

LUNES SIN CARNE MISERICORDIA

Un libro de recetas de las Hermanas de la Misericordia de las Américas para comer menos carne en oración como respuesta al grito de la Tierra y al grito de los pobres.



¡Más recetas para comer sin carne durante todo el año!

El Equipo de Justicia de las Hermanas de la Misericordia anima a la Comunidad de la Misericordia a abstenerse de comer carne los lunes, además de los viernes de Cuaresma, como es nuestra tradición católica.

Esta es una forma de cuidar la Tierra, ya que la producción de carne consume grandes cantidades de agua y produce más gases de efecto invernadero que una dieta vegetariana. También podemos elegir comer menos carne en solidaridad con la gente de la selva amazónica de Sudamérica, ya que su hogar está siendo destruido, en parte, por la deforestación para el pastoreo de ganado para la exportación de carne de vacuno.

Esta tercera edición de los Lunes sin Carne de la Misericordia se puso en marcha en la Cuaresma de 2021, para concluir el «Reto: Misericordia y Tierra» inicial, una serie de invitaciones de un año de duración para examinar nuestros estilos de vida. Tras profundizar en la encíclica Laudato Si del Papa Francisco, reconsideramos nuestro uso del agua, estudiamos cómo apoyar sistemas alimentarios más justos, aprendimos opciones más sostenibles para hacer regalos durante la temporada navideña y nos comprometimos a reducir nuestro uso de plásticos.

Este folleto contiene 14 deliciosas recetas enviadas por participantes del «Reto: Misericordia y Tierra».

Temas a considerar.

Como hemos aprendido a lo largo de las temporadas del «Reto: Misericordia y Tierra», además de reducir nuestro consumo de carne, siempre hay otras medidas que podemos tomar para llevar un estilo de vida más sostenible.

- Los productos orgánicos se cultivan sin productos químicos dañinos. ¿Qué ingredientes de nuestras recetas podemos comprar orgánicos?
- Los ingredientes de origen local requieren menos transporte, lo que reduce el uso de combustible y las emisiones de carbono. ¿Qué ingredientes se pueden comprar de fuentes locales?
- Los plásticos de un solo uso, que son difíciles de reciclar, son frecuentes en los supermercados. ¿Qué ingredientes se pueden comprar sin embalaje o en recipientes más respetuosos con el medio ambiente como los de metal o papel?
- Los productos etiquetados como «comercio justo» significan un compromiso con salarios justos y condiciones de trabajo para los trabajadores, así como con prácticas ambientalmente sostenibles. Puedes encontrar fácilmente café, té y chocolates de comercio justo, pero hay más productos en línea todo el tiempo, incluido el aceite de oliva y algunos frutos secos.

Estas preguntas y espacio para notas seguirán cada receta, fomentando tu consideración con cada comida.

El «Reto: Misericordia y Tierra» continúa

Muchos de los [recursos del «Reto: Misericordia y Tierra»](#) siguen estando disponibles y rediseñados para ser utilizados en cualquier momento.

También te invitamos a unirte a nosotras en la defensa de nuestros Asuntos Críticos por la Tierra, así como por el antirracismo, la inmigración, la no violencia y las mujeres. Puedes encontrar [aquí](#) nuestros actuales llamamientos a la acción y un formulario de inscripción para recibir correos electrónicos cuando sea importante ponerse en contacto con tus representantes electos sobre estas cuestiones.

¡Comparte en los medios sociales!

¡Animamos a toda persona que participa en los Lunes sin Carne Misericordia a compartir sus creaciones sin carne con nosotras en los medios sociales!

Compartan fotografías de sus comidas, como están reduciendo el consumo de carne, y cómo están haciendo sus comidas sin carne aún más amigables con el medio ambiente en Facebook, Twitter, e Instagram usando:

#MercyMeatlessMondays.



