

NAVIDAD VEGANA

RECETAS SENCILLAS Y VEGETALES

Virginia García
CreatiVegan.net
GastronomiaVegana.org
LibroCocinaVegana.com



FESTIVIDADES Y COMILONAS

Antes de nada ¡muchas gracias por leer!

El objetivo de este mini recetario es recopilar recetas bastante sencillas (algunas MUY sencillas) que quedan estupendas para esos compromisos que tenemos en navidades y otras fiestas.

Las recetas que he elegido son las que, con los años, más han gustado a las familias de mis lector@s. Las han hecho por navidad y han quedado encantad@s. Hay más recetas, por supuesto, pero estas son para darte una idea de qué cosas puedes hacer, cocinar y/o llevar cuando tengas un compromiso de este tipo.

Tienes muchas más ideas en CreatiVegan.net así como en mi libro *Cocina Vegana* (que es un regalo estupendo, además!) y en recetarios de años anteriores.

No te preocupes por los ingredientes, puedes hacerlo todo a tu gusto y adaptarlos, utilizar las bebidas vegetales que quieras y ajustar de azúcar y de sal a tu gusto.

Si tienes dudas con ingredientes, aquí tienes más info aún.

Espero que lo disfrutes, sea el momento del año que sea, que lo compartas y que te diviertas cocinando <3.

Virginia García
Chef Vegana
CreatiVegan.net

P4. PATÉS | CREMAS | UNTABLES



P18. CREMAS Y SOPAS



P26. PLATOS FUERTES



P10. ENTRANTES



P38. POSTRES | DULCES

ABRE EL APETITO CON PATÉS Y UNTABLES VEGETALES DE DIVERSOS SABORES Y COLORES



HUMMUS VARIADOS



Una de las recetas veganas más fáciles de hacer, protagonista en tu mesa

Ingredientes:

- 400 g de garbanzos cocidos
- 100 ml de leche de soja o agua
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ¼ de cucharadita de comino
- 1 diente de ajo (sin nervio)
- 3 cucharadas de zumo de limón
- 3 cucharadas de tahini blanco
- una pizca de sal (al gusto)

Bátelo todo junto con la batidora 3-4 minutos, hasta que quede una crema suave, unttable y sin trocitos.

Sírvelo con un chorrito de aceite de oliva, pimentón dulce o ahumado, unas aceitunas, unos garbanzos cocidos, pan para acompañar, etc.



⌚ 5 MIN
👤 6-8 PERSONAS

Para hacer hummus de pimiento rojo, añade dos o tres pimientos del piquillo asados a la batidora.

Para hacerlo de aguacate, medio aguacate.

Prueba con espinacas, judías negras, aceitunas...

NAVIDAD VEGANA

MAYONESA VEGETAL



Como la de toda la vida, pero sin huevo ni leche

Ingredientes:

- 100 ml de leche de soja
- 250 ml de aceite de girasol
- 1-2 cucharadas de vinagre de manzana
- sal al gusto
- ¼ de cucharadita de ajo en polvo
- ¼ de cucharadita de mostaza de dijon (opcional)

Pon en un recipiente alto para batidora o en la batidora de vaso la leche de soja, sal, mostaza y ajo y bátelo. Sin dejar de batir añade poco a poco el aceite. Cuando espese añade el vinagre sin dejar de batir.

Pruébalo y añade más vinagre o sal al gusto. Si la quieres más consistente, sigue añadiendo aceite de girasol hasta un máximo de 300 ml (3 partes de aceite por cada parte de leche vegetal). Guárdala en la nevera en un recipiente cerrado hasta el momento de usarla.

⌚ 5 MIN
👤 6-8 PERSONAS

NAVIDAD VEGANA

SALSA BRAVA



Una salsa moderadamente picante para mojar cualquier entrante o snack

Ingredientes:

- *¼ de cucharadita de sriracha*
- *2 cucharadas de ketchup*
- *3 cucharadas de vino blanco*
- *½ taza de salsa de tomate casera o tomate frito*
- *¼ de cucharadita de azúcar moreno*
- *¼ de cucharadita de ajo en polvo*
- *¼ de cucharadita de pimentón dulce*
- *½ taza de agua*

Calienta en un cacito a fuego medio la sriracha y el ketchup, removiendo bien. Cuando esté burbujeando añade el azúcar y mézclalo bien. Agrega después el vino, salsa de tomate, ajo y pimentón y llévalo a ebullición.

Cuando empiece a burbujear añade el agua y remuévelo bien. Cuécelo 5 minutos a fuego medio-bajo, hasta que espese un poco y se torne ligeramente más oscuro.

Déjalo enfriar y guárdalo en la nevera en un recipiente cerrado hasta su uso.

🕒 15 MIN
👤 4-6 PERSONAS

ALL I OLI



Un ajoaceite suavizado con leche vegetal para disfrutar del sabor sin que se nos repita hasta carnavales

Ingredientes:

- *8 dientes de ajo*
- *50 ml de leche de soja*
- *200 ml (aprox.) de aceite de girasol virgen*
- *1/2 cucharadita de sal*
- *1/2 cucharadita de zumo de limón*

Pela los ajos, quítales el nervio y ponlos en la batidora con la mitad de la sal. Bátelo a velocidad media hasta que se haga una pasta.

Agrega poco a poco la mitad de la leche de soja, sin dejar de batir, y después, despacio y poco a poco, el aceite de girasol. La emulsión irá espesando y pareciéndose a una gelatina. Añade poco a poco el resto de la leche de soja y del aceite si lo quieres más denso. Agrega el zumo de limón y sigue batiendo.

Pruébalo y corrige de sal si fuese necesario.

Déjalo en la nevera hasta el momento de servir.

