

Distintas recetas de cocina vegetarianas. Todas son **veganas**, sin productos de origen animal. Esperamos que sirvan para enriquecer y facilitar vuestra alimentación vegetariana.

Este recetario está pensado sobre todo para contener **recetas fáciles vegetarianas**, sin embargo también hay sugerencias más elaboradas.

Esperamos que las disfrutéis.

Recordar que toda receta es orientativa: cambiad unos ingredientes por otros, añadid, quitad, aprovechad lo que tengáis en casa, experimentad, divertíos..

## Escalivada de pimientos, berenjenas, cebollas y patatas

La clásica y sabrosa receta de escalivada catalana. Sabia mezcla de verduras asadas, que con un buen aceite de oliva hace de la escalivada un plato totalmente irresistible.

### Ingredientes

- 3 pimientos rojos
- 4 berenjenas hermosas
- 2 cebollas grandes o 4 pequeñas
- 4 patatas medianas
- 4 dientes de ajo
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta blanca o negra molida
- Comino (opcional)

### Preparación

Precalentamos el horno a 180 grados. Lavamos y secamos los pimientos, las berenjenas, las cebollas y las patatas. Los untamos de uno en uno con aceite de oliva. Cuando esté caliente los asamos en el horno durante una hora y media aproximadamente dándoles la vuelta de vez en cuando.

Cuando estén bien asados los sacamos del horno y los dejamos enfriar un poco. Cuando estén tibios, pelamos todas las hortalizas menos las patatas, les quitamos los rabos y las pepitas y a la cebolla le quitamos la primera capa. Cuando están bien pelados y limpios, cortamos en tiras las berenjenas y los pimientos, en juliana la cebolla y las patatas por la mitad. Las patatas las vaciamos con una cuchara, desmenuzamos la pulpa, la sazonamos con sal y pimienta le añadimos un chorro de aceite de oliva y las volvemos a rellenar.

A continuación lo presentamos en una fuente o plato grande donde dispondremos los pimientos, después las berenjenas, las cebollas y en medio las mitades de patata.

Picamos los ajos muy menudos y lo esparcimos encima de los pimientos y las berenjenas, aliñamos todo con un chorro de aceite de oliva virgen y espolvoreamos con un poco de comino molido.

## **Tabuleh - Ensalada de Cous-cous**

El tabuleh es una ensalada que se suele hacer a base de couscous o bulgur. El limón y las especias le dan un sabor fresco ideal para los meses de calor.

### **Ingredientes para 4 personas**

- 2 tazas de cous-cous
- 2 tazas de agua
- 1/2 cebolla
- 1 zanahoria
- 2 tomates
- 20 aceitunas sin hueso
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1/2 taza de zumo de limón
- un ramillete de perejil fresco
- un ramillete de hierbabuena o de menta (opcional)
- sal y pimienta

### **Preparación**

Primero hacemos el couscous para que se vaya enfriando una vez cocido. Tradicionalmente es cocido al vapor, pero es fácil encontrar couscous precocido cuya preparación es muy sencilla:

Ponemos en un recipiente amplio las 2 tazas de couscous. Calentamos la misma cantidad de agua salada y, cuando hierva, la añadimos al recipiente de la sémola y lo tapamos. Dejamos reposar unos 4 minutos y removemos para asegurarnos que absorbe todo el agua. Echamos un chorrito de aceite y removemos para que el grano quede suelto.

Añadimos el zumo de limón y el aceite al recipiente del couscous, salpimentamos y dejamos enfriar.

Mientras se va enfriando, picamos finamente el perejil, la hierbabuena (o la menta) y la cebolla; cortamos en cuadraditos pequeños los tomates, la zanahoria y las aceitunas.

Mezclamos todos los ingredientes y dejamos enfriar en la nevera, para servirlo fresquito

## **Ensalada de melón y menta**

Receta de ensalada de melón y menta con aderezo de lima. El sabor y dulzor natural del melón contrasta en esta receta con la acidez de la lima y la intensidad de la menta, lo que convierte a esta ensalada en una fresca y agradable sorpresa para el paladar.

### **Ingredientes**

- 1 melón mediano maduro
- 4 cucharadas de menta fresca
- El jugo de una lima mediana (es importante que sea una lima y no un limón)
- Cayena en polvo
- 1 pizca de sal

### **Preparación**

Cortamos el melón en trozos del tamaño de un bocado. Lo rociamos con el jugo de lima y reservamos en la nevera hasta servir.

Justo antes de servir, cortar las hojas de menta fresca en trozos muy finos, añadir al melón y mezclar bien.

Por último, se espolvorea con una pizca de sal y un ligero toque de pimienta. Servir bien mezclado sobre una cama de lechuga.

### **Comentarios a la receta**

El melón es una fruta de temporada que podemos aprovechar de manera creativa en nuestra cocina vegana y darle otras salidas además del clásico postre de verano. Esta ensalada es un ejemplo. El sabor y dulzor natural del melón contrasta en esta receta con la acidez de la lima y la intensidad de la menta, lo que convierte a esta ensalada en una fresca y agradable sorpresa para el paladar.

## **Ensalada de patatas "campera"**

Receta de ensalada campera con patatas, tomate, cebolla, zanahorias, pimiento, aceitunas, etc. Una receta perfecta para tener preparada el día anterior, pues la patata absorberá la vinagreta quedando más impregnada de su sabor.

## Ingredientes para 4 personas

- 4 patatas
- 1 tomate
- 1/2 cebolla
- 2 zanahorias
- 1 pimiento verde
- 20 o 30 aceitunas sin hueso
- 150 grs. de maíz dulce (opcional)
- 1 diente de ajo
- un ramillete de perejil fresco
- aceite de oliva
- vinagre (o zumo de limón)
- sal y pimienta

## Preparación

Se lavan y ponen a cocer las patatas. Cuando estén cocidas (podemos comprobarlo pichandolas con el cuchillo) se dejan enfriar a temperatura ambiente, se pelan y cortan en cuadrados medianos y las ponemos en una fuente grande para ensaladas.