CHILI FRIJOL NEGRO

KATHLEEN SONNIE, RSM

INGREDIENTES

- 2 naranjas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 tazas de cebolla picada
- 4 dientes de ajo, picados
- 4 cucharaditas de té de chile en polvo
- 4 cucharaditas de té de comino molido
- 2 cucharaditas de té de cilantro molido
- 3 latas de 15.5 onzas de frijoles negros sazonados, escurridos
- 2 latas de 14.5 onzas de tomates cortados en dados en jugo
- Salsa de pimienta picante
- Crema agria o yogur sin sabor
- Cilantro fresco picado

GUÍA

Rallar suficiente cáscara de naranja para medir 1½ cucharaditas de té. Jugo de las naranjas. Calentar el aceite en una olla grande a fuego medio.

Añadir cebollas; saltear 5 minutos. Agregar y mezclar el ajo y las especias. Añadir frijoles, tomates y la mitad del jugo de naranja. Cocinar a fuego medio hasta que esté bien caliente y los sabores se mezclen, revolviendo a menudo, unos 15 minutos.

Mezclar la cáscara de naranja y el jugo de naranja restante. Sazonar al gusto con salsa picante, sal y pimienta. Servir el chile en tazones. Cubrir con crema agria y cilantro. Servir la salsa caliente restante al lado.

Notas

Ingredientes que puedo comprar orgánicos:

Ingredientes que puedo comprar de fuentes locales:

Ingredientes que puedo comprar sin empaquetar:

Sin embalaje plástico:

Productos de comercio justo que puedo añadir a esta comida:

Otras ideas:



CHILE BUTTERNUT SQUASH

ROSEMARY SCHMALZ



INGREDIENTES

- 1 cebolla picada
- 1 pimiento rojo cortado
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1/2 taza de vino tinto seco
- 3 tazas de calabaza cortada en cubos
- 2 tazas o 1 lata de frijoles grandes blancos
- 2 tazas o 1 lata de 14 onzas de tomates cortados en cubitos con jugo
- 1/2 taza de salsa
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 cucharadas de té de comino
- 2 cucharadita de té de cacao sin azúcar
- 1/2 cucharadita de té de canela
- 1/2 de cucharadita de té de pimienta de cayena (opcional)
- 1 taza de agua

GUÍA

Saltear cebolla, pimiento y dientes. Cuando todo esté tierno, añadir vino y hervir 1 minuto

Agregar calabaza, frijoles, tomates, salsa, chile en polvo, comino, cacao sin azúcar, canela, pimienta de cayena y agua.

Llevar a ebullición y luego cocinar a fuego lento durante una hora. Decorar, si quiere, con aguacate y/o yogur griego. La parte más difícil de esta receta es cortar la calabaza. No hornear. Pelarla cruda y agregarla.

Notas

Ingredientes que puedo comprar orgánicos:

Ingredientes que puedo comprar de fuentes locales:

Ingredientes que puedo comprar sin empaquetar:

Sin embalaje plástico:

Productos de comercio justo que puedo añadir a esta comida:

Otras ideas:

«El clima es un bien común, de todos y para todos. A nivel global, es un sistema complejo relacionado con muchas condiciones esenciales para la vida humana.»

Hay un consenso científico muy consistente que indica que nos encontramos ante un preocupante calentamiento del sistema climático... la humanidad está llamada a tomar conciencia de la necesidad de realizar cambios de estilos de vida, de producción y de consumo, para combatir este calentamiento o, al menos, las causas humanas que lo producen o acentúan...»

—Papa Francisco, Laudato Si', n. ° 23

QUICHE DE ESPINACAS SIN CORTEZA

SUE GALLAGHER, RSM

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla, picada
- 1 paquete de espinacas picadas congeladas, descongeladas y escurridas
- 5 huevos batidos
- 3 taza de queso Muenster rallado
- ¼ cucharadita de sal
- ⅛ cucharadita de pimienta negra molida

GUÍA

Precalentar el horno a 350 °F (175 °C). Engrasar ligeramente una asadera para tartas de 9 pulgadas.

Calentar el aceite en una sartén grande a fuego medio. Añadir la cebolla y cocinar, revolviendo de vez en cuando, hasta que esté blanda. Agregar las espinacas y continuar cocinando hasta que el exceso de humedad se haya evaporado.

En un tazón grande, combinar los huevos, el queso, la sal y la pimienta. Añadir la mezcla de espinacas y revolver para mezclar. Poner en la asadera para tartas preparada.