🕒 5 MIN
👤 4-6 PERSONAS

**SABROSOS
Y JUGOSOS
BOCADOS DE
MIL TEXTURAS
Y SABORES. DE
LUJO, VAYA.**



MINI CROISSANTS

RELLENOS DE PATÉS VEGETALES



Un entrante muy fácil de hacer con muy pocos ingredientes y un ratito al horno

Ingredientes:

- 1 lámina de hojaldre redonda (que no tenga grasas animales)
- patés vegetales (los que quieras), por ejemplo hummus, sobrasada vegana, mutabal de calabacín, paté de robellones, paté de shi-itake, paté de coliflor, paté de champiñones... pueden ser caseros o comprados.

Mira las instrucciones de tu hojaldre. Si tienes que dejarlo descongelar primero, hazlo.
Después precalienta el horno según el paquete (normalmente a 200°C, con calor por arriba y abajo).
Prepara una bandeja grande para horno con papel para hornear.
Pon la masa de hojaldre sobre la mesa y córtala en 12 partes.
En cada porción recortada pon un par de cucharaditas de paté vegetal (el que quieras) y enróllalo.
Ve colocando los mini croissants en la bandeja para horno dejando espacio de separación entre sí.
Mételo al horno, a altura media, a 200°C con calor arriba y abajo, durante 12-13 minutos, hasta que los croissants hayan crecido y se doren ligeramente por la parte superior.
Deja que se templen antes de servirlos.

🕒 20 MIN
🍴 12 CROISSANTS

ROLLITOS DE PEPINO

RELLENOS DE PATÉS VEGETALES



Con unos patés vegetales y unos pepinos hacemos en un momento un plato muy sabroso y lleno de color

Ingredientes:

- 2-3 pepinos largos
- ½ taza de hummus
- ½ taza de hummus con pimienta
- ½ taza de paté de aceitunas negras
- otros patés vegetales que te gusten

Lava los pepinos y córtalos por la mitad a lo largo. A partir de esas mitades corta lonchitas muy finas (puedes hacerlo con un pelador de verduras o con una mandolina).
Extiende un par de cucharadas de paté en cada lonchita de pepino y enróllalo. Para que se queden bien cerrados puedes pincharlos con un palillo.
Sírvelos fríos.

🕒 20 MIN
🍴 20 ROLLITOS

CORONA DE HOJALDRE TRENZADO CON CREMA DE ESPINACAS



Nos sirve para picar y como centro de mesa, ¡queda genial!

Ingredientes:

- 1 lámina de hojaldre (que no tenga grasas animales)
- Para la crema de espinacas:
 - 1 taza de espinacas cocidas y escurridas
 - 1 yogur de soja sin azucarar y sin sabores
 - ¼ de cucharadita de panch puran (mezcla de cinco especias hindú, lleva semillas de fenogreco, nigella, mostaza, comino e hinojo)
 - una pizca de sal

• Tuesta las semillas en una sartén a fuego medio-alto un par de minutos (hasta que empiecen a dorarse) y añádelas a las espinacas. Agrega el yogur vegetal y sal y mézclalo. Tápallo y déjalo reposar en la nevera al menos media hora
Prepara una bandeja para horno con una lámina de papel para hornear. Precalienta el horno a la temperatura que indiquen las instrucciones del hojaldre.

Estira la placa de hojaldre sobre una superficie plana. Extiende la crema de espinacas por toda la superficie con una cuchara, procurando que quede una capita fina y sin que se salga por los bordes. Instrucciones para hacer la corona [🔗](#)
Hornéala el tiempo recomendado en el hojaldre o hasta que se dore.

Sácalo y deja que se temple antes de servirlo.

🕒 30 MIN
👤 4 PERSONAS

FALAFEL



Croquetas de garbanzos fáciles y muy aromáticas

Ingredientes:

- 200 g de garbanzos secos (crudos, no cocidos)
- ½ cebolla dulce
- 2 dientes de ajo sin nervio y pelados
- 1 taza de cilantro fresco
- ½ taza de perejil fresco
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ de vaso de leche de soja o agua
- aceite de oliva o girasol para freír

Deja los garbanzos en remojo con abundante agua al menos 8 horas. Escurre los garbanzos y ponlos en un recipiente para batir o en la batidora de vaso. Pela la cebolla, córtala en cuartos y añádela a la batidora. Añade también el ajo, cilantro, perejil, sal, comino y pimienta y bátelo todo junto 4-5 minutos, hasta que no queden trozos grandes de garbanzo. Añade poco a poco la leche vegetal o agua para hacer la masa un poco más sedosa.

Calienta abundante aceite en una sartén alta, cacerola o freidora a 175-180°C. Forma los falafel tomando porciones del tamaño de una nuez y dándoles forma esférica o de disco grueso.

Fríelos 6-8 minutos, o hasta que se doren bien por ambos lados. Sácalos a un plato con papel de cocina absorbente antes de servir.

Si los quieres hacer al horno: 20-30 minutos a 220°C

🕒 20 MIN
👤 6-8 PERSONAS

GANMODOKI



Significa “falso ganso” y es una delicia originaria de los templos budistas japoneses

Ingredientes:

- 250 g de tofu duro
- 1 seta shiitake mediana deshidratada
- 1 cucharada de zanahoria rallada
- 2 cucharadas de spring onion o cebolleta fina picada
- 2 cucharadas de almidón de tapioca o harina de arroz glutinoso
- 1/8 de cucharadita de sal
- aceite de oliva o de girasol para freír

Escurre el tofu y sécalo con papel de cocina. Envuélvelo con papel de cocina seco y ponle peso encima (algún paquete de alubias por ejemplo) para que escurra bastante agua. Déjalo escurrir 1 hora. Después de escurrido se quedará en unos 185 g.

Mientras se escurre el tofu pon la seta shiitake en remojo con agua templada 15-20 minutos. Pícala en trocitos pequeños.