Por otro lado, picamos el diente de ajo y el perejil fresco y los machacamos bien en el mortero. Haremos una salsa vinagreta con el contenido del mortero, aceite (unas 10 cucharadas), vinagre (5 cucharadas aprox.), sal y pimienta al gusto. Se añade la salsa a las patatas y se mezcla bien, corrigiendo la sal y la pimienta si es necesario.

Pelamos, lavamos y cortamos la cebolla (media si es muy grande) en aros. Lavamos y cortamos también el tomate, el pimiento y las zanahorias. Añadimos y mezclamos todo en la fuente junto con las aceitunas y el maíz.

Podemos dejar enfriar en la nevera aprovechando con ello que se mezclen bien los ingredientes con la vinagreta.

## Ensalada de colores

Sencilla y deliciosa receta de ensalada con arroz, cuyo principal atractivo es la mezcla de colores de los vegetales. Si la presentamos con imaginación es un plato muy colorido, fresco y delicioso.

## Ingredientes

- Arroz (integral o blanco)
- Lechuga
- Pimiento verde
- Maiz dulce
- Zanahoria
- Rabanitos
- Remolacha hervida
- Tomate
- Espárragos blancos
- Aceite
- Salsa de soja
- Sal, orégano y pimienta negra molida

## Preparación

Hierve el arroz en agua con sal hasta que esté en su punto. Escurre bien.

Lava bien cada verdura y córtala en trocitos.

Coloca en el plato un fondo de lechuga, en el centro el arroz, y alrededor el resto de las verduras, formando puñaditos de colores. Aliña al gusto con tu vinagreta favorita, como por ejemplo: aceite, salsa de soja, orégano, sal y un poco de pimienta molida.

## Comentarios a la receta

Sencilla receta y deliciosa de verdad.

Una buena opción es acompañar la ensalada con distintos aliños a parte.

## Ensalada de Batatas, Manzana y Pera. Ensalada de Boniato

Creativa receta de batata (bonitato) con manzana y pera. Buena idea para una ensalada poco convencional.

## Ingredientes

- 1 batata mediana (boniato)
- 1/2 cebolla morada
- 1 manzana

- 1 pera
- Hojas de lechuga o de espinaca
- Aceite y sal

## **Preparación**

En una sartén calienta un poco de aceite y agrega la cebolla, a tiras, y la batata pelada y cortada a trocitos. Rehógala revolviendo de vez en cuando, unos 10 minutos o hasta que esté tierna.

Añade la manzana y la pera, también a dados, y cocínalas durante 3 minutos más, revolviendo cada poco, con mucho cuidado de no romperlas.

Pon en una fuente las hojas y encima la mezcla de frutas.

Sírvela tibia y aliñada con tu vinagreta favorita.

## **Ensalada de membrillo y tofu**

Receta de ensalada de membrillo y tofu..Esta ensalada resulta deliciosa por el contraste dulce-salado de sus ingredientes.

## **Ingredientes**

- Lechuga
- Dulce de membrillo
- Tofu
- Ajos
- Pimentón dulce
- Salsa de soja
- Aceite de oliva
- Sal y Pimienta molida

## **Preparación**

Limpia y corta la lechuga.

Parte el dulce de membrillo en cubos y resérvalo.

En una sartén, pon a calentar aceite de oliva y dora los ajos en láminas. Añade una cucharada de pimentón dulce, remueve rápido para que no se queme, y echa un buen chorretón de salsa de soja. Salpimenta al gusto.

Mientras, parte el tofu en trocitos y sofríelo en la sartén, con el ajo, hasta que quede dorado, unos minutos.

Coloca en una fuente un fondo con la ensalada, encima el membrillo y el tofu sofrido, y esparce la salsa que sobra en la sartén por encima.

# Ensalada de alubias rojas con paté de aceitunas

Receta de ensalada de alubias rojas con paté de olivas. Otro ejemplo más de una ensalada creativa y nutritiva, ideal para comer junto con un plato de cereales (arroz, couscous, bulgur, pasta, etc...)

## Ingredientes

- Hojas de lechuga variada (iceberg, hojas de roble, achicoria, baby leaf verde y roja, rúcola, canónigos...)
- 1 zanahoria
- 1 diente de ajo
- 300 gr. de alubias rojas cocidas
- 50 gr. de maíz dulce
- 20 aceitunas negras
- 1 ó 2 cucharadas de aceite de oliva

## Preparación

Pelar la zanahoria y cortarla en lonchas longitudinales (con el cortapatatas) y reservar en agua fría para que se ricen.

Machacar en el mortero el ajo con unos granos de sal gorda. Añadir las aceitunas y el aceite y triturar hasta conseguir una pasta fina.

Lavar las lechugas y cortarlas con las manos, para evitar que se oscurezcan.

Mezclar las alubias cocidas y escurridas con el maíz.

Se monta el plato colocando un fondo de hojas de lechuga. Sobre ellas, en el centro, la mezcla de alubias y maíz, aderezándolo todo con la salsa de aceitunas.

Por último, se decora el plato con las tiras de zanahoria que reservadas antes.

# Ensaladilla rusa vegana con veganesa (mayonesa sin huevo)

Receta de ensaladilla rusa en su versión vegana (con mayonesa sin huevo). El ingrediente principal es la patata, que en combinación con las zanahorias, los

pepinillos, las aceitunas y la cremosidad de la veganesa, hacen de la ensaladilla un plato rico y contundente.

## Ingredientes

- 1 vaso de aceite de girasol
- 1/4 de vaso de licuado de soja (leche de soja) a temperatura ambiente
- 2 cucharadas aprox. de zumo de limón o vinagre
- 1 diente grande de ajo (opcional)
- 3 patatas medianas
- 2 zanahorias
- 200 gr. aceitunas
- 100 gr. pepinillos en vinagre
- Pimiento morrón para adornar
- Sal

## Preparación

Primero hacemos la veganesa. En un vaso estrecho y alto (un poco más ancho que la batidora) poned el licuado de soja, el aceite, la sal y el ajo. Colocamos la batidora en el fondo del vaso y sin moverla batimos a velocidad baja.