Hornear en el horno precalentado hasta que los huevos hayan cuajado, unos 30 minutos. Dejar enfriar por 10 minutos antes de servir. Rinde 6 porciones.

Notas

Ingredientes que puedo comprar orgánicos:

Ingredientes que puedo comprar de fuentes locales:

Ingredientes que puedo comprar sin empaquetar:

Sin embalaje plástico:

Productos de comercio justo que puedo añadir a esta comida:

Otras ideas:



CAZUELA DE BERENJENA Y PIMIENTO

KARA SPELTZ

INGREDIENTES

- 1 frasco grande de salsa marinara Prego
- 1 berenjena
- 1 paquete de queso Pepperjack
- 2 huevos
- paquete de migajas de pan
- 1 paquete de queso rallado al estilo mexicano

GUÍA

Cortar la berenjena en rodajas finas y colocar en toallas de papel para absorber el exceso de humedad. Romper dos huevos en un tazón. Añadir un poco de agua y mezclar con un tenedor. Sumergir la berenjena en la mezcla de huevos y luego en las migas de pan. Freír las rodajas de berenjena a fuego medio hasta que se doren en cada lado.

Cubrir una cacerola cuadrada con papel de aluminio y cubrir el fondo con una capa ligera de salsa marinara. Colocar las rodajas de berenjena fritas en la sartén en una capa. Cubrir las rodajas de berenjena con rodajas de queso pepper jack y luego cubrir con más salsa marinara. Repetir este proceso con una o dos capas más de berenjena, pimienta en rodajas y salsa marinara.

Cubrir con queso rallado. Cubrir la asadera con papel aluminio y hornear a 350 °F (175 °C) durante 45 minutos, retirando el papel aluminio durante los últimos 10-15 minutos.

Notas

Ingredientes que puedo comprar orgánicos:

«No hay que pensar que esos esfuerzos no van a cambiar el mundo.

Ingredientes que puedo comprar de fuentes locales:

Esas acciones derraman un bien en la sociedad que siempre produce frutos más allá de lo que se pueda constatar, porque provocan en el seno de esta tierra un bien que siempre tiende a difundirse, a veces invisiblemente.

Ingredientes que puedo comprar sin empaquetar:

Sin embalaje plástico:

Además, el desarrollo de estos comportamientos nos devuelve el sentimiento de la propia dignidad, nos lleva a una mayor profundidad vital, nos permite experimentar que vale la pena pasar por este mundo.»

Productos de comercio justo que puedo añadir a esta comida:

Otras ideas:

—Papa Francisco Laudato Si' n. ° 212

CAZUELA LATINA ABUNDANTE

MARIA KLOSOWSKI, RSM

INGREDIENTES

- ⅓ taza de frijoles negros secos
- ⅓ taza de frijoles riñón secos
- 1 ¼ taza trigo bulgur crudo
- 2 dientes de ajo picado fino
- 2 cebollas medianas, picadas finas
- ½ pimiento verde, picado fino
- 1 taza de maíz congelado, enlatado o fresco
- 1 taza de judías verdes congeladas, enlatadas o frescas
- 1 lata de tomates enteros o 4 tomates frescos
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de sal
- ⅛ cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de comino
- Salsa picante
- Pimiento rojo seco (opcional)

GUÍA

Tener los frijoles y el trigo bulgur listos. Entonces cocinar el trigo bulgur con una cucharadita de caldo y 2 tazas de agua. Cocinar los frijoles por separado en otra sartén.

En otra sartén, saltear el ajo, las cebollas y el pimiento verde en 1 cucharada de aceite

Agregar maíz, frijoles verdes y tomates a la mezcla. Sazonar la mezcla con el pimentón, la sal, la pimienta, el chile en polvo, el comino, la salsa picante y la pimienta roja seca (opcional).

Cuando todos los ingredientes, excepto los congelados, estén cocidos, combine todos los ingredientes en una fuente de horno. Cubra con una ralladura de su queso favorito. Hornee a 350 grados durante 20-30 minutos.