Desmenuza el tofu en un bol y mézclalo con la sal y el almidón. Incorpora la seta picada, zanahoria rallada y cebolleta picada y mézclalo muy bien (se puede añadir un poco más de almidón si la masa no es muy consistente).

Calienta en una sartén aceite para freír (al menos que pueda cubrir hasta la mitad los pastelitos) a fuego medio (160-170°C).

Mójate las manos con aceite, divide la masa en 8 partes, dales forma de bolita y aplástalas.

Fríe los ganmodoki que quepan, por tandas, unos 4 minutos por cada lado, o hasta que empiecen a dorarse. Sácalos a un plato con 2-3 capas de papel de cocina absorbente.

Sírvelos calientes o templados.

🕒 20 MIN
🍴 8 GANMODOKIS

PAN DE AJO



Muy aromático y sabroso, nos sirve como entrante o como acompañamiento

Ingredientes:

- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 4-6 dientes de ajo
- un puñado de perejil (unos 20 g)
- 1 barra de pan (preferiblemente rústica integral)

Pela los ajos, quítales el nervio y pícalos muy finos.

Lava el perejil, sécalo con papel de cocina y pícalo muy fino.

Calienta en un cacito pequeño el aceite con los ajos y el perejil a fuego lento 4 minutos (1,5 minutos en el microondas).

Corta el pan en rebanadas no muy gruesas y dóralo a la sartén a fuego medio.

Extiende una pequeña cantidad del aceite con ajo y perejil en cada rebanada.

Sírvelo caliente o templado.

Si lo quieres más suave, utiliza 2-3 ajos machacados o hechos puré en lugar de en trocitos.

Si lo quieres más aromático utiliza un aceite de oliva de sabor fuerte o margarina 100% vegetal en su lugar y tomillo además de perejil.

🕒 20 MIN
🍴 6-8 PERSONAS

**FINAS, SUAVES,
AROMÁTICAS,
LIGERAS,
COLORIDAS Y
SOBRE TODO
EXQUISITAS**



CREMA DE BONIATO MORADO

CON COLIFLOR, PUERRO Y CEBOLLETA



⌚ 30 MIN
👤 4 PERSONAS

Una propuesta original por su color y su sabor otoñal

Ingredientes:

- *aprox. 350 g de boniatos morados (los míos eran pequeños, usé 3)*
- *½ puerro (solo la parte blanca)*
- *½ cebolleta mediana (solo la parte blanca)*
- *aprox. 1 taza y ½ de coliflor en floretes medianos-pequeños*
- *2 cucharadas de aceite de oliva*
- *aprox. ½ cucharadita de sal (al gusto)*
- *aprox. ½ taza de bebida de soja*

Lava muy bien el puerro, la cebolleta y la coliflor.

Pon en una cacerola u olla mediana antiadherente el aceite a fuego medio-alto. Pica fino el puerro, añádelo a la cacerola y tápalo. Pica la cebolleta y agrégala también. Remuévelo y tápalo. Añade los floretes de coliflor.

Pela los boniatos, lávalos y córtalos en trozos medianos. Agrégalos a la cacerola junto con ¼ de cucharadita de sal (después se puede añadir más si fuese necesario). Remuévelo y tápalo. Deja que se poche todo junto un par de minutos.

Añade aprox. 4,5 tazas de agua (suficiente para cubrirlo todo bien) y ponlo a fuego fuerte. Cuando empiece a hervir baja el fuego a medio-bajo y tápalo.

Deja que se cueza durante 20 minutos o hasta que el boniato esté bien tierno.

Retíralo del fuego y bátelo con la batidora 3-4 minutos, hasta que quede una crema homogénea. Añade la bebida vegetal, bátelo y Pruébalo. Rectifica de sal al gusto.

VICHYSOISE

DE INVIERNO



Ligera y suave, ideal para comenzar una buena comida o cena

Ingredientes:

- *125 ml de aceite de oliva*
- *1 cebolla grande*
- *3 puerros grandes (sólo la parte blanca)*
- *800 g de patatas*
- *750 ml de caldo de verduras (o 1 pastilla de caldo de verduras + 750 ml de agua)*
- *1/2 cucharadita de sal*
- *8-10 tomates secos hidratados*
- *cebollino fresco*

Pela y pica bien fina la cebolla y los puerros. Póchalos en la mitad de aceite de oliva 7-8 minutos, hasta que estén tiernos, pero sin que se tuesten.

Pela y pica finas las patatas, échalas a la cacerola, agrega el caldo de verduras, remueve y déjalo cocer a fuego medio-lento 15-20 minutos, bien tapado con la tapadera.

Añade el resto del aceite de oliva a la cacerola y bátelo todo con la batidora (si la quieres más suave y cremosa añade 150 ml de leche vegetal o 50 ml de nata vegetal líquida).

Pruébalo y añade la sal al gusto. Bate bien hasta que quede una crema suave (unos 3 minutos).

Sírvela caliente con tomates secos y cebollino.

⌚ 25 MIN
👤 4-6 PERSONAS

SOPA DE TOMATE



🕒 20 MIN
👤 4-6 PERSONAS

Para amantes de esta hortaliza y de un buen plato de cuchara

Ingredientes:

- 5 rebanadas de pan del día anterior (preferiblemente con mucha miga)
- 4 tomates pelados
- 2 dientes de ajo sin nervio, picados
- 1 cucharadita de albahaca picada
- 1 cucharadita de caldo de verduras
- una pizca de pimienta negra molida
- ¼ de cucharadita de sal
- una pizca de azúcar moreno
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 tazas de agua

Corta el pan en daditos pequeños. Pica los tomates. Calienta en una cacerola antiadherente el aceite a fuego medio. Añade el pan, ajo y tomates y sofríelo todo junto 3-4 minutos removiendo constantemente para deshacer tanto el pan como el tomate. Agrega el resto de ingredientes, mézclalo bien y ponlo a fuego fuerte. Cuando empiece a hervir bájalo a fuego medio-bajo y tápalo. Deja que cueza 10 minutos. Si lo quieres más espeso deja que cueza 5 minutos más, destapado. Sírvelo caliente.

