

Las algas marinas son el elemento crucial a la hora de crear alternativas vegetales a los platillos marinos más representativos de todo México, los peces saben a lo que comen, y comen algas en su mayoría. Entonces suena bastante lógico recurrir a ellas para dar ese toque de sabor a nuestros platillos que sustituyen su carne. Son fáciles de conseguir en los supermercados en el área de productos orientales.

¿Qué dices, lo intentamos?

Con cariño, *Katya*
Love Veg México



Índice:

- 1.- **Condimento con sabor a mar**
- 2.- **Sazonador al mojo de ajo**
- 3.- **Aderezo de chipotle**
- 4.- **Mayonesa de aguacate**
- 5.- **Botana marina**
- 6.- **Entremés de no pulpo al mojo de ajo**
- 7.- **Empanadas marinas**
- 8.- **Tortitas sin camarón con nopales**
- 9.- **Quesadillas veracruzanas**
- 10.- **Filete frito**
- 11.- **Aguachile de mango**
- 12.- **Croquetas de papa con sabor a pescado**
- 13.- **Tacos gobernador**
- 14.- **Aguacates rellenos de vegetún**
- 15.- **Clamato**

Condimento con sabor a mar



Este condimento se convertirá en un ingrediente vital en tu cocina, ya que con él crearás platillos con sabor a mar impresionantes y en poco tiempo.

Ingredientes:

- 15 hojas de alga nori
- 2 cdas. de sal
- 1 cda. de ajo granulado

Preparación:

Tritura las algas nori en la licuadora hasta obtener un polvo fino, mezcla la sal, el alga y el ajo en polvo y vacía en un recipiente de vidrio hermético.

Puedes usarlo para sopas, ensaladas y **para darle un toque marino a tus comidas.**

Sazonador al mojo de ajo

Este es el clásico sabor del mojo de ajo, puedes usarlo en champiñones, setas o tofu. Podrás dar ese sabor fácilmente y crear aperitivos o entremeses en minutos. Antes de usarlo revuelve y viértelo con una cuchara sobre lo que se te ocurra y saltea.

Ingredientes:

- ½ taza de ajos picados muy finamente
- ¼ de taza de jugo de limón
- ¼ de taza de jugo de naranja
- ¼ de taza de sazón maggi
- ¼ de taza de salsa inglesa
- 3 cdas. de salsa de soya
- 2 tazas de aceite
- 2 hojas de alga nori trituradas

Preparación:

Calienta el aceite y cuando esté muy caliente agrega los ajos, deja que se fríen hasta que tengan un ligero tono dorado, apaga y deja reposar hasta que enfríe.

En un recipiente de vidrio hermético vierte el jugo de limón y naranja (procura pasarlos por un colador muy fino antes), el jugo maggi, la salsa de soya, la salsa inglesa y agrega el aceite con los ajos.

En un sartén a fuego muy bajo tuesta ligeramente el polvo de algas, (esto activará más su sabor) y agrégalo al resto de la mezcla, **revuelve muy bien y listo.**

Este sazónador es el toque de sabor para preparar platillos y darles sabor a mar.



Aderezo de chipotle

Parte del atractivo de estas recetas es el picor, ya sea que comas mucho o poco picante, el sabor del chipotle realzará y dará ese toque picosito a nuestras alternativas marinadas.

Ingredientes:

- 1 lata de chipotles de 100 grs
- 1 ½ taza de leche evaporada carnation base almendras
- 1 diente de ajo
- 1/3 de taza de aceite
- 1 cdita. de sal de mar
- 1 cda. de vinagre de manzana

Preparación:

Comienza por licuar todo excepto el aceite y el vinagre, por 1 minuto, baja la velocidad y agrega lentamente el aceite, licúa 10 segundos más y agrega lentamente el vinagre (estos dos últimos pasos se realizan con la licuadora encendida).

Vierte tu mayonesa en un frasco hermético y refrigera hasta utilizar.

La leche evaporada base almendras marca Carnation ya está a la venta en los supermercados.