Notas

Ingredientes que puedo comprar orgánicos:

Ingredientes que puedo comprar de fuentes locales:

Ingredientes que puedo comprar sin empaquetar:

Sin embalaje plástico:

Productos de comercio justo que puedo añadir a esta comida:

Otras ideas:



ESTOFADO DE CEBADA Y LENTEJAS

MARIA KLOSOWSKI, RSM



INGREDIENTES

- ¼ taza de margarina (substituir por aceite de oliva para un plato vegano)
- ¾ taza de apio picado
- ¾ taza de cebolla picada
- ¾ lentejas
- 1 cuarto de galón (1 litro) de tomates en lata
- ¾ taza de cebada o arroz integral
- 2 cucharadas de sal
- ½ cucharadita de romero
- ¼ cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de romero
- ½ cucharadita de sal de ajo
- ½ taza zanahorias ralladas

RECIPE

Saltear margarina, apio y cebolla. Añadir 6 tazas de agua y lentejas y cocinar durante 20 minutos.

Agregar tomates, cebada, sal, romero, papel y sal de ajo.

Dejar cocinar a fuego lento por 45-60 minutos. Agregar las zanahorias y cocinar por 5 minutos adicionales y luego servir.

Notas

Ingredientes que puedo comprar orgánicos:

Ingredientes que puedo comprar de fuentes locales:

Ingredientes que puedo comprar sin empaquetar:

Sin embalaje plástico:

Productos de comercio justo que puedo añadir a esta comida:

Otras ideas:

«Por eso se ha vuelto urgente e imperioso el desarrollo de políticas para que en los próximos años la emisión de dióxido de carbono y de otros gases altamente contaminantes sea reducida drásticamente.»

—Papa Francisco, Laudato Si' n. ° 26

CENA DE LENTEJAS EN UN SOLO PLATO

MARIA KLOSOWSKI, RSM

INGREDIENTS

- 1 taza de lentejas, sin cocinar y enjuagadas
- ½ taza arroz integral crudo
- 2 taza de zanahoria en tiritas
- 3 tazas de agua
- 1 paquete de mezcla de sopa de cebolla
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de albahaca
- 1 cucharada de aceite de oliva

GUÍA

Poner todos los ingredientes en una olla grande, llevar a ebullición, cubrir y cocinar a fuego lento hasta que el arroz esté cocido.

Notas

Ingredientes que puedo comprar orgánicos:

Ingredientes que puedo comprar de fuentes locales:

Ingredientes que puedo comprar sin empaquetar:

Sin embalaje plástico:

Productos de comercio justo que puedo añadir a esta comida:

Otras ideas:



PASTEL DE FRIJOLES SIN CARNE

DEIRDRE MCKIERNAN HETZLER

INGREDIENTES

- 3/4 taza de harina para todo uso
- 1/2 taza (2 onzas - 50 gramos) de queso Cheddar rallado
- 1 1/2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/3 taza de leche
- 1 huevo, batido un poco
- 1 lata (15 1/2 oz. - unos 450 gramos) de garbanzos, escurridos
- 1 lata (15 1/2 oz. - unos 450 gramos) de judías arriñonadas, escurridas
- 1 lata (8 oz. - unos 250 gramos) de salsa de tomate
- 1/2 taza de pimiento morrón verde picado
- 1/4 taza de cebolla picada [usamos 1/2 taza, aproximadamente 1/2 cebolla grande]
- 2 cucharadita de chile en polvo
- 1/2 cucharadita de orégano seco
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo [usamos 1 cucharadita de ajo picado]
- 1/2 taza (2 onzas - 50 gramos) de queso Cheddar rallado

GUÍA

Precalentar el horno a 375 °F (190 °C). Rociar el plato pastel con aerosol antiadherente para cocinar. Mezclar la harina, 1/2 taza de queso, polvo para hornear y sal en un tazón mediano.

Agregar la leche y el huevo hasta que se mezclen. Extender sobre el lado inferior y superior del plato de tarta. Mezclar el resto de los ingredientes, excepto la 1/2 taza de queso. Poner la cuchara en un plato para tartas.

Espolvorear con 1/2 taza de queso.

Hornear sin tapar 25 minutos o hasta que el borde se hinche y se dore. Dejar reposar 10 minutos antes de cortar.