CREMA DE ZANAHORIA CON JENGIBRE Y CÚRCUMA



Suave, ligera y con un punto diferente

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 chalotas
- 3 patatas medianas
- 5 zanahorias
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- 750 ml de agua
- 200 ml de leche de soja

Lava y pela las verduras. Pica las chalotas y póchalas en una cacerola con el aceite, a fuego medio, tapadas. Cuando estén tiernas añade el jengibre.

Corta las patatas en trozos medianos y añádelos a la cacerola.

Corta las zanahorias en trozos medianos y agrégalas también.

Añade la cúrcuma y mézclalo todo bien.

Añade la sal y el agua y cuécelo todo, tapado, 15 minutos o hasta que la zanahoria esté muy tierna.

Sácalo, añade la leche de soja y bátelo 3-4 minutos hasta obtener una crema fina. Pruébalo y rectifica de sal al gusto.

Puedes servirlo con una cucharada de nata de coco y unas hojas de albahaca.

🕒 25 MIN
👤 4 PERSONAS

CRÈME DU BARRY



Una delicada crema de coliflor

Ingredientes:

- 600 g de coliflor (sin tallo, sólo floretes)
- 100 g de puerro (sólo la parte blanca de un puerro grande)
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de harina de trigo
- ½ taza de leche de soja
- 2 tazas de agua + 1/4 de pastilla de caldo de verduras, o 1 taza de caldo de verduras + 1 taza de agua
- 2 cucharadas de nata de soja para cocinar (opcional)
- ½ cucharadita de sal
- para servir: unos chips de remolacha, hojitas de berro y de hinojo

Separa los floretes de la coliflor, lávalos bien, ponlos en el cestillo o vaporeras y hazlos al vapor a fuego medio 15 minutos o hasta que quede la coliflor muy tierna.

Mientras se hace la coliflor lava el puerro y pícalo. Póchalo a fuego medio-bajo con el aceite 3-4 minutos.

Mezcla la harina con la leche vegetal y añádelo al puerro. Remueve rápidamente. Tras un 1,5 min habrá espesado bastante. Añade la sal y el agua con el caldo de verduras, mézclalo bien, ponlo a fuego fuerte tapado y cuando empiece a hervir bájalo al mínimo. Deja que hierva 5 minutos, removiendo ocasionalmente.

Pon tanto la coliflor como el caldo en la batidora y bátelo todo junto a velocidad alta 2-3 minutos, o hasta que quede una crema fina, suave y sedosa. Añade la nata vegetal y sigue batiendo. Pruébalo y rectifica de sal.

Sírvelo con los chips de remolacha, las hojitas de berro y las de hinojo (u otras al gusto).

🕒 30 MIN
👤 4 PERSONAS

MINESTRONE



Una sopa muy completa con verduras, hortalizas, legumbres y pasta

Ingredientes:

- ½ puerro mediano
- ¼ de calabacín mediano
- 1 ajete tierno
- 1 tomate maduro
- una pizca de sal (aprox. 1/8 de cucharadita)
- una pizca de azúcar moreno (opcional)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ¾ de taza de menestra o ensaladilla congelada o de bote (escurrida)
- ½ taza de judías pintas cocidas (escurridas)
- ½ taza de pasta para sopa
- 2 cucharadas de tomate frito o salsa de tomate casera
- 1 hoja de acelga roja (o verde y blanca normal y corriente)
- ½ pastilla de caldo de verduras
- 1 hoja de laurel
- 3 tazas de agua

Lava el puerro y córtalo en trozos medianos. Póchalo en la cacerola con el aceite a fuego medio. Corta el calabacín en trozos medianos y añádelo. Pica fino el ajete y añádelo. Agrega la sal y el azúcar (es opcional). Pica el tomate y agrégalo a la cacerola, removiendo bien.


Añade la ensaladilla o menestra, las judías, pasta tomate frito, caldo de verduras, laurel y agua y ponlo a fuego fuerte. Cuando rompa a hervir deja que cueza a fuego medio-bajo unos 12 minutos, hasta que la pasta esté tierna.

Lava la hoja de acelga y córtala en trozos medianos. Cuando la pasta

esté tierna añade la acelga, remuévelo bien y deja que hierva todo junto 1 minuto más. Sírvelo caliente.

🕒 20 MIN
👤 4 PERSONAS

**VAYAMOS AL
GRANO: AQUÍ
HEMOS VENIDO A
COMER BIEN!**



LASAÑA

DE GARBANZOS Y VERDURAS



Fácil de hacer, guardar y servir, un plato festivo que siempre gusta

Ingredientes:

- **1 paquete de placas para lasaña (las que quieras, sin huevo)**
- **2-3 cucharadas de aceite de oliva**
- **400 g de garbanzos cocidos y escurridos**
- **½ puerro mediano**
- **½ cebolla morada**
- **½ calabacín mediano**
- **12-14 espárragos verdes**
- **aprox. ½ taza de nueces picadas o machacadas (con un mortero)**
- **20-22 tomatitos cherry maduros**
- **una pizca de sal (al gusto)**
- **queso vegano casero o comprado (opcional)**
- **Especias y hierbas**
- **2 dientes de ajo**
- **2 cucharadas de salsa de soja**



🕒 40 MIN
👤 6 PERSONAS

- **2 cucharadas de humo líquido (opcional pero muy recomendable)**
- **1 cucharada de vinagre de módena (preferiblemente auténtico, sin azúcar ni caramelo)**
- **1 cucharadita de tomillo**
- **¼ de cucharadita de orégano**
- **una pizca de pimienta negra molida**
- **Para la bechamel**
- **4 cucharadas de aceite de oliva**
- **4 cucharadas de harina de trigo integral**
- **2 tazas de leche de soja sin azucarar y sin sabores (u otra leche vegetal a tu gusto)**
- **una pizca de sal**

Haremos primero el relleno de la lasaña para evitar que la pasta se nos ablande demasiado.