Mayonesa de aguacate

Ingredientes:

- 2 aguacates grandes
- 5 cdas. de aceite vegetal
- 1 diente de ajo
- ¼ taza de agua
- ½ manojo de cilantro picado
- 1 cdita. de sal de mar
- 300 grs. de tofu marca silken
- El jugo de 2 limones
- Sal al gusto

Preparación:

Quita la pulpa de los aguacates y licúa con el resto de los ingredientes hasta obtener una consistencia tersa. Vierte tu mayonesa en un frasco hermético y **refrigera hasta utilizar**.

Esta mayonesa es el aderezo perfecto para cualquiera de los platillos que vienen en este recetario.

Esta marca de tofu es ideal para cremas y mayonesas por su suave textura, es fácil de encontrar en supermercados en el área de productos orientales.



Botana marina



Yo les llamo los no camaroncitos, me recuerda mucho a una botana que servían en una marisquería que visitaba en mi infancia, el sabor del mar está presente y la textura se asemeja mucho a lo que recuerdo.

Ingredientes:

- 1 taza de arroz blanco cocido
- 1 lata de palmitos 220 grs. ya drenado
- 2 cdas. de maicena
- ½ taza de harina de trigo integral
- 2 cdas. de **condimento con sabor a mar**
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cda. de sal
- 1 cdita. de paprika
- 1 taza de aceite

Preparación:

En un procesador o en la licuadora agrega el arroz y el palmito, licúa o procesa hasta obtener una mezcla pastosa homogénea, en un recipiente amplio coloca la mezcla, agrega el resto de los ingredientes menos el aceite y mezcla muy bien hasta que todo se incorpore. Refrigerar esa pasta por 30 minutos.

En una cacerola mediana caliente ½ taza de aceite, coloca la mezcla en una duya o manga pastelera, incluso puede ser una bolsa limpia con una perforación mediana en una esquina, el paso que sigue es crucial.

Cuando el aceite esté caliente presionarás la duya o bolsa para ir colocando trozos pequeños de mezcla sobre el aceite (como si fueras a hacer churros pero muy pequeños).

Coloca varios evitando que se peguen unos con otros y deja que se doren. Sácalos con unas pinzas y colócalos sobre papel absorbente. Termina con toda la mezcla.

Sirve y acompaña con limón y **aderezo de chipotle**.

Entremés de no pulpo



Este entremés es perfecto, para recibir visitas y disfrutar con una bebida fría. Es delicioso y muy económico de preparar ¡Además su sabor es impresionante!

Ingredientes:

- 500 grs. de tallos de champiñones
- ½ taza de cebolla morada picada finamente
- ½ taza de apio picado finamente
- 1 - 2 cdas. de sazón al mojo de ajo
- 1 cda. de **condimento con sabor a mar**
- 2 cdas. de margarina
- Galletas, limones y **aderezo de chipotle** para acompañar

Preparación:

En un sartén amplio calienta la margarina hasta derretir, agrega la cebolla y el apio y fríe por un minuto sin dejar de mover.

Agrega los tallos de champiñones y el de sazón al mojo de ajo. Cocina moviendo constantemente al menos 2 minutos, agrega el condimento con sabor a mar y mezcla. Prueba de sal, ajusta y sirve.

Coloca en el centro de la mesa galletas, limón y aderezo para compartir.

Empanadas MARINAS

Ingredientes:

Para la masa:

- 3 tazas de harina de trigo
- 1/4 de taza de aceite vegetal
- 2 cda. de azúcar
- 1/2 cucharada de sal
- 1 taza de agua, para la masa
- 1/2 taza de harina para expandir la masa
- 1/4 de taza de aceite vegetal para freír las empanadas

Para el relleno:

- 400 grs. de setas picadas
- 1 taza de jitomate picado
- 1/2 tazas de cebolla picada
- 1/4 tazas de cilantro picado
- Sal y pimienta
- Sazonador al mojo de ajo
- 1 cda. de margarina
- **Aderezo de chipotle**

y limones para acompañar

Preparación:

