

Guiso de "Carne" Vegana con Arroz



Prep:

10 minutes

Total:

30 minutos

Sirve:

6 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
11" Large Skillet with Cover
medium mixing bowl

Valora: ☆☆☆☆☆

Contribuido por:

Katherine Lawrence
Instructora de cocina, chef del programa VegNews TV e instructora
de nutrición para el programa eCornell basado en nutrición
vegetariana de la fundación T. Colin Campbell Foundation
[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Esta receta vegana es rica y sustanciosa - un delicioso sustituto de la carne, bajo en grasa y sin colesterol.

1/2 cebolla, cortada en rodajas con Cono #4
3 dientes de ajo, picados con Cono #1
2 tazas
de champiñones, cortados en láminas gruesas
(140
g)
3/4 taza
de vino tinto para cocinar
(180
ml)
18 onzas
de cubitos de "carne" vegana, cortados por la mitad
(510
g)
2 tazas
de caldo de verduras
(475
ml)
1/3 taza
+ 1 cucharada de harina integral de repostería
(42
g)

1/4 cucharadita
de sal
(1,5
g)
1/2 cucharadita
de pimienta negra
(1
g)
2 cucharadas
de salsa de soja
(30
ml)
4 tazas
de arroz integral de grano corto, cocido
(780
g)

Preparación :

1. En la sartén, saltea la cebolla a fuego medio hasta que esté transparente. En los últimos 2 minutos de cocción, añade el ajo. Retira las cebollas y el ajo de la sartén y reserva.
2. Coloca los champiñones en una sola capa en la sartén y cocina durante 5 minutos a fuego medio hasta que se doren. Gira los champiñones y cocina 5 minutos más. Utiliza una tapadera, si es necesario, para que no se peguen los champiñones. Retira de la sartén y reserva.
3. Vierte el vino en la sartén y cocina a fuego medio-alto durante 5 minutos para que se evapore el alcohol. Añade la "carne" y cocina a fuego medio, removiendo de vez en cuando, durante 5 minutos.
4. Mientras tanto, en un bol mediano, mezcla los ingredientes restantes, excepto el arroz y bate hasta que se disuelvan los grumos de harina. Sube el fuego a medio-alto y añade la cebolla, el ajo y los champiñones a la carne y la salsa de vino. Continúa cocinando hasta que la salsa se espese, removiendo constantemente.
5. Sirve con el arroz integral cocido.

Consejos:

- Este plato va muy bien con coles de Bruselas.

Información nutricional por ración

Calorías: 334
Grasa Total: 6g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 948mg
Carbohidratos: 46g
Fibra 6g
Dietética:
Azúcar: 3g
Proteína: 20g