Lava y pica bien finos el puerro y la cebolla.

Calienta el aceite en una sartén grande antiadherente a fuego medio y pon el puerro y la cebolla.

Corta el calabacín en daditos pequeños y añádelo. Retira y descarta los tallos duros de los espárragos. Pica los espárragos en trocitos (más o menos de medio centímetro) y añádelos también a la sartén. Saltéalo todo junto.

Pela los ajos, quita los nervios y machaca o pica bien finos los ajos.

Agrega los garbanzos junto con las nueces, los ajos, tomillo y orégano y saltéalo todo junto unos minutos. Procura aplastar los garbanzos con una espumadera o con la cuchara de madera cuando remuevas.

Corta los tomatitos cherry en cuartos y añádelos a la sartén. Mézclalo todo muy bien. Espolvorea con sal y pimienta. Añade la salsa de soja, humo líquido y vinagre de módena y saltéalo 3-4 veces. Añade 2 tazas de agua, remuévelo y deja que hierva hasta que no quede apenas líquido y se haga una pasta. Para ello solo tendremos que remover ocasionalmente, aplastando los garbanzos con una espumadera o con la cuchara de madera. No pasa nada si quedan garbanzos enteros, pero procura no hacerlo puré todo.

Mientras se hacen los garbanzos pon a hervir el agua para las placas de lasaña. En mi paquete ponía que necesitan 15 minutos de cocción. Lo que hago es hervir el agua, poner las placas en una fuente grande, con un poquito de aceite de oliva, verter el agua hirviendo encima y esperar a que las placas estén tiernas (no hace falta que estén hechas del todo).

Revisa el relleno de garbanzos y cuando esté cremoso (que no líquido), más bien hecho una pasta casi unttable, apaga el fuego.

Precalienta el horno para gratinar a fuego medio-alto (calor solo arriba).

Pon una capa de placas de lasaña en el fondo de una bandeja para horno no demasiado grande (así podrás hacer 2 o 3 pisos). Vierte el relleno de garbanzos sobre las placas y extiéndelo bien. Si vas a hacer varios pisos procura no poner demasiado relleno en cada capa.

Ve alternando con capas de pasta hasta terminar la masa y la pasta (termina preferiblemente con una capa de pasta).

Pon en un cazo el aceite de oliva a fuego medio. Cuando esté caliente añade la harina de trigo integral, poco a poco, removiendo con un batidor de varillas manual, hasta que se mezcle perfectamente. Baja el fuego y añade poco a poco la leche de soja sin dejar de remover y batir, hasta formar una crema suave y sin grumos. Procura que no se caliente demasiado o se hará muy espesa (se arregla añadiendo más leche de soja). Añade sal y mézclalo. Pruébalo, rectifica de sal si fuese necesario y vierte la bechamel sobre la lasaña.

Si tienes queso vegano casero o comprado corta unas lonchitas y ponlas sobre la bechamel. Para un efecto además crujiente, ralla otro trocito de queso vegano y ponlo por encima.

Mete la bandeja al horno y deja que se haga unos 10 minutos, hasta que la parte superior esté doradita y gratinada (vigíla de vez en cuando).

Sácalo y sírvelo caliente :)

PASTEL DE QUINOA, LENTEJAS Y ARROZ



Un asado diferente repleto de texturas y sabores

Ingredientes:

- 1 taza y ½ de quinoa cocida
- 1 taza y ½ de lentejas cocidas (sirven de bote, bien escurridas)
- 1 taza y ½ de mezcla de arroces cocidos (blanco, rojo y salvaje)
- ¾ de taza de nueces peladas
- 2 cucharadas de almidón de maíz (maicena) o de tapioca
- Especias y hierbas:
 - aprox. ¼ de cucharadita de sal
 - ¼ de cucharadita de tomillo
 - ¼ de cucharadita de romero
 - ¼ de cucharadita de orégano
 - ½ cucharadita de perejil picado
 - una pizca de pimienta negra molida
- 2 cucharadas de humo líquido (opcional pero muy recomendable)
- Para la salsa:
 - ¼ de taza de salsa de tomate o tomate frito
 - 1 cucharada de carne de ñoras (lo venden en botecitos, es puré de ñoras)
 - ¼ de cucharadita de pimentón dulce (o picante si quieres que pique)

Precalienta el horno a 200°C con calor arriba y abajo.

Pon en un bol grande la quinoa, lentejas, arroz y las especias y mézclalo muy bien a la vez que lo machacas, preferiblemente con

NAVIDAD VEGANA

un tenedor.

Pica las nueces o destrózalas con la mano y añádelas también. Mézclalo. Puedes probarlo y añadir una pizca más de sal si lo ves necesario.

Mezcla el almidón con media taza de agua fría y agrégalo al bol. Mezcla y machaca hasta que quede una pasta. No tiene que quedar hecho puré, pero al menos que se vea mínimamente cohesivo. Si hace falta añade una pizca más de agua.

Pon la mezcla en un molde alto rectangular (como los de pan) untado ligeramente con aceite (si usas un molde de silicona no hace falta), echándolo por tandas y aplastando bien con una cuchara.

Mételo al horno a altura media, a 200°C con calor arriba y abajo, durante 25-30 minutos o hasta que veas que la parte de arriba está dorada y se ha despegado un poquito de los bordes (como mucho 40 minutos).

