

## **Falsa brocheta de lomo**

**Escrito por Paloma -  
sábado, diciembre 01, 2018**



Hace ahora **algo más de dos años que dejé de comer carne**. Empecé con la conciencia alterada al enterarme de que el consumo actual de carne en el planeta supera con creces la posibilidad de producción para abastecernos todos; que se necesitan proporcionalmente hablando 40 raciones de cereal para alimentar el equivalente a una ración de carne de vacuno, es decir que si en lugar de dárselo a la vaca, se lo damos a las personas, el hambre en el mundo desaparecería. Esto es así: **no es sostenible** lo mires por donde lo mires. No digo que todos dejemos de comer carne (eso depende de cada cual). Pero **solo con reducir el consumo se conseguiría mucho**.

**Luego llegó el cáncer y me la prohibieron**. Llovía sobre mojado.

Me la prohibieron porque **la carne acidifica especialmente la sangre** (no es lo único, claro... ni te cuento el azúcar! pero eso otro día) y resulta que **el cáncer crece en medios ácidos**. Esto está demostrado científicamente.

Yo no tenía todavía demasiada idea de qué podía comer. Siempre se piensa que si no hay carne, ha de ser lechuga. Qué error tan enorme, qué falta de información! No hay nada mejor que verse obligado a algo para poderle dar la vuelta y descubrir nuevos horizontes, porque ¿sabes? el mundo es infinito, no hay límites, no existen. **Los límites existen únicamente en nuestra mente**.

Me he dado cuenta con el paso de los años que hay todo un universo por descubrir creciendo bajo la suela de nuestros zapatos. Bueno, siempre y cuando tu suela no esté en contacto directo con el asfalto ? . Pero todavía hay muchas personas empeñadas en trabajar la tierra, implicadas en el cultivo de calidad, en estar pendientes de la luna para sembrar, en tomar el pulso natural de la estación para dar actividad a las semillas y cuidar de que un grano dé cientos de miles más.

Hay cultura del sabor, pero hay que romper ya el mito: hay muchos preparados con ingredientes del mundo vegetal que resultan deliciosos. Esta receta, es un ejemplo. No solamente es sabor: es también textura, es color, es aroma... **te reto a que la pruebes por tu salud, por tu correcta alimentación, por sostenibilidad, por el planeta, por la VIDA... Y porque está riquísima!!**

## **Receta Falsa brocheta de lomo**

Según la forma tradicional

Ingredientes (para 4 raciones)

1 [cebolla](#) roja

1 cebolla blanca

1 zanahoria

1 zanahoria morada

Unos cubos de [boniato](#)

1 paquete de [seitán](#)

3 cucharadas soperas (c.s.) de jugo concentrado de manzana (j.c.m.)

3 c.s. de shoyu o tamari

2 láminas de [jengibre](#) fresco recién cortado

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (AOVE)

- 1 c.s. de mugi miso
- 2 c.s. de miso blanco
- 1 pizca de sal y pimienta negra para moler al momento
- 2 ramas de tomillo y/o romero frescos
- Ralladura de [limón](#)

### Preparación

1.- Lavamos y troceamos todas las verduras y el seitán a cubos, de tamaño habitual para ensartar en pinchos.

2.- Cocinamos por separado el seitán y las verduras:

- 2.1. El Seitán, lo ponemos una sartén con un poco de aceite (no para freír, sino para pintar la base de la plancha) y pasamos el seitán hasta dorarlo. Agregamos el seitán, el jengibre, agua que cubra la mitad del volumen de los tacos de seitán, la salsa de soja y el j.c.m. Llevamos a ebullición. En este punto, reducimos el fuego al mínimo y dejamos cocer el conjunto hasta que todo el líquido se haya evaporado totalmente. Sacamos y reservamos.
- 2.2. Las verduras, las salpimentamos e introducimos en un recipiente para horno. Precalentamos el horno a 180°C. En otro recipiente, mezclamos los misos con AOVE suficiente hasta que se forme una masa pringosa, con la que embadurnamos los trozos de verduras masajeándolos con nuestras manos limpias. Disponemos en la superficie las ramas de aromáticas y metemos al horno. A los 10 minutos, tapanlo con papel de hornear para evitar que se dore en exceso y permitir que siga cocinando. Mantenerlo así durante 45 minutos más. Sacamos y reservamos.

3.- Ensertamos en los pinchos trozos de verduras y seitán, alternando los diferentes ingredientes.

Espolvoreamos con ralladura de limón por la superficie y servimos.

**Nota:** Sugiero se acompañe este plato de algún tipo de acompañamiento que refresque, como pickles de verduras.

**Consulta el artículo de “Nutrición y salud”:** [Qué es el miso y cómo utilizarlo](#)

**También te puede interesar:**

La vitamina D

Quiche dulce de manzana

Pimiento verde relleno de tortilla

---

PDF generado por  
Kalin's PDF Creation Station