Notas

Ingredientes que puedo comprar orgánicos:

Ingredientes que puedo comprar de fuentes locales:

Ingredientes que puedo comprar sin empaquetar:

Sin embalaje plástico:

Productos de comercio justo que puedo añadir a esta comida:

Otras ideas:

«Una mayor escasez de agua provocará el aumento del costo de los alimentos y de distintos productos que dependen de su uso»

—Papa Francisco, Laudato Si' n. ° 31

STROGANOFF DE CHAMPIÑONES EN UNA OLLA

SUE GALLAGHER, RSM

INGREDIENTES

- 4 cucharadas de manteca
- 1 libra (450 gramos) de champiñones en rodajas
- 1 cebolla pequeña, en trocitos
- 3 dientes de ajo, picados
- ¼ taza harina
- 3 ½ tazas de caldo de verdura
- 12 onzas (350 gramos) de fideos de huevo
- 2 cucharaditas de salsa Worcestershire
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- ¼ taza de crema agria
- Pimentón para rociar, opcional
- Perejil picado, opcional

GUÍA

Derretir la mantequilla en una sartén grande a fuego medio. Añadir las rodajas de champiñones y cebollas. Cocinar, revolviendo ocasionalmente durante 5-6 minutos hasta que esté suave. Agregar el ajo y cocinar, revolviendo constantemente durante 1 minuto. Espolvorear la harina sobre la mezcla de champiñones y remover constantemente durante 2 minutos.

Agregar lentamente y revolver el caldo de verduras hasta obtener una mezcla suave. Agregar los fideos a la sartén, girar el fuego a bajo y cocinar a fuego lento por 8-10 minutos, revolviendo dos veces durante la cocción, hasta que los fideos estén cocidos.

Quitar la sartén del fuego y agregar la salsa Worcestershire, la mostaza y la crema agria. Servir inmediatamente adornado con pimentón y perejil si se desea.

Notas

Ingredientes que puedo comprar orgánicos:

Ingredientes que puedo comprar de fuentes locales:

Ingredientes que puedo comprar sin empaquetar:

Sin embalaje plástico:

Productos de comercio justo que puedo añadir a esta comida:

Otras ideas:



CAZUELA DE PAPA Y CEBOLLÍN

JOY CLOUGH, RSM

INGREDIENTES

- 8 onzas (unos 250 gramos) de queso crema
- 4 tazas de puré de papas
- 1 huevo batido
- 1/4 taza de cebolla picada
- 1/4 taza de cebollín (fresco, seco o congelado)
- Sal y pimienta al gusto
- Queso cheddar rallado para la parte superior

GUÍA

Mezclar los ingredientes (ayuda si las patatas están recién salidas del horno, calientes para derretir el queso crema) y volcar en una cazuela.

Cubrir con queso.

Hornear a 350 °F (175 °C) durante unos 25 minutos. Hace 8 porciones de media taza.

Notas

Ingredientes que puedo comprar orgánicos:

Ingredientes que puedo comprar de fuentes locales:

Ingredientes que puedo comprar sin empaquetar:

Sin embalaje plástico:

Productos de comercio justo que puedo añadir a esta comida:

Otras ideas:

«Sólo a partir del cultivo de sólidas virtudes es posible la donación de sí en un compromiso ecológico....»

Es muy noble asumir el deber de cuidar la creación con pequeñas acciones cotidianas, y es maravilloso que la educación sea capaz de motivarlas hasta conformar un estilo de vida.»

**– Papa Francisco,
Laudato Si' n. ° 211**

SOPA DE BATATA CON MANTEQUILLA DE CACAHUETE

ROSEMARY SCHMALZ



INGREDIENTS

- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo
- 1 pulgada (2,5 cm) de raíz de jengibre de ½ cucharada de jengibre molido
- Añadir 1,5 libras (unos 750 gramos) de batatas
- 1 lata de tomates cortados en dados
- 4 tazas de caldo de verdura
- 2 tazas de col rizada (sin tronco, y hojas cortadas en tiras finas)
- ½ taza de mantequilla de cacahuete

RECIPÉ

Saltear durante 5-7 minutos cebolla, ajo y jengibre. Añadir batatas y saltear durante otros 2-3 minutos.