Mientras se hace solo tienes que mezclar los ingredientes de la salsa y coger unas cuantas nueces o almendras para decorar el pastel.

Sácalo con cuidado y desmóldalo en un plato grande o bandeja en el que lo vayas a servir. Cúbrelo con la salsa y unas nueces y sírvelo caliente.



⌚ 45 MIN
👤 6 PERSONAS

SEITÁN RELLENO



Carne vegetal rellena de verduras y hortalizas, con su salsa y todo

Ingredientes:

- **Para el seitán:**
- **1 taza y ¼ de gluten de trigo**
- **¼ de taza de harina de trigo**
- **1 taza y ¼ de agua templada**
- **1 cucharada de salsa de soja**
- **1 cucharadita de humo líquido**
- **¼ de cucharadita de sal**
- **Para el relleno:**
- **½ calabacín mediano**
- **½ pimiento verde mediano**
- **4 champiñones**
- **2 zanahorias**
- **1 diente de ajo (sin nervio) picado**
- **¼ de cucharadita de tomillo**
- **¼ de cucharadita de pimienta negra, blanca y rosa molidas**
- **Opcional: 3 cucharadas de bechamel hecha con leche de soja o queso vegano de untar**

Mezcla en un bol el gluten de trigo con la harina de trigo y la sal. Añade el agua, salsa de soja y humo líquido y mézclalo bien. Amásalo 3-4 minutos, lo justo hasta que no se rompa tan fácilmente. Tápallo y déjalo reposar al menos 2 horas en un lugar cálido y seco.

⌚ 45 MIN
👤 6-8 PERSONAS

Lava las verduras. Corta el calabacín, pimiento y zanahorias en bastoncitos finos y los champiñones en trocitos. Mézclalos en un bol con el ajo, tomillo, pimientas, una pizca de sal y la bechamel o queso vegano (si quieres, es opcional).

Seca el seitán con papel de cocina y estíralo con el rodillo para formar un rectángulo. Procura que no sea más ancho que la cacerola u olla en la que vayas a cocerlo.

Pon las verduras en el primer cuarto del seitán (por el lado más estrecho) procurando no llegar a los bordes. Enrolla el seitán procurando que quede bien prieto. Envuelve este rollo de seitán con papel de aluminio o con una redecilla para asados, procurando que quede bien apretado.

Pon a hervir abundante agua una cacerola u olla grande y mete el rollo de seitán dentro (si no llega a cubrirle el agua, añade más agua). Cuando empiece a hervir baja el fuego a medio-bajo y deja que se cueza 30-40 minutos (dependerá de lo gordo que te haya salido el rollo). Vigílalo de vez en cuando, muévelo y añade más agua si ves que se queda sin ella.

Saca el seitán y deja que se enfríe. Puedes congelarlo para calentarlo en otro momento.

Para calentar y servir puedes hacerlo al horno o a la sartén, con salsa y/o guarnición.



CALABACINES RELLENOS



DE SOJA BARBACOA Y BECHAMEL

Carne vegetal rellena de verduras y hortalizas, con su salsa y todo

Ingredientes:

- 2-4 calabacines (unos 800 g en total)
- Para la soja barbacoa
 - 2 cucharadas de aceite de oliva + 1 cucharadita extra
 - aprox. 1 taza de soja texturizada fina o media (unos 80 g)
 - Hierbas y especias
 - ½ cucharadita de tomillo
 - ½ cucharadita de romero (picado o molido)
 - ½ cucharadita de salvia (seca, picada o molida)
 - 3 hojitas de hierbabuena picadas bien finas
 - una pizca de sal
 - 1 diente de ajo picado (pelado y sin nervio)
 - ½ cucharadita de cebolla en polvo
 - ¼ de cucharadita de pimentón ahumado o pimentón de la Vera
 - 1/8 de cucharadita de pimienta negra molida
 - 1 hoja grande de laurel
- 1 cucharadita de vinagre balsámico de Módena
- 2 cucharadas de salsa de soja
- ¼ de pastilla de caldo de verduras
- aprox. 1 taza de agua
- 1 cucharadita de pasta de soja negra fermentada (o 1 cucharada extra de salsa de soja)
- 2 cucharadas de ketchup (casero o comprado)

⌚ 45 MIN
👤 4 PERSONAS

- 2 cucharadas de tomate frito o salsa de tomate (casera o comprada)
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- unos 50 ml de agua (por si se te seca la mezcla)
- 1 cucharada de humo líquido (opcional)
- Para la bechamel:
 - 3 cucharadas de aceite de oliva
 - 3 cucharadas de harina de trigo
 - aprox. 300 ml de leche de soja
 - una pizca de sal (al gusto)
 - una pizca de pimienta blanca (al gusto)
 - una pizca de nuez moscada (al gusto)
 - 1-2 cucharadas de queso vegano (casero o comprado) tipo semicurado o cheddar, rallado

Precalienta el horno a 210°C.

Lava muy bien los calabacines y córtalos por la mitad a lo largo. Vacía los calabacines con un sacabocados o una cucharita (o con un cuchillo, lo que tengas), procurando no llegar a los bordes del calabacín.

Coloca los calabacines en la fuente de horno lo mejor que puedas sin que se solapen (o al menos no mucho). Espolvorea una pizca de sal por encima y mételo al horno mientras hacemos el relleno y la bechamel. Tardarán entre 20 y 25 minutos, dependiendo del tamaño.

