Carolina Conference Fun Day 2020

Menú y recetas

** Estas recetas se pueden hacer en una fogata, parrilla o en casa **

CENA VIERNES - HAMBURGUESAS VEGETARIANAS Y PAPITAS

Ingredientes (hamburguesas): Pan de hamburguesa, hamburguesa vegetariana de elección (consulte las recetas veganas para hamburguesa de frijoles negros), condimentos y toppings de elección

Como hacerlo: Calienta la hamburguesa a la parrilla o en un sartén. Unte sus condimentos favoritos en su pan (mayonesa, ketchup, etc.) agregue hamburguesas y sus ingredientes favoritos (lechuga, tomate, rodaja de queso, etc.) y disfrute con sus papas fritas.

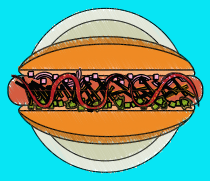
Ingredientes (papitas): 2 papas medianas (o batatas), 2 cucharadas de aceite de oliva, 1 diente de ajo picado, 1 cucharadita de chile en polvo, 1/2 cucharadita de pimentón ahumado (opcional), sal al gusto

Como hacerlo: Lave las papas y séquelas. Luego córtelos en tiras de aproximadamente 1/3 de pulgada de ancho. Asegúrese de que sean uniformes para que se puedan cocinar al mismo tiempo. Toma todos los ingredientes y mézclalos en un tazón. Asegúrese de que las papas estén cubiertas uniformemente con las especias. Coloque las papas en papel de aluminio sobre una bandeja en una sola capa. Coloque la bandeja sobre la rejilla central de una parrilla. Dependiendo de la temperatura,, tomará unos diez minutos por lado, volteando una vez. Para hacer en el horno, ajuste a 425 grados F y hornee durante 30 a 35 minutos, revolviendo ocasionalmente. Estarán listos cuando las papas estén doradas y crujientes..

DESAYUNO SÁBADO - BURRITOS DE DESAYUNO

Ingredientes (para 6): Aceite o mantequilla, 1 bolsa de papas (tater tots) congeladas, 16 onzas de carne vegetariana cortada en cubitos, 1 cebolla mediana picada, 1 pimiento mediano cortado en cubitos, 12 huevos, 2 tazas de queso rallado, 6 tortillas

Como hacerlo: Agregue aceite o mantequilla a su sartén y su carne vegetariana hasta que la carne este crujiente y luego retire y reserve. Agregue las papas al sartén y cocine por 5 minutos antes de voltear. Asegúrese de que estén crujientes y luego agregue la cebolla y el pimiento. Mezcle los huevos en un tazón y sazone al gusto. Agregue la carne vegetal nuevamente al sartén y luego los huevos. No mezcles demasiado, solo asegúrate de que los huevos no se peguen. Cuando los huevos estén casi listos, agregue el queso encima, ponga la tapa y retire del fuego (deje que el calor residual termine de cocinar los huevos). Mientras tanto, calienta ligeramente las tortillas para que sea más fácil doblarlas. Agregue los huevos a las tortillas y envuélvelos. ¡Puedes servir con salsa o tu topping de burrito favorito y disfrutar!

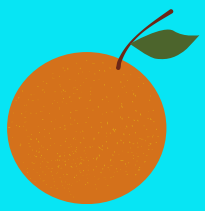


ALMUERZO DE SÁBADO - PERROS CALIENTES VEGETARIANOS CON UN TOQUE DIFERENTE

Ingredientes: 8 hot dogs vegetarianos picados, 1 cebolla pequeña picada, lata de 8 oz chili beans, 3 cucharadas de salsa de barbacoa, 12 panes de hot dog con el centro removido, queso rallado
Como hacerlo: Tome todos los ingredientes, excepto los panes y queso, y mézclelos en un tazón. Coloque los panes de hot dog en papel de aluminio. Llena los panes con la mezcla, agrega el queso encima y luego envuélvelo enel papel de aluminio para que todo quede sellado. Puede asarlos sobre una fogata durante unos 20 minutos. O puede ponerlos en las brasas y cocinarlos durante 15 minutos. El tiempo depende de la temperatura, este seguro que los hot dogs estén cocinados. Si se hace en el horno, ajuste a 350 grados F, ponga los panes rellenos en una cacerola y cubra con papel de aluminio. Hornee por 45 minutos.