Añadir tomates cortados y caldo de verdura y llevar a ebullición y cocinar a fuego lento unos 30 minutos. Añadir rizada (sin tronco, y hojas cortadas en tiras finas). Cocinar a fuego lento otros 10 minutos

Añadir mantequilla de maní y cocinar a fuego lento otros 5 minutos. Cuando se haya enfriado un poco, pasar por una licuadora o use una batidora de inmersión. No es necesario que se haga puré, basta cortar en trozos pequeños. Guarnir con cacahuetes picados si se desea.

Notas

Ingredientes que puedo comprar orgánicos:

Ingredientes que puedo comprar de fuentes locales:

Ingredientes que puedo comprar sin empaquetar:

Sin embalaje plástico:

Productos de comercio justo que puedo añadir a esta comida:

Otras ideas:



CAZUELA DE CALABACÍN

JOY CLOUGH, RSM

INGREDIENTES

- 2 calabacines medianos, en rodajas
- 1 cebolla grande, en rodajas finas
- 2 tomates, en rodajas
- 2 pimientos verdes, limpios y cortados
- 12 rebanadas de queso americano o cheddar
- 2 cucharada de manteca

GUÍA

En bandeja para hornear 2 de libras enmantecada, colocar las verduras y el queso en capas alternas.

Puntear con mantequilla; agregar sal y pimienta a gusto.

Cubrir bien y hornear a 375 °C (190 °C) durante 45-60 minutos. 6-8 porciones generosas.

Notas

Ingredientes que puedo comprar orgánicos:

Ingredientes que puedo comprar de fuentes locales:

Ingredientes que puedo comprar sin empaquetar:

Sin embalaje plástico:

Productos de comercio justo que puedo añadir a esta comida:

Otras ideas:

«Para afrontar los problemas de fondo, que no pueden ser resueltos por acciones de países aislados, es indispensable un consenso mundial que lleve, por ejemplo, a programar una agricultura sostenible y diversificada, a desarrollar formas renovables y poco contaminantes de energía, a fomentar una mayor eficiencia energética, a promover una gestión más adecuada de los recursos forestales y marinos, a asegurar a todos el acceso al agua potable.»

**—Papa Francisco,
Laudato Si' n. °164**

LASAÑA DE VERDURAS

JANE SCHLOSSER



INGREDIENTES

- Fideos para lasaña, sin cocer
- Salsa de pasta a elegir
- 1 libra hongos
- 2 Calabacín
- 1 taza queso mozzarella rallado

GUÍA

En una cazuela, crear capas de los ingredientes, empezando por los fideos, añadiendo después los champiñones en rodajas, el calabacín y la salsa para la pasta.

Repita las capas dos o tres veces. Termine con la salsa para pasta y el queso por encima.

Tapar la cazuela y cocinar en el horno durante 1 hora a 350 °F (175 °C)

Notas

Ingredientes que puedo comprar orgánicos:

Ingredientes que puedo comprar de fuentes locales:

Ingredientes que puedo comprar sin empaquetar:

Sin embalaje plástico:

Productos de comercio justo que puedo añadir a esta comida:

Otras ideas:



BOURGUIGNON VEGANO DE CHAMPIÑONES CON PURÉ DE COLIFLOR Y PAPAS

LIZ DOSSA

INGREDIENTES

Bourguignon de champiñones:

- 2 cucharaditas de aceite
- 1/2 cebolla mediana picada fina
- 4 dientes de ajo finamente picados
- 10 onzas (unos 250 gramos) de champiñones mixtos o blancos o cremini en rodajas
- 1/4 de taza de brandy o de whisky o vino tinto, o usar caldo
- 3/4 taza de zanahoria picada
- 1 taza de apio picado
- 3/4 cucharadita de tomillo seco o 1 cucharada de fresco
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de salsa de soja, o tamari si se quiere sin gluten, aminos de coco para sin soja
- 2 cucharaditas de pasta de tomate
- 1/2 taza de agua o caldo
- 1 cucharada de almidón de maíz o de arrurruz mezclado en 3 cucharadas de agua (también puede añadir 2 cucharadas de la mezcla de puré de papas para espesar)
- 1 taza de espinacas o verduras