Calienta en una sartén mediana-grande o en una tartera 2 cucharadas de aceite de oliva a fuego medio-alto. Cuando esté caliente añade el tomillo, el romero y la pulpa de calabacín picada bien fina con una pizca de sal. Remuévelo de vez en cuando, un par de minutos, hasta que esté bien blando y haya partes que empiecen a dorarse. Entonces añade la soja texturizada, salvia, hierbabuena, ajo, cebolla, pimentón, pimienta y vinagre balsámico, removiéndolo bien para mezclar. Agrega la salsa de soja y saltéalo todo junto (si ves que se te tuesta mucho baja un poco el fuego). Añade la hoja de laurel, el caldo de verduras y el agua, remuévelo suavemente y deja que se cueza todo junto para que se hidrate la soja.

Una vez se haya evaporado el agua haz un hueco en el centro de la sartén y pon la cucharadita extra de aceite de oliva y la cucharadita de pasta de soja negra, el ketchup, la salsa de tomate y el vinagre. Mézclalo bien y ve incorporando poco a poco la soja texturizada, mezclándolo bien. Retira la hoja de laurel. Añade el agua para evitar que se nos reseque la mezcla.

Añade el humo líquido, mézclalo bien, apaga el fuego y retira la sartén.

Para hacer la bechamel utiliza un cazo pequeño y un batidor de varillas manual (de globo). Calienta el aceite a fuego medio y añade la harina. Mézclalo rápidamente y cuando veas que se empieza a formar una pasta baja el fuego a lento-medio y añade poco a poco la leche de soja (o la leche vegetal que vayas a usar), removiendo rápidamente con el batidor para deshacer los grumos que se puedan formar. Añade la sal, pimienta blanca y nuez moscada y mézclalo bien. Apártalo del fuego y añade el queso vegano rallado o en lasquitas finas y mézclalo bien.

Rellena los calabacines con la soja barbacoa (ayúdate con una cuchara). Con la cantidad que hemos hecho debería haber suficiente o incluso sobrar 1-2 cucharadas. No aplastes mucho el relleno, no pasa nada si hace montañita en los calabacines, sólo procura que no se salga ni se caiga. Vierte por encima la bechamel cubriendo todos los calabacines.

Mete de nuevo la bandeja en el horno, pero esta vez a una altura superior, un poco más arriba del centro, y ponlo sólo a gratinar a fuego medio-alto y deja que se gratine 6-8 minutos, hasta que veas que empieza a dorarse la bechamel.

Sácalo y sírvelo caliente.

CONFIT BYALDI



Un ratatouille al horno servido como una quiche multicolor

Ingredientes:

- 1 lámina de masa brisa
- 1 berenjena mediana
- 2 calabacines medianos
- 2-3 patatas medianas
- 3-4 tomates de pera medianos
- 1/2 cebolla mediana (opcional)
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- unas hojas de albahaca (o perejil)

Lava bien todas las verduras.

Corta la berenjena en lonchitas finas, ve dejándolas en un plato, espolvoréalas con sal y déjalas reposar 30 minutos.

Mientras reposan las berenjenas pon a hervir abundante agua en una cacerola mediana y cuece las patatas (con piel) durante 12-16 minutos o hasta que estén tiernas (puedes comprobarlo clavando una brocheta). Escúrrelas y deja que se templen antes de pelarlas y cortarlas.

Corta los calabacines, tomates y cebolla (es opcional) en lonchitas finas.

Escurre las lonchas de berenjena, lávalas ligeramente y sécalas un poco con papel de cocina.

Corta las patatas en lonchitas.

⌚ 45 MIN
👤 4-6 PERSONAS

Precalienta el horno a 180°C.

Coloca una lámina de papel de hornear en un molde para quiches redondo o cuadrado (o engrásala ligeramente con margarina vegetal). Pon encima la masa brisa y recorta los bordes sobrantes.

Coloca las lonchitas de las hortalizas en espiral, superponiéndolas, empezando por el borde, para acabar con la parte central (en esta parte pon las lonchas que sean más elásticas, así podrás darle forma de flor). Espolvorea con la sal, la albahaca y el aceite (puedes usar un atomizador de aceites).

Mételo en el horno a 180°C durante 18-20 minutos (hasta que esté hecha la masa), y después déjalo 10-12 minutos más con calor sólo por arriba, hasta que se asen bien las hortalizas.

Puedes servirlo frío o caliente.

HAZ UN HUECO PARA EL POSTRE: UNA PREPARACIÓN INOLVIDABLE Y UNAS FRUTAS FRESCAS —



ARROZ CON LECHE



Un clásico reinventado con ingredientes vegetales

Ingredientes:

- 200 g de arroz
- 750 ml de leche de soja
- 8 cucharadas soperas de azúcar
- 1/2 cucharadita de vainilla
- 1/2 cucharadita de canela
- la piel de 1 limón

Cuece el arroz en abundante agua hirviendo durante 4-5 minutos (antes de que esté “al dente”). Escúrrelo bien y ponlo a cocer de nuevo, pero esta vez en 1/2 litro de leche de soja con el azúcar, la vainillina y la piel de limón. Remuévelo bien y deja cocer de 5 a 8 minutos más o hasta que el arroz esté hecho, pero no pasado. Retíralo del fuego, añade el resto de la leche de soja y deja que se enfríe en el frigorífico.

Repártelo en boles o copas individuales y sírvelo con canela espolvoreada por encima.

🕒 30 MIN
👤 4-6 PERSONAS

TURRÓN DE ALMENDRA

„DE JIJONA”



Siempre lo podemos hacer a nuestro gusto, más o menos dulce o añadiendo otros frutos secos

Ingredientes:

- 6 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de melaza
- 1 taza y 1/2 de almendras molidas
- 1 cucharadita de maicena diluída en 2 cucharadas de leche de soja
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 1/4 de cucharadita de canela en polvo

Forra un molde cuadrado o rectangular pequeño con papel para hornear.