CENA SÁBADO – QUESADILLAS DE CAMPAMENTO

Ingredientes: Tortillas medianas de harina, salsa, frijoles negros enlatados enjuagados y escurridos, otros toppings de elección (maíz, verduras en cubitos, carne vegetal en cubitos, etc.) queso rallado
Como hacerlo: Unte 1 cucharada de salsa sobre un lado de una tortilla. Coloque 1/4 taza de toppings en el medio de la tortilla sobre la salsa. Agregue 1/4 taza de frijoles negros y aproximadamente 1/4 taza de queso sobre los toppings. Dobla el otro lado de la tortilla para cubrir los ingredientes. Coloque sobre el papel de aluminio y cubre la quesadilla dejando los extremos abiertos. Coloque la quesadilla cubierta en la parrilla. Mantenga sobre el fuego hasta que el queso se derrita y la tortilla esté crujiente. Retirar de la parrilla y cortar en cuatro pedazos. También puedes hacerlos en una sartén caliente.



POSTRE - PASTELES EN NARANJA

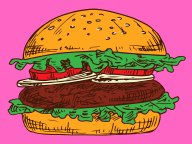
Ingredients: 1 caja de mezcla para pastel (y todos los ingredientes que requiere la caja de mezcla), 4 naranjas medianas
Como hacerlo: Prepare la mezcla de pastel (o brownie) de acuerdo con las instrucciones en la caja. Corta la parte superior de las naranjas y saca la fruta con una cuchara. Llena las naranjas alrededor de 2/3 de su capacidad. Vuelva a colocar la parte superior y envuélvala en papel de aluminio. Colóquelos directamente en las brasas de un fuego bajo. O, si tiene una parrilla sobre el fuego, puede ponerlas encima y girarlas varias veces. El tiempo dependerá del fuego y del tamaño de las naranjas, pero en general será unos 30 minutos. En un horno, colóquelo en una bandeja para hornear y hornee a 350 grados F durante 25-30 minutos.

PANQUEQUES SIMPLES

Ingredientes: 1 taza deharina (puede usar harina de trigo), 2 cucharadas de azúcar, 2 cucharadas de polvo de hornear, 1 taza de leche de soya, 2 cucharadas de aceite vegetal, una pizca de sal, toppings favoritos

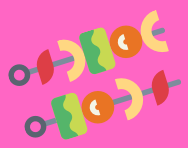
Como hacerlo: Seguir las instrucciones es muy importante con esta receta porque estamos usando mucho polvo de hornear. Tome la harina y el polvo de hornear y mezcle, asegurándose de que no haya grumos. Ahora agregue el azúcar y la sal y mezcle nuevamente. En un recipiente aparte, mezcle la leche de soya y el aceite vegetal. Agrega los ingredientes secos a los húmedos mientras calientas el sartén. No mezcles demasiado, pero lo quieres suave. Simplemente cocine sus panqueques y sirva con sus toppings favoritos.

HAMBURGUESAS DE FRIJOLES NEGROS



Ingredientes: Una lata (15 oz) de frijoles negros escurridos y enjuagados, 1 cucharada de ketchup, 1 cucharada de mostaza, salsa de tomate, 1/3 taza de avena instantánea (extras: jalapeños picados, cebollas, etc. y otras especias)

Como hacerlo: Machaque los frijoles bien (algunos trocitos está bien). Agregue el resto de los ingredientes y mezcle para combinar. Ahora es el momento de agregar las verduras y los extras. Saque un poco y forme en tortas redondas. Deben de cocinarse en temperatura alta para que estén crujientes y para que mantengan la forma sin desmoronarse. Es mejor cocinarlos en papel de aluminio engrasado en lugar de una parrilla abierta. Para hornear: Coloque las empanadas en una bandeja para hornear forrada con papel encerado (wax paper) y hornee a 375 ° F durante 10 minutos por cada lado, 20 minutos en total.



KEBABS DE VEGETALES

Ingredientes: Verduras favoritas cortadas en rodajas o en trozos (calabacín, cebolla, champiñones, pimiento, tomatitos). Para la marinada: 1/4 taza de aceite de oliva, 3 dientes de ajo, jugo de 1 limón, 1/2 cucharadita de orégano seco y albahaca, sal y pimienta al gusto

Como hacerlo: En un tazón pequeño, mezcle el aceite de oliva, ajo, jugo de limón, orégano, albahaca, sal y pimienta. Pon las verduras en brochetas. Cepille la mezcla de aceite de oliva en los vegetales y deje reposar durante 10-15 minutos. Cocínelos a fuego abierto o parrilla hasta que estén tiernos. Si se hace en el horno, coloque las brochetas en una bandeja para hornear y hornee a 400 grados F durante unos 10-12 minutos.

MERIENDA – "HORMIGAS" EN UNA LEÑA DE 2 MANERAS

Ingredientes: Tallos de apio, mantequilla de maní, pasas / hummus, aceitunas negras

Como hacerlo: (1) Cortar los tallos de apio por la mitad. Untar con mantequilla de maní y alinear con pasas

(2) Cortar los tallos de apio por la mitad. Untar con hummus y alinear con trocitos de aceituna negra.

Alternativas Veganas