Una vez se ha ligado la mezcla en el fondo, moved la batidora poco a poco, para que ligue el aceite que hay en la superficie del vaso. Cuando ya está todo homogéneo añadid el zumo de limón para que la mezcla espese más. No es complicado pero requiere práctica al principio. Reservamos la veganesa en la nevera.

Se lavan las patatas y las zanahorias y se cuecen unos 15 min. en una olla con agua y sal.

Una vez cocidas las patatas (pinchad con un cuchillo para ver si el centro está blando) escurrir y dejar enfriar bajo el grifo. Poned en una fuente las aceitunas y los pepinillos cortados en rodajas. Una vez enfriadas la patatas y las zanahorias cortad todo en daditos y mezclarlo en la fuente.

Añadir la veganesa y servir con el pimiento morrón en tiras y algunas aceitunas para adornar.

## Ensalada verde

Receta de ensalada en la que destacan, además de su sencillez, el sabor del aguacate y la variedad de hojas verdes.



## Ingredientes

- Lechuga
- Canónigos
- Rúcola
- Pepino
- Aguacate (palta)
- Pimiento verde italiano
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta negra molida
- Orégano
- Sal

## Preparación

Pela y trocea el aguacate y el pepino. Lava y parte el resto de los ingredientes. Colócalos a tu gusto en el plato, y rocía con el aceite, el orégano, la sal y la pimienta.

## Ensalada de otoño con vinagreta de frambuesa

Ensalada otoñal con manzana, granada, aguacate e hinojo aliñada con una rica vinagreta de frambuesa. Un primer plato a todo lujo, ideal para celebraciones.

## Ingredientes

- 1 aguacate maduro
- 1 manzana grande
- 1/2 granada
- 1/4 de hinojo fresco
- 1/2 limón
- una pizca de sal
- Aliño: vinagreta de frambuesa

## Preparación

Pelar el aguacate con cuidado para que no se rompa y, a continuación, partirlo por la mitad y colocar ambas mitades en el centro del plato.

Partir la manzana por la mitad y luego cada mitad por la mitad otra vez para dejar al descubierto las semillas y poder extraerlas fácilmente. La manzana

puede pelarse previamente si se desea, aunque al dejar la cáscara nos beneficiamos de su fibra natural.

Cortar cada cuarto de manzana en rebanadas finas procurando que no se nos separe para sí poder colocarlo más fácilmente sobre el plato aplastando un poco con la mano y separando allí las rebanadas.

Bañar la manzana y el aguacate con unas gotas de limón para evitar que se oxiden (y se oscurezcan).

Añadir un poquito de sal.

Picar el hinojo muy fino y mezclarlo con los granos que previamente habremos sacado de la granada.

Rellenar los aguacates con la mezcla de hinojo y granada.

A parte, tendremos hecha una vinagreta de frambuesa, con la que bañaremos la ensalada y decoraremos el plato.

## **Vinagreta de frambuesa**

Salsa vinagreta con un toque de mermelada de frambuesa. Un aliño distinto para nuestras ensaladas.

### **Ingredientes**

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 1 cucharada de mermelada de frambuesa
- 1 pizca de eneldo
- 1 cucharadita de agua fría

### **Preparación**

Batir bien todo con un tenedor unos segundos hasta obtener una consistencia homogénea y bañar la ensalada, que quedará lista para comer. La ensalada no necesitará sal (o necesitará muy poca) puesto que la salsa de soja ya aporta la suficiente. Por supuesto se puede preparar tanta vinagreta como se quiera simplemente siguiendo las proporciones

## **Ensalada de garbanzos**

Os proponemos comer garbanzos de una manera diferente, una receta vegana de ensalada de garbanzos. Es una buena manera de comer legumbres cuando hace calor. Constituye un primer plato abundante, casi como plato único.

## **Ingredientes**

- 400 gr. de garbanzos cocidos
- 1 tomate
- 1 pepino
- 1 zanahoria
- 3 hojas de lechuga
- un poco de cebolla (al gusto)
- 10 pepinillos en vinagre
- aceite, vinagre y sal

## **Preparación**

Es preferible cocer los garbanzos en casa, pero un bote de garbanzos precocidos es una buena solución si no hay mucho tiempo. En ese caso, lavamos bien los garbanzos en un colador bajo el grifo, para eliminar los posibles conservantes. Escurrimos bien y los colocamos en una fuente honda.

Pelamos el pepino y lo lavamos junto con el tomate, la zanahoria. Cortamos los ingredientes aproximadamente del tamaño de los garbanzos. De este modo conseguiremos un plato colorido. Añadimos también unos pepinillos en vinagre, para darle un toque más ácido.

Lavaremos un trozo de cebolla al gusto y la picamos finamente. Lo mezclamos todo bien con los garbanzos cocidos y las hojas de lechuga que hemos preparado previamente.

Salpimentamos y aliñamos con aceite de oliva y vinagre o nuestra vinagreta favorita.

## ***Cremas, sopas y purés***

**Recetas ideales para primeros platos veganos de cremas, sopas y purés. Fáciles de preparar y que enriquecen nuestra dieta vegetariana.**

## **Pastillas de Caldo de Verduras**

Elaborar en casa pastillas de caldo de verduras es una buena alternativa a los saborizantes comerciales, pudiendo controlar nuestro consumo de sal y grasas.

## Ingredientes

- 1 litro de agua
- 20 gr. de aceite de oliva virgen
- 1 cucharadita de sal gorda
- 2 o 3 clavos de especia
- Unas bolitas de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de cúcuma
- 1/2 cucharadita de Jengibre
- 1 hoja de laurel
- 2 ajos
- 1 zanahoria
- 1 rama de apio
- 1 puerro
- 1 cebolla
- Unos trocitos de alga kombu (opcional)

## Preparación

Pelar y lavar las verduras y cortarlas en trozos grandes.

En la olla expres se introducen todos los ingredientes con 2 puntos de presión durante 8 minutos.

Si no disponemos de olla rápida, en una olla convencional llevamos el agua a ebullición y mantenemos a fuego bajo con el resto de ingredientes. Se deja aproximadamente 30 minutos (hasta que las verduras están tiernas).