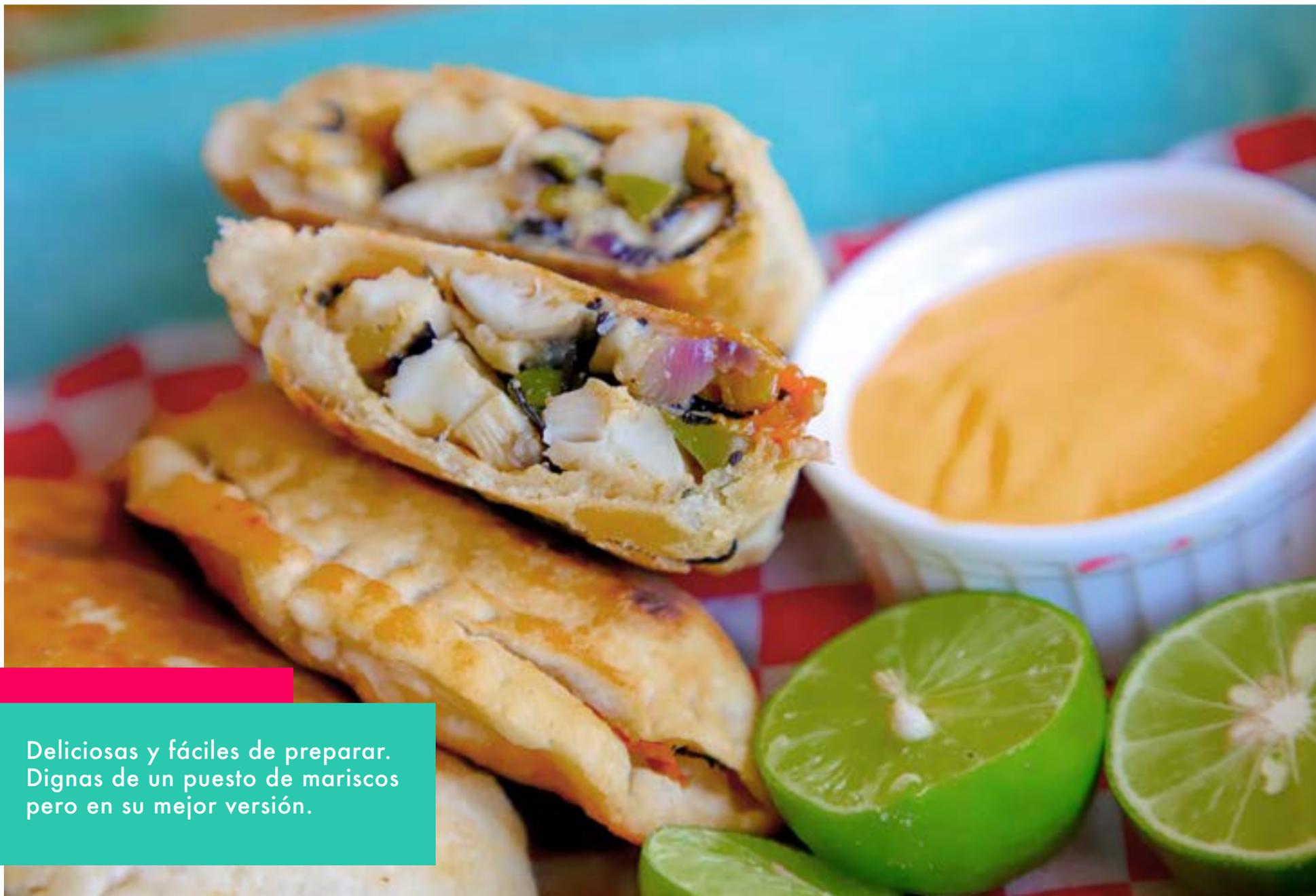
En un molde mezcla la harina con el azúcar, la sal, el aceite y el agua. Amasa hasta tener una masa homogénea. Deja reposando 20 minutos.

En un sartén calienta la margarina y 2 cdas. de sazónador al mojo de ajo. Agrega la cebolla, el jitomate y el cilantro y fríe por 3 minutos moviendo constantemente. Agrega las setas y sazón con sal y pimienta al gusto, mezcla bien. Cocina 5 minutos más y apaga el fuego.

Sobre una superficie enharinada forma bolitas de masa, extiende cada una hasta tener un grosor de 2 milímetros, coloca 1 cda. grande del relleno y con ayuda de un tenedor sella las partes en forma de empanada.