Puré de papas:

- 1 papa grande en cubos pequeños
- 1 taza de floretes de coliflor (hasta el borde de la taza)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 a 4 cucharadas de leche no láctea
- 1 cucharadita de ajo salado en polvo
- pimienta negra al gusto

GUÍA

Calentar la «Instant Pot» en modo saltear. (Ver las instrucciones de la estufa a continuación). Añadir aceite. Cuando el aceite esté caliente, añadir la cebolla, el ajo, los champiñones y una buena pizca de sal y darles una mezcla rápida. Cocinar de 3 a 4 minutos hasta que estén doradas en algunos bordes. Añadir una cucharada de agua si se dora demasiado rápido.

Añadir el vino y mezclar bien durante unos segundos para evaporar el alcohol.

Añadir las zanahorias, apio, tomillo y ajo y mezclar bien. Añadir la salsa de soja, la pasta de tomate, 1/3 cucharadita de sal (si se usa agua o caldo sin sal) y agua/caldo y darle una mezcla. Parar el salteado. También se puede añadir 1 hoja de laurel y un poco de romero para variar el sabor en este punto.

Colocar la cesta de vapor sobre la mezcla de hongos. Añadir para y coliflor en la cesta de vapor.

Cerra la tapa de la olla instantánea. Cocinar a presión durante 9 a 10 minutos (alta presión manual). Agregar un minuto si se utiliza una mayor cantidad de mezcla de champiñones o papas, o si se duplica.

Dejar que la presión se libere naturalmente una vez que se complete la cocción. Abrir la tapa y retirar cuidadosamente la cesta de vapor.

Poner la olla en rehogar, agregar la mezcla de almidón de maíz y mezclar (también se puede agregar 2 cucharadas de la mezcla de puré de papa para espesar). Añadir espinacas o col rizada y pimienta negra y mezclar. Poner la mezcla a hervir para espesar y luego apagar el salteado. Probar y ajustar sal y sabor.

Mientras tanto. Pasar las papas y la coliflor al vapor a un tazón y triturar un poco. Agregar ajo en polvo, sal, pimienta, aceite de oliva, leche no láctea y opcionalmente hierbas frescas/secas de elección (por ejemplo, tomillo, romero, cebollín) y machacar bien a la consistencia preferida.

Servir el puré en capas con el bourguignon de hongos. Decorar con un poco de tomillo fresco o albahaca y pimienta negra o blanca.

Notas de recetas

Si se usa la estufa de la cocina: Seguir los pasos 1, 2, 3 en una cacerlo o sartén poco profunda a fuego medio. Añadir 1/2 taza más de caldo. Cubrir parcialmente y cocinar durante 10 a 15 minutos. Agregar la mezcla de almidón de maíz o un poco de puré de pap y espinacas y mezclar. Probar y ajustar el sabor y cocinar a fuego lento hasta que esté salado.

Preparar el puré de patatas, hirviendo de 12 a 14 minutos o como se quiera. Triturar y servir con el estofado.

Notas

Ingredientes que puedo comprar orgánicos:

Ingredientes que puedo comprar de fuentes locales:

Ingredientes que puedo comprar sin empaquetar:

Sin embalaje plástico:

Productos de comercio justo que puedo añadir a esta comida:

Otras ideas:

«El ritmo de consumo, de desperdicio y de alteración del medio ambiente ha superado las posibilidades del planeta, de tal manera que el estilo de vida actual, por ser insostenible, sólo puede terminar en catástrofes, como de hecho ya está ocurriendo periódicamente en diversas regiones.»

—Papa Francisco, Laudato Si' n. °161

Gracias por participar en los Lunes sin Carne de la Misericordia.

Esperamos que hayas desarrollado nuevas prácticas positivas que compartirás con otras personas.

Para mantenerse al tanto de las nuevas ofertas del Equipo de Justicia de la Misericordia, síguenos en las redes sociales

Twitter: [@SistersofMercy](https://twitter.com/SistersofMercy)

Facebook: [@MercySisters](https://www.facebook.com/MercySisters)

Instagram: [@MercySisters](https://www.instagram.com/MercySisters)



www.sistersofmercy.org