Colar el líquido que podemos reservar para aporvecharlo en la comida del día. Trituramos las verduras coladas con la batidora. Preparamos las cubiteras de hacer hielo cubriéndolas con film transparente. Vertemos las verduras en las cubiteras, cubrimos con papel de aluminio. Dejamos enfriar, para después, introducimos los recipientes en el congelador. (Es importante no introducir alimentos calientes en el congelador, pues evitamos así innecesario consumo de energía).

Cuando estén los cubitos solidificados podemos desmoldarlo y guardar las pastillas de caldo vegetal separadas en bolsitas en el congelador.

## Crema de calabaza

Receta de crema de calabaza. Esta rica y nutritiva crema, puede refrescarnos en verano, o tomarla caliente en época de frío. Sorprende por sus matices dulces y térreos.

## **Ingredientes**

- Calabaza
- 1 patata
- Agua
- 1/2 pastilla de caldo vegetal
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta negra molida
- Pipas de calabaza tostadas

## **Preparación**

Pela y trocea un pedazo de calabaza y la patata.

Echalo a una olla y añade agua, pero sin cubrirlo del todo. Agrega un pellizco de las especias, la sal, la pastilla de caldo vegetal y un chorretón de aceite. Ponlo a hervir a fuego lento unos minutos hasta que esté todo blando.

Pasa por la batidora, hasta que quede una crema suave. Para que resulte más cremosa, puedes añadir un chorrito de leche vegetal o un trocito de tofu.

Corrige de sal y añade unas pipas de calabaza tostadas para decorar.

Puedes servirla fría o muy caliente, según el gusto.

## **Crema de Calabacín**

Rica y sencilla receta vegana de crema de calabacín. Perfecta para tomar calentita en los meses de frío como primer plato.

## **Ingredientes**

- 2 Calabacines
- 1 Patata grande
- 1 Cebolla
- Leche de soja (opcional)
- Aceite de oliva
- Nuez Moscada
- Sal y pimienta

## **Preparación**

Pela, lava y corta la patata, la cebolla y los calabacines (puedes dejarlos sin pelar) en trozos grandes.

Sofríelo todo ligeramente en un poco de aceite. Añade las especias al gusto y agua, sin cubrir del todo, y pon a fuego fuerte hasta que rompa a hervir. Tapa y deja unos minutos a fuego medio, hasta que esté todo blando.

Bate, echando un chorrito de leche vegetal (o un trocito de tofu). Esto le dará una textura más cremosa, y te ayudará a corregir si ha salido demasiado espeso.

## Sopa de verduras

Receta de sopa de verduras. Una sopa vegetariana ideal para aprovechar aquellas verduras que tenemos a mano y empiezan a ponerse pochadas, para no tirarlas. De esta forma también, cada vez tendremos un plato distinto.

### Ingredientes

- Cualquier verdura que tengamos en casa: ajo, cebolla, zanahoria, guisantes, pimiento verde, pimiento rojo, brócoli, puerro, apio, nabo, tomate, patata, calabacín...
- Especias, todas las que nos gusten: perejil picado, cebollino, laurel, pimentón, pimienta molida, nuez moscada.
- Agua
- Aceite y sal

### Preparación

Pelar y cortar en trozos las verduras que tengamos en casa y queramos añadir a la sopa.

Sofreírlas en la olla, con un poco de aceite y sal. Darles unas vueltas con una cuchara de madera para que no se peguen al fondo.

Apartar la olla del fuego, añadir algo de pimentón y remover un poco para repartirlo bien. Cuidado que no se queme, o amargaría el sabor de toda la comida.

Añadir el resto de las especias y cubrir todo con agua. Hervir a fuego lento, o poner la olla a presión, hasta que las verduritas estén blandas y el caldo a nuestro gusto.

Si el caldo está demasiado aguado, podemos coger unas cucharadas de verduras, las pasamos por la batidora y se agregan a la sopa.

Corregir de sal y servir muy caliente.

Queda riquísimo acompañar esta sopa con unos cuscurros de pan frito o tostado.

# Puré de puerros

Fácil y riquísima receta de puré de puerros. El puerro da siempre un sabor intenso y sabroso, por lo que esta receta es un apetitoso primer plato. Servir bien caliente. Se puede acompañar con cuscus de pan tostado.

## Ingredientes

- 1 kilo de puerros
- 1 cebolla
- 3 patatas grandes
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal
- Margarina vegetal

## Preparación

Cortar la cebolla y sofreirla en el aceite

Mientras, limpiar y cortar las patatas y los puerros.

Cuando la cebolla esté "transparente" añadir los puerros y las patatas. Sofreír juntos un par de minutos.

Cubrir todo con agua en la olla express, lo justo para que no quede muy caldoso.

Añadir una cucharadita de sal (o al gusto).

Cerrar la olla y dejar hervir 5 minutos desde que empiece a pitar.

Enfriar la olla, abrir, sazonar con un poco de pimienta y una cucharada de margarina vegetal.

Triturarlo, rectificar de sal y ¡listo!

# Puré de calabaza

Sencilla receta de puré de calabaza con un toque de sabor a jengibre y comino.

Fácil de preparar e ideal como primer plato caliente.

Preparación: **35 min.**

## Ingredientes

- 1 kilo de calabaza limpia y pelada
- 2 puerros
- 1 diente de ajo machacado
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de comino molido

- 1 cucharadita de jengibre molido
- 1 litro de caldo de verduras
- Sal y pimienta

## **Preparación**

Cortar la calabaza ya pelada en trozos pequeños.

En una cacerola grande poner a fuego lento el aceite junto con el ajo machacado y los puerros cortados en rodajas.

Cuando se haya ablandado todo añadir el comino y el jengibre y remover durante un minuto.

Añadir la calabaza, la sal y la pimienta al gusto.

Añadir el caldo y subir el fuego. Hay que dejar hervir todo hasta que la calabaza esté hecha (aprox. media hora).

Batir bien y añadir un poco de agua o caldo si es necesario para dejar la textura deseada.

## **Crema de champiñones**

Rica receta de crema de champiñones. Un primer plato vegano perfecto para entrar en calor.