Pon en una cacerola pequeña el azúcar con la melaza, a fuego medio-bajo, removiendo constantemente, hasta que espese. Evita que se te tueste demasiado o se te queme. En total sólo necesitarás de 2 a 3 minutos para que espese.

Añade la maicena diluída en la leche de soja y remuévelo rápidamente para mezclarlo bien y que no queden grumos. Pon el fuego al mínimo y agrega la ralladura de limón, la canela y la almendra molida poco a poco mientras remueves para que se mezcle y no se pegue. Cuando termines de incorporar la almendra molida, retíralo del fuego y sigue removiéndolo bien durante unos 3-4 minutos, que espesará un poquito más. Vierte la masa en el molde y extiéndela bien. Para aplanar la superficie coloca un trozo de papel de hornear que cubra

el turrón y pon otro molde encima, presionando para que quede homogéneo.

Déjalo en la nevera al menos 5 horas antes de servir.

🕒 20 MIN
👤 4-6 PERSONAS

PANNACOTTA

DE SPECULOOS



Postre individual muy original que podemos hacer también con turrón

Ingredientes:

- 400 ml de agua
- 1,5 cucharaditas de agar-agar en polvo
- 100 ml de leche vegetal
- 200 ml de nata vegetal líquida
- 5 cucharadas de crema de speculoos (o turrón de almendra)
- 100 g de chocolate sin lácteos (mínimo 65% cacao)

Pon en un cacito a hervir el agua con el agar a fuego medio-alto. Cuando empiece a hervir baja el fuego (al mínimo) y deja que se cueza 2-3 minutos, removiendo ocasionalmente, para deshacer el agar.

Agrega la leche vegetal, nata vegetal líquida y crema de speculoos y mézclalo bien hasta que se forme una crema homogénea. Cuécelo 1 minuto más a fuego medio-bajo y retíralo del fuego.

Vierte la pannacotta en 6-8 vasitos o moldes de flan pequeños y deja que se enfríen en la nevera al menos 2 horas.

Pica el chocolate y derrítelo al baño maría (que el agua no pase de 80°C) removiendo constantemente. Cuando se haya derretido todo retíralo del agua.

Desmolda las pannacottas en platitos de postre y vierte por encima una capa fina de chocolate derretido. Déjalo reposar 2-3 minutos y sírvelo.

🕒 15 MIN
👤 6-8 PERSONAS

BROWNIES

CON AVELLANAS



Un clásico adaptado con avellanas y sin lácteos ni huevos

Ingredientes:

- 100 g de harina de fuerza
- 65 g de margarina vegetal
- 35 g de aceite de girasol
- 90 g de azúcar moreno
- 25 g de almidón de maíz
- 25 g de harina de garbanzos
- 100 ml de leche vegetal
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de esencia de ron
- 1 cucharadita de levadura de repostería
- 110 g de chocolate negro
- 52% de cacao)
- 40 g de chocolate negro
- (74% de cacao)
- 110 g de avellanas peladas, sin sal

Pica los chocolates con el cuchillo y derrítelos juntos al baño maría a fuego lento. Precalienta el horno a 180°C.

Coloca papel para hornear en un molde cuadrado o rectangular.

Machaca ligeramente las avellanas. Bate la margarina y añade poco a poco el aceite, azúcar, almidón, harina de garbanzos, leche vegetal y esencias. Añade poco a poco la harina y la levadura. Cuando esté bien mezclado añade los chocolates derretidos sin dejar de batir y las avellanas.

🕒 45 MIN
👤 6-8 PERSONAS

Vierte la masa en el molde y hornéala 35-38 minutos, hasta que haya crecido un poquito y se haya dorado ligeramente.

Deja que se enfríe sobre una rejilla antes de cortarlo.

TARTA DE CALABAZA



Con tintes otoñales e invernales, fácil de preparar y muy atractiva al paladar

Ingredientes:

- 1 calabaza Hokkaido/potimarron o butternut (de unos 700 g)
- 3 zanahorias medianas (unos 190 g)
- 1 placa de hojaldre (vegano) o una masa casera (por ejemplo esta)
- 2-3 cucharadas de melaza/melaza de granada/sirope de arce/sirope de agave
- ½ cucharadita de jengibre en polvo
- ¼ de cucharadita de canela en polvo
- ¼ de cucharadita de nuez moscada en polvo
- 2 cucharadas de almendras molidas
- 3 cucharadas de almidón de tapioca

Corta la calabaza por la mitad y retira las pipas. Corta la calabaza en trozos medianos.

Pela la zanahoria y córtala en trozos medianos.

Haz ambos ingredientes al vapor a fuego medio-alto durante 15 minutos o hasta que estén tiernos.

Deja que se temple.

Aplasta la calabaza y zanahoria hasta obtener un puré fino. Agrega las especias y endulzante, mézclalo y corrige de endulzante si fuese necesario.

Añade el resto de ingredientes y bátelo bien.

Precalienta el horno a 210°C con calor arriba y abajo.

Forra un molde de 22-24 cm de diámetro con el hojaldre o la

⌚ 40 MIN
👤 6 PERSONAS



masa elegida, extiende dentro el relleno y dobla hacia dentro los bordes de masa. Opcionalmente se puede hacer decoración con los sobrantes de masa.

Hornea la tarta 25 minutos o hasta que se dore la masa y el relleno de calabaza.

Sácalo y deja que se enfríe antes de servir.

© 2016
Virginia García -
CreatiVegan.net

Licencia Creative Commons BY-NC-SA 4.0

No está permitido el uso comercial de este recetario, sus contenidos, textos, recetas o imágenes.

Ante la duda, revisa los términos de la licencia en:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

¿Dudas?

Escríbeme:

virginia@creativevegan.net



[@creativevegan](#) [/creativevegan](#) [@creativevegan](#) [+CreatiVeganNet](#) [/creativevegan](#)