En un sartén mediano calienta 1/2 de taza de aceite, y cuando esté muy caliente, fríe las empanadas a fuego medio por un minuto de cada lado o hasta que doren. Cuida que no se quemen. Pasa por papel absorbente y reserva.

Sirve y acompaña de aderezo de chipotle y limón.



Deliciosas y fáciles de preparar.
Dignas de un puesto de mariscos
pero en su mejor versión.

Tortitas sin camarón con nopales



Un guisado muy tradicional en las casas de todos los mexicanos. Te traigo esta versión deliciosa de ese platillo típico.

Ingredientes:

- 6 chiles guajillos
- 2 chiles chipotles
- 1 jitomate, grande
- 4 tomates
- 2 dientes de ajo
- ½ litro de agua para la cocción de los chiles
- 1 taza de harina de garbanzo
- 1 ½ tazas de agua para las tortitas
- 1 cda. de puré de papa en copos
- 5 hojas de alga nori
- 6 nopales, cortados en cuadros
- ½ litro de agua para los nopales
- 1 cdita. de bicarbonato
- 1 diente de ajo
- 1 pedazo de cebolla
- Aceite

Preparación:

Tritura en la licuadora las algas nori hasta obtener un polvo fino, calienta un sartén y tuesta ese polvo por 3 minutos moviendo constantemente y reserva.

En un recipiente mezcla la harina de garbanzo, el puré de papa en copos, el alga nori en polvo previamente tostada, sal al gusto y 1 ½ tazas de agua. Mezcla muy bien hasta obtener una pasta semi líquida.

Calienta ¼ de taza de aceite vegetal y cuando esté bien caliente agrega la medida de un cucharón chico de la mezcla o lo que equivale a 2 cdas. Se formarán tortitas al momento, dora por los dos lados, pasa por papel absorbente y continua con el resto hasta acabar con la mezcla.

Hierve ½ litro de agua y agrega el bicarbonato, cuece ahí los nopales cortados en cuadros durante 10 minutos a fuego medio. Pasando este tiempo, escurre y reserva.

Hierve ½ litro de agua y agrega los chiles, apaga el fuego y deja que los chiles se ablanden. Licúa los chiles, el jitomate, los tomates, el trozo de cebolla y el ajo con el agua en donde ablandaste los chiles. Muele hasta que no queden grumos.

Calienta 1 cda. de aceite en una cacerola y agrega la salsa, cuando hierva prueba de sal, ajusta y agrega 2 tazas de agua tibia. **Agrega los nopales y las tortitas y deja que hierva.**

Quesadillas veracruzanas



¡A la Veracruz todo sabe mejor, mira estas deliciosas quesadillas!

Ingredientes:

- 300 grs. de setas deshebradas
- 1 cebolla mediana picada
- 2 dientes de ajo picados
- 4 jitomates picados
- 1 cdita. de orégano seco
- 1 cdita. de epazote
- 1 cdita. de achiote
- ¼ de taza de aceitunas picadas
- 2 cdas. de aceite para el guisado
- 500 grs. de masa para tortillas
- 1 cda. de cebollín
- ½ taza de **mayonesa vegana**
- 1 cda. de alcaparras picadas
- Aceite suficiente para freír
- 2 hojas de alga nori

Preparación:

Calienta 2 cdas de aceite y frie la cebolla y el ajo, cuando cambien de color agrega el orégano, el epazote, el achiote y las algas nori previamente pulverizadas y tostadas. Incorpora las setas y mezcla, pasando 2 minutos agrega el jitomate y las aceitunas.

Cocina por 5 minutos más mezclando todo muy bien, prueba y ajusta de sal y reserva. Con la masa forma tortillas y rellénalas con la mezcla. Sella las orillas con un tenedor.

Fríe las quesadillas en aceite caliente suficiente hasta que estén doradas. Combina la **mayonesa vegana** con las alcaparras y el cebollín. **Sirve acompañando las quesadillas.**

Filete frito

¡Este tofu es un exquisito platillo, se asemeja tanto al pescado frito que lo amarás al instante de probarlo!