### **Ingredientes para 4 personas**

- 250 gr. de champiñones limpios y troceados
- 50 gr. de margarina vegetal
- 4 cucharadas soperas de harina
- 1 cucharadita de zumo de limón
- 1 litro y 1/2 de caldo vegetal
- Sal y pimienta al gusto

## **Preparación**

Salteamos los champiñones con la margarina caliente y añadimos el zumo de limón.

Después, tostamos la harina poniéndola en una sartén al fuego y removemos con una cuchara de madera hasta que tome color.

Cuando la harina esté lista ponemos poco a poco el caldo vegetal frío y lo dejamos cocer 10 minutos dando vueltas con varillas.



Luego, añadimos 2/3 de los champiñones salteados y trituramos todo con la batidora. Se Incorporan el resto de los champiñones, salpimentamos y lo ponemos al fuego otros 5 minutos.  
Servir muy caliente.

## Crema de calabaza y zanahoria con crostones de pan integral

Una crema vegana perfecta como primer plato caliente. Esta crema se sugiere completar con cuadraditos de pan tostado. Sus ingredientes principales son la calabaza y la zanahoria, y está especiada con nuez moscada, pimienta negra y perejil fresco.

Dificultad: **fácil**

Preparación: **30 min.**

### Ingredientes para 4 personas

- 1 calabaza pequeña
- 2 zanahorias
- 1 cebolla grande
- perejil fresco
- 1/2 patata
- nuez moscada
- pimienta
- sal
- aceite de oliva
- media barra de pan integral o cuatro rebanadas de pan integral de molde.

### Preparación

En primer lugar pelaremos la patata y la cortaremos en tres o cuatro partes, es este ingrediente el que servirá para engruesar nuestra crema, así que usaremos media patata grande o una patata mediana entera.

Echaremos a cocer la patata junto con la zanahoria y la calabaza pelada y cortada en trozos. Cubriremos todo bien con agua.

Mientras tanto picaremos muy fina la cebolla y el perejil y los dejaremos aparte. También aprovecharemos para preparar los crostones:

Cortaremos cuadraditos de pan integral, puede usarse el que haya en casa, ya sea de barra o de molde, lo importante es que los cuadritos nos queden más o menos del mismo tamaño. Muchas veces el pan se fríe, pero queremos

proponeros una versión más sana e igualmente riquísima. Pondremos los cuadritos de pan en una placa y los tostaremos al horno a 150°C unos 8 o 10 minutos, el tiempo dependerá del tamaño de los trocitos de pan. Estaremos pendientes y cuando los crostones se hayan tostado de un lado, los moveremos para que se tuesten también del otro. Cuando estén listos simplemente apagaremos el horno y los dejaremos ahí hasta servir la crema.

Cuando las verduras estén cocidas las moleremos con una batidora agregando poco a poco el agua que hemos utilizado para hervirlas hasta obtener la consistencia de crema que deseamos.

En una olla pondremos un chorrito de aceite de oliva y echaremos allí la cebolla para sofreírla a fuego medio. Cuando esté brillante y tierna añadiremos media cucharadita de nuez moscada molida y removeremos un poco. A continuación echaremos encima la crema removiendo para que nada se queme ni se pegue. Agregaremos sal al gusto y una pizquita de pimienta.

Al servir la crema se echarán por encima unos cuantos crostones y se decorará con el perejil picado.

## **Gazpacho andaluz**

Receta del clásico gazpacho andaluz. Un primer plato vegano tradicional perfecto para los meses de calor. También ideal como bebida refrescante de verano.

### **Ingredientes**

- 7 tomates maduros
- 1 pimiento grande (rojo o verde)
- 2 pepinos
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- sal
- 2 cucharadas de vinagre
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Para la guarnición: 1 tomate, 1/2 pimiento, 1 pepino, 1/4 cebolla, 1 trozo de pan

### **Preparación**

Para preparar el gazpacho lavaremos y cortaremos todos los ingredientes para poder batirlos con un poco de agua hasta triturarlos todos bien. A continuación colaremos para retirar las cáscaras y probaremos para ver si queremos añadir más aceite, vinagre o sal.

Por otra parte prepararemos la guarnición cortando en cuadritos pequeños todos los ingredientes de guarnición. Los iremos colocando en cuenquitos, cada cosa por separado (es decir, el tomate picado por una parte, por otra el pimiento, por otra el pan, etc.) de manera que podamos llevarlo todo a la mesa y cada persona pueda agregar a su gazpacho lo que le apetezca.

## Sopa de zanahorias y batata

Una receta vegana de sopa de zanahoria con batata (boniato) fácil de preparar y muy sabrosa. Es una sopa cremosa que con el detalle del boniato le da un toque dulce. Podemos variar la receta para convertirla en una crema simplemente batiendo todos los ingredientes al final de la preparación.

### Ingredientes para 4 personas

- 5 zanahorias
- 1 batata (boniato, papa dulce, camote)
- 1 cebolla
- 1 hoja de laurel
- 1 pastilla de caldo vegetal
- 3 tazas de agua
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- 1 yogur de soja natural (opcional)

### Preparación

Pelamos y lavamos bien las zanahorias, la batata y la cebolla. Picamos la cebolla y troceamos las zanahorias y la batata.

En un cazo hondo sofreimos con el aceite de oliva la cebolla, añadimos después las zanahorias y la batata que hemos troceado previamente.

Se añade después las tres tazas de agua con la pastilla de caldo vegetal y el laurel. Salpimentamos al gusto y dejamos cocer durante unos cuarenta minutos a fuego bajo.

Una vez que está todo tierno, separamos aproximadamente la mitad de la sopa y la pasamos por la batidora. Así le daremos a la sopa una textura más cremosa y dejaremos además unos trocitos de verduras. Otra opción es batirlo todo y dejar una crema, es cuestión de gustos.

Servimos en cuencos adornados con una cucharada de yogur de soja natural o con cuadraditos de pan tostado.

# Sopa de zanahoria y coco

Una rica receta de sopa de coco y zanahoria. Una opción diferente para nuestros primeros platos. El característico sabor del coco junto con un toque de jengibre y el color de la zanahoria. Os animamos a probarla.

## Ingredientes para 4 personas

- 1 cebolla grande
- 4 dientes de ajo
- 0.75 litros de agua (3 vasos)
- 1 cucharada de jengibre en polvo
- 1 patata mediana
- 3 zanahorias grandes
- 200 ml. de leche de coco (sirve en lata)
- Sal y pimienta al gusto

## Preparación

Picamos la cebolla y los dientes de ajo. Sofreimos el ajo y la cebolla con unas cucharadas de aceite en un cazo suficientemente hondo para que nos quepa toda la sopa.

Mientras tanto, pelamos y cortamos en trozos pequeños las zanahorias y la patata. Cuando la cebolla se haya rehogado suficiente y esté transparente añadimos las zanahorias y la patata que hemos preparado.

Salpimentamos, agregamos una cucharadita de jengibre en polvo y removemos bien. Le podemos añadir entonces la leche de coco y el agua. Dejamos hervir durante unos 15 minutos, mientras removemos de vez en cuando.

Cuando la zanahoria y la patata estén tiernas apagamos el fuego. Ahora, con la batidora lo batimos todo al gusto. Hay quien no le gusta encontrar trocitos de verdura y a otras personas les encanta. Así que eso lo decidís vosotros.

# Sopa borsch vegana

La sopa borsch (también borscht o borshch) con su característico color rojo por la remolacha es un plato muy popular en Ucrania. También es típica del resto de Europa Central y del Este. Nina nos presenta esta receta vegana de la popular sopa. Os animamos a probarla!

## Ingredientes para 5 personas

- 1 litro de agua

- 1 cubito de caldo de verduras
- 50 gr. de col
- 1 patata
- 1 zanahoria
- 1 remolacha (precocinada)
- cebolla (al gusto)
- 1 diente de ajo
- 50 gr de pasta de tomate
- 1 pizca de azucar
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de jugo de limón

## **Preparación**

Ponemos a hervir el litro de agua en una cacerola.

Cuando esté caliente añadimos el cubito de caldo de verduras, la patata cortada en cubitos y la col cortada a tiras.

En una sarten con un poco de aceite sofreimos el ajo, la cebolla cortada a rodajas finas y la zanahoria rallada. Añadimos entonces la remolacha cortada en juliana, la pasta de tomate, el jugo de limon, y una pizca de azucar y sal.

Sofreimos todo. Si vemos que el sofrito se queda demasiado espeso añadimos un poco de agua.

Mezclamos el sofrito con la sopa y dejamos hervir unos 15 min a fuego medio.

## **Sopa fría de pepino**

Una receta de sopa fría de pepino. Los pepinos combinan con el eneldo fresco, la cebolla y el ajo para crear una suave y cremosa sopa fría. Es una receta fácil, vegana y muy refrescante.

### **Ingredientes para 4 personas**

- 2 cucharaditas de aceite
- 5 pepinos picados
- 3 dientes de ajo
- 2 cebollas cortadas en cubitos
- 2 tazas y media de caldo de verduras
- 1/4 de taza de eneldo fresco picado
- Pimienta negra al gusto
- 1 taza de leche de soja

## **Preparación**

En una cacerola grande calentamos el aceite a fuego medio y salteamos los pepinos, el ajo y la cebolla hasta que la cebolla quede transparente (aproximadamente 6 minutos).

Añadimos entonces el caldo de verduras y cocinamos todo a fuego lento hasta que el pepino quede suave (entre 15 y 20 minutos).

Retiramos la sopa del fuego y la pasamos a una licuadora o a un recipiente para la batidora. Batimos hasta que quede una textura suave. Antes de que la sopa se enfríe, añadimos el eneldo y sazonomos con pimienta al gusto.

Enfriamos entonces nuestra sopa de pepino y antes de servirla añadimos 1 taza de leche de soja.

## Ajoblanco

Crema fría de almendras, ajo y pan. Es una receta vegana tradicional de Andalucía y Extremadura. Es un primer plato apetitoso cuyos humildes ingredientes no desmerecen el resultado final. Podemos acompañar esta receta con uvas y trozos de melón.

### Ingredientes para 4 personas

- Un trozo de miga de pan (250 g. aprox.)
- 100 g de almendras crudas y peladas
- 2 dientes de ajo
- medio litro de agua fría
- 1 vaso de aceite de oliva
- 1 chorro de vinagre de vino
- Sal

### Preparación

En el vaso de la batidora ponemos juntos los ajos, las almendras y un poco de sal. Lo trituramos todo bien con la batidora, ayudándonos de un poco de agua si es necesario. Añadimos entonces la miga de pan que hemos humedecido previamente en agua. Batiremos hasta obtener una pasta.

Después agregamos el aceite poco a poco, como si fuéramos a hacer veganesa, también el vinagre y el agua, siempre batiendo con suavidad.

Lo pasaremos todo por el chino para finalmente dejarlo enfriar en el frigorífico. Servimos bien frío en cuenquitos.

## Crema fría de pepino y aguacate

Una crema fría para el verano, esta vez un con aguacate y pepino. Una receta fácil y muy rápida de preparar y con un resultado suave y exquisito. Es importante que los aguacates estén maduros, pues de lo contrario no se podrán utilizar y nos quedaremos a mitad de la preparación.

## **Ingredientes para 6 personas**

- 3 aguacates maduros (paltas)
- 3 pepinos
- 2 dientes de ajo
- 6 cucharadas de aceite de oliva virgen
- Zumo de 1 limón y medio
- Sal y pimienta

## **Preparación**

Pelamos los pepinos y los troceamos en el recipiente donde vayamos a triturar nuestra crema.

Cortamos los aguacates por la mitad longitudinalmente, retiramos el hueso y los troceamos, añadiéndolos (sin la cáscara) al recipiente donde tenemos los pepinos.

Pelamos y partimos los ajos en trocitos (no es necesario picarlos finos, ya que después batiremos todo).

Echamos el aceite de oliva virgen extra y el zumón del limón. Es importante que el limón lo exprimamos por separado para poder retirar las semillas. Una semilla pequeña de limón amargaría toda la crema.

Salpimentamos al gusto.

Trituramos todos los ingredientes con la batidora o un procesador de alimentos hasta dejar una consistencia suave y homogénea.

Dejaremos enfriar en la nevera.

Servimos la crema en cuenquitos que podemos decorar con trocitos de aguacate, o simplemente espolvoreando un poquito de pimienta.

## **Gazpacho de fresas**

Otra receta vegana de gazpacho con fruta. Esta vez con fresas, que además de un color rosa intenso, le aporta un sabor muy especial. Las sopas frías para el verano son perfectas, tanto para un primer plato fresquito como para tentempie.

## **Ingredientes para 4 personas**

- 750 gr. de tomates maduros
- 500 gr. de fresas
- 1 cebolla mediana
- 1 diente de ajo
- 1 pimiento verde pequeño
- 100 gr. de pan
- 100 ml. de aceite
- 50 ml. de vinagre suave
- Sal

## **Preparación**

Limpiamos el pimiento para quedarnos sólo con la carne, quitamos los rabitos de las fresas, de los tomates y lo lavamos todo bien. Troceamos todo junto con la cebolla y el diente de ajo picado.

Añadimos el pan cortado en trocitos y aliñamos con el aceite y el vinagre.

Batimos todos los ingredientes juntos y pasamos nuestra sopa fría de fresas y tomate por el chino o un pasapurés, dejando una textura más suave.

Dejaremos enfriar en la nevera y serviremos nuestro gazpacho de fresas en cuenquitos.

¡Qué aproveche!

## **Gazpacho de sandía**

Gazpacho de sandía, una receta vegana con un toque especial, ideal para tomar fresquito como entrante o tentempié en el verano. Deberemos preparar el gazpacho con algo de antelación para darle tiempo a refrigerarse antes de servirlo.

## **Ingredientes para 4 personas**

- 600 gr. de tomates maduros
- 500 gr. de sandía (sin piel)
- 40 gr. de cebolla
- 40 gr. de pimiento verde
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (mejor virgen extra)
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 pizca de sal

## **Preparación**



Cortamos un trozo de pimiento de unos 35 gramos y lo lavamos bien. Pelamos y cortamos un trozo de cebolla de aproximadamente 35 gramos. Troceamos la verdura, sin necesidad de que la piquemos muy fina, pues luego pasaremos la batidora.

Añadimos también un ajo pelado y laminado.

Lavamos los tomates y los añadimos en trozos pequeños. Si la piel del tomate es muy seca, podemos pelarlos previamente para mejorar la textura del gazpacho.

Ahora batimos todas las hortalizas hasta que quede todo bien homogéneo y fino. Añadimos a nuestro gazpacho la sandía troceada, a la que previamente hemos quitado las pepitas. Agregamos el aceite, el vinagre y una pizca de sal (como 2/3 de una cucharadita de café).

Batimos bien para dejar una textura suave y regular. Probamos el gazpacho de sandía para corregir la sal y el vinagre.

Dejaremos enfriar nuestro gazpacho de sandía en el refrigerador y listo para servir. ¡Buen provecho!

## **Comentarios a la receta**

Conservaremos el gazpacho de sandía en la nevera y deberemos mezclar bien antes de servirlo, pues los ingredientes tenderán a reposar en el fondo del recipiente, dejando el líquido arriba.

## **Vichyssoise - crema fría de puerros**

La sopa vichyssoise es una crema fría de puerro. Su preparación es muy fácil. En esta receta hemos sugerido usar leche de soja como alternativa a la nata. Pero podemos usar otro tipo de leche o nata vegetal.

### **Ingredientes para 4 personas**

- 4 puerros
- 2 patatas
- 1 cebolla
- 1 taza de leche vegetal (de soja por ejemplo)
- 1 cucharada de margarina vegetal (o aceite vegetal suave)
- Sal y pimienta

### **Preparación**

Picamos la cebolla y la picamos. Pelamos, lavamos y cortamos la patata en cuadraditos. Dejamos también limpios y cortados los puerros (sólo usaremos la parte blanca).

Ponemos la margarina (o el aceite) en una olla y a fuego medio sofreimos la cebolla unos minutos hasta que tome un tono transparente.

Añadimos entonces los cuadraditos de patata y los puerros, los sofreimos junto con la cebolla durante unos 4 minutos, removiendo con la cuchara de madera.

Ponemos agua en la olla hasta cubrir. Dejamos que se cocine todo junto durante unos 15 minutos.

Salpimentamos. Añadimos entonces la taza de leche de soja (u otra leche vegetal) y trituramos todo con la ayuda de la batidora.

En este punto podemos pasar nuestra crema "vichisua" por un chino, para que quede una textura más homogénea y suave.

Dejamos que se enfríe bien en la nevera antes de servir.

## Sopa crudivegana de sandía

Sopa cruda de frutas para los días de calor. Una buena alternativa crudivegana para un primer plato con sandía y mango. Esperamos que os guste la sugerencia.

### Ingredientes para 4 personas

- 5 tazas de sandía
- 2 tazas de mango (pelado y cortado en cubitos)
- 1/4 taza de zumo de lima
- 3 cucharadas de menta fresca, picada
- 1 cucharada de jengibre fresco, picado
- 1 cucharada de miel de ágave (o una alternativa para endulzar)

### Preparación

En el vaso de la batidora o en un procesador de alimentos batimos 1 taza de mango y 3 tazas y media de sandía.

Lo que nos queda de fruta (1 taza y media de sandía y 1 taza de mango) lo cortamos en trocitos pequeños y los añadimos a la mezcla que hemos batido.

Mezclamos ahora en un recipiente a parte el jugo de lima, la menta picadita, el jengibre y el ágave (o lo que quieras añadir para endulzar). Agregamos todo a la mezcla anterior y removemos bien.

Ahora todo lo queda es enfriarlo en la nevera y servir en un par de horas.