Ingredientes:

- 1 paquete de tofu firme marca House Foods
- 3 hojas de alga nori
- 1 cda. de salsa maggi
- 2 cdas. de salsa de soya
- 2 cdas. de agua
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cda. de **condimento sabor a mar**
- Aceite suficiente para freír
- 1 taza de harina
- Lechuga, limones y aderezo de chipotle para acompañar

Preparación:

Saca el tofu del paquete y déjalo escurrir al menos una hora, córtalo en 3 partes transversales y después saca 2 triángulos de cada parte. Refrigera poniendo sobre él una manta limpia al menos 1 hora.

En un recipiente chico mezcla el agua, las salsas, el ajo en polvo y el sazónador sabor a mar y revuelve muy bien hasta incorporar.

En un refractario coloca los triángulos de tofu y vierte el marinado, asegúrate que todos los triángulos quedan embarrados y regresa al refrigerador tapando el refractario. Deja marinar al menos 2 horas (si lo dejas de un día para otro el sabor queda aún mejor). Pasando el tiempo de marinado corta por la mitad las hojas de alga nori y sobre una superficie plana con tus manos humedecerlas un poco para ablandarlas. Envuelve cada triángulo de tofu marinado en alga y pasalos por harina hasta que queden totalmente cubiertos.

En un sartén antiadherente caliente, agrega 1/2 de taza de aceite y fríe cada triángulo por ambos lados hasta que doren, pasalos por papel absorbente y sirve.

Acompaña de ensalada de lechuga mixta, limones y aderezo de chipotle.



Esta marca de tofu la encuentras en Superama, City Market, Chedraui y tiendas Toyo Foods.



Aguachile de mango



Ingredientes:

- 500 grs. de setas deshebradas
- 1 cebolla morada mediana fileteada
- 4 pepinos cortados en medias lunas
- 3 chiles serranos o 2 chiles habaneros desvenados
- ½ taza de cilantro
- 2 tazas de pulpa de mango
- El jugo de 10 limones
- Sal y pimienta al gusto

¡Esta combinación de ingredientes se siente tan tropical que me atrevo a decir que la mejor versión de aguachile es con salsa de mango!

Preparación:

Licúa el jugo de los limones, el cilantro, los chiles, una taza de mango, sal y pimienta. En un refractario mezcla la cebolla, el pepino, las setas y el resto de mango, y baña de salsa de mango, revuelve bien, refrigera al menos media hora y come con tostadas.

En esta receta puedes sustituir las setas por champiñones o coco.

Croquetas de papa con sabor a pescado



¡Estas croquetas son deliciosas, a los niños les encantan y es una excelente alternativa para sustituir a los peces!

Ingredientes:

- 2 papas grandes cocidas
- 2 cdas. de **condimento con sabor a mar**
- 1 cda. de consomé vegetal en polvo
- 1 cdita. de sal
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cdita. de cebolla en polvo
- 3 cdas. de linaza molida
- 4 cdas. de agua
- 1/2 taza de harina de trigo para rebozar
- 2 tazas de pan molido
- 4 cdas. de agua
- Aceite
- Catsup y cebollín
- Espinacas al gusto

Preparación:

Machaca las papas muy bien y agrega el condimento con sabor a mar, el ajo, el consomé vegetal, la cebolla y 1 cda. de linaza en polvo y amasa.

Humedece un poco tus manos y separa el puré en bolas del tamaño de una pelota de pin pon y arma tus croquetas tratando de darles la forma de bloque. Extiende el harina en un plato y reboza los bloques compactando aún más. Metelas al congelador 15 minutos. En un plato hondo mezcla el agua con el resto de la linaza y la sal, diluye bien y deja reposar 10 minutos.

Extiende el pan en un plato grande, pasa cada croqueta por la mezcla de linaza con agua y sal, quita el exceso y pasa por el pan molido hasta cubrirla, siempre compactando para que el pan no se desprende a la hora de freír, cuando termines con todas mételas al congelador 15 minutos más.

Calienta 2 tazas de aceite en una olla pequeña, cuando esté bien caliente pon el fuego medio y fríe las croquetas de dos en dos por cada lado hasta que doren. Pásalas por papel absorbente. **Sirve y acompaña con catsup y cebollín en una cama espinacas.**

Tacos gobernador



Esta receta es deliciosa, puedes saltear con el sazónador y usar el condimento que te he compartido en las recetas anteriores.

Ingredientes:

- 1 pza. de coliflor chica
- ½ cebolla mediana cortada en julianas finas
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cda. de margarina
- 1 cda. de aceite
- 1 pimiento morrón cortado en tiras finas verde o rojo
- ½ taza apio picado finamente
- 1 pizca orégano
- 2 hojas de alga nori
- Sal y pimienta al gusto
- 1 taza de queso vegano rallado
- Tortillas de harina o maíz, limones y salsa para acompañar



La marca de quesos Planet Vegan es ideal para esta receta, su precio es muy accesible y lo encuentras en Superama.

Preparación:

Tritura en la licuadora las algas nori hasta obtener un polvo fino (o usa el condimento), calienta un sartén y tuesta ese polvo por 3 minutos moviendo constantemente y reserva.

Corta la coliflor en racimos pequeños casi sin tallo, calienta 1 litro de agua y cuando hierva apaga y agrégalos por 3 minutos, retirarlos del agua escurre y reserva.

En un sartén grande calienta la margarina y el aceite (o el sazónador al mojo de ajo), cuando se caliente agrega el ajo y la cebolla, cuando la cebolla esté transparente agrega el orégano, el alga nori pulverizada y los pimientos, cuando los pimientos se ablanden agrega la coliflor en racimos y revuelve muy bien.

Baja el fuego y agrega la taza de queso rallado y deja que se funda. **Arma tus tacos** y acompaña con salsa y limón.



¡Esta receta es súper popular en México y esta versión con garbanzos la hace la mejor!

Aguacates reellenos de vegatún

Ingredientes:

- 2 aguacates grandes
- 2 tazas de garbanzos cocidos
- ¼ de taza de cebolla picada
- ¼ de taza de perejil picado
- 1 jitomate grande picado
- ¼ de taza de apio picado
- 3 cdas. de alcaparras
- 1 cda. de **condimento con sabor a mar**
- 1 cda. de mostaza dijón
- 1 cda. de **mayonesa vegana**
- El jugo de dos limones
- Sal y pimienta al gusto



La mayonesa marca Hellmann's vegana ya la encuentras en supermercados como Walmart y Superama.

Preparación:

Machaca los garbanzos con ayuda de un tenedor, integra los ingredientes excepto los aguacates y mezcla muy bien, prueba ajusta de limón y sal.

Parte los aguacates por la mitad y quítales la piel y retira el hueso, rellenalos de vegatún y sirve, para evitar que los aguacates se hagan negros embárralos de aceite de oliva o ponles jugo de limón.

Mira este refrescante clamato, esta receta es cortesía de Arnye Pérez un mixólogo vegano.

Clamato



Ingredientes:

- 1 jitomate grande
- 1 trozo de cebolla chico
- 1 rama de cilantro
- 1 cda. de **condimento con sabor a mar**
- 1 cdita. de azúcar
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 pizca de sal
- 1 trozo pequeño de jengibre
- Apio y limón para servir
- 1 cerveza clara fría de 355 ml o agua mineral o natural

Preparación:

Corta el jitomate y las ramas de cilantro, muele con un poco de agua junto con la cebolla, pimienta el condimento sabor a mar, jengibre, la sal y azúcar. Vierte en un vaso alto pasando por un colador y agrega la cerveza o el agua.

Sirve con ramas de apio y limón al gusto.



Desde que me hice vegano no me he perdido de nada, es más, he aprendido a transformar tanto bebidas como platillos y me encanta descubrir nuevas maneras que son mejores para los animales y para nosotros mismos.

Arnye Pérez

Mixólogo vegano.



IGUALDADanimal

“

Hola, me llamo Dory y creo que no he comido un pez en toda mi vida.

”

DORY

Igualdad Animal es 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 de granja.

[IgualdadAnimal.mx](https://www.igualdadanimal.mx)



[LoveVeg.mx](https://www.loveveg.mx)



Igualdad Animal México

Av. Chapultepec 223. Guadalajara, JAL, México. | +52 (33) 3826 4599 | info@igualdadanimal.mx