# Crema de zanahoria y patata con paté de pimiento

Una receta vegana de crema preparada a base de verduras, sazonada con albahaca fresca y adornada con puré de pimientos rojos asados, tomate y tomillo

## Ingredientes para 4 personas

- 250 g de zanahorias (3 uds.)
- 300g patatas (3 uds.)
- 120 g de calabacín (medio calabacín aprox.)
- 400 ml. caldo de verduras
- 2 hojas de albahaca fresca
- sal y pimienta

## Preparación

Pelamos las patatas, lavamos las zanahorias y el calabacín. Cortamos todas las verduras en trozos grandes y los ponemos a hervir con el caldo de verduras unos 20 minutos.

Cuando las verduras estén tiernas salpimentamos al gusto y batimos todo hasta que quede la textura deseada. Podemos añadir un poco de agua para conseguir una crema menos espesa o corregir la densidad de la crema.

Para la decoración haremos un puré de pimientos con los siguientes ingredientes:

- 1 pimiento rojo asado
- Pasta de tomate 50g.
- Una pizca de tomillo fresco
- Un chorrito de aceite de oliva
- Sal y pimienta

Ponemos todo en el vaso de la batidora y batimos bien. Adornaremos los platos de crema de zanahoria con esté paté y unas hojas de albahaca fresca.

## Masoor Dal - sopa india de lentejas rojas

Un clásico de la cocina de la India son la variedad de lentejas. En una receta vegana muy fácil de preparar, esta sopa de lentejas rojas es una adaptación de

una receta bengalí, un primer plato delicioso y una buena aproximación para aprender cocina india.

## **Ingredientes para 2 personas**

- 100 g. de lentejas rojas (1/2 vaso)
- 750 ml. de agua (3 vasos)
- 1/2 cucharadita de postre de cúrcuma
- 1/3 cucharadita de postre de comino molido
- 2 tomates
- 1 puñado de cilantro fresco picado
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de postre de sal

## **Preparación**

Antes de nada es recomendable lavar y dejar en remojo las lentejas durante 2 horas.

En un cazo ponemos a fuego alto las lentejas rojas (escurridas), los 3 vasos de agua y media cucharadita (de postre) de cúrcuma. Cocinaremos las lentejas durante 15 minutos.

Añadimos los tomates pelados y finamente picados, removemos y cocinamos otros 5 minutos más.

En una sartén pequeña calentamos 1 cucharada de aceite y añadimos la tercera parte de una cucharadita (de postre) de comino molido. Mezclamos bien durante 10 segundos y echamos el aceite en nuestra sopa de lentejas.

Añadimos el cilantro picado finamente y nuestro plato indio de lentejas rojas está listo para servir.

Acompañamos nuestro Masoor Dal de arroz basmati y, por supuesto, si es posible mojaremos la sopa con pan chapati u otro pan indio.

## ***Pastas y arroces***

Recetas veganas de arroces y pasta (fideos, macarrones, couscous, spaghetti, etc..)

Hay tanto recetas tradicionales, sus adaptaciones a la cocina vegana, así como otras recetas más creativas.

## **Chop Suey vegetariano con fideos**

Chop suey (o chapsuí) es un plato chino de verduras salteadas y dientes de dragón (también llamados brotes de soja), acompañado por salsa de soja. Esta receta vegana es fácil y apetitosa.

## Ingredientes para 4 personas

- 1 calabacín
- 2 berenjenas
- 1 coliflor entera
- 2 zanahorias
- 1 brocoli
- 1 pimiento verde
- 1 cebollín
- Dientes de Dragón (brotes de soja)
- 17 almendras
- 1 porción de champiñones
- Salsa de soja (al gusto)
- Aceite
- sal
- 250 gr. de pasta (fideos)

## Preparación

Lavar bien todas las verduras.

Cortar en rodajas o cuadraditos el calabacín y las berenjenas.

Cortar en rectángulos las dos zanahorias y el pimiento verde.

Preparamos en pedazos pequeños el brocoli y la coliflor

Partir en cuatro cada champiñón.

Saltear con aceite y sal todas las verduras que hemos preparado más los dientes de dragón, todo en una misma olla durante unos 4 minutos; agregar una pizca de sal y añadir las almendras para terminar de saltearlo todo junto otros 2 minutos más. (Tiempo total: unos 6 minutos en la olla o el wok)

Poner a hervir abundante agua con un poco de sal. Cuando dé el primer hervor sumergir los fideos.

Cuando la pasta esté lista (depende del tipo de fideos) servir las verduras individualmente en el plato y agregamos salsa de soja al gusto

## Pasta napolitana

Receta de pasta a la napolitana. Pasta con salsa casera de tomate, verduras y aceitunas al vino blanco. Si usamos pasta corta (macarrones, lazos, etc.) podemos gratinar la fuente en el horno antes de servir.

## Ingredientes para 4 personas

- 250 gr. de spaghetti u otra pasta (preferentemente integral)
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajos
- 1 puerro
- 2 tomates grandes bien maduros
- 1 berenjena
- 1 pimiento
- 1 calabacín
- 1 puñado de aceitunas negras a las que habremos quitado el hueso
- Aceite de oliva
- Vino blanco
- Sal, pimentón dulce, laurel, albahaca y perejil

## Preparación

En una cazuela pochamos la cebolla, el ajo y el puerro cortados en juliana fina hasta que todo este doradito.

Añadimos los tomates pelados y sin pepitas, cortados en daditos pequeños. Rehogamos, añadimos el perejil picado y un chorro de vino blanco; tapamos la cazuela y dejamos cocer a fuego lento hasta que esté hecho el sofrito.

Agregamos el resto de verduras cortadas en brunete y lo rehogamos todo junto. Añadimos después el pimenton dulce, la albahaca y lo cubrimos con agua. Cuando las verduras hayan absorbido el agua, incorporamos las aceitunas negras y sal al gusto. Apagamos el fuego y reservamos.

En una olla hervimos la pasta con abundante agua, dos hojas de laurel y un puñadito de sal. No es necesario añadir aceite al agua, pues si esperamos a que el agua esté hirviendo antes de meter la pasta y removemos, no se pegará.

Antes de servir, mezclamos la pasta con la napolitana todo muy caliente.

## Paella de verduras

Receta vegana de la típica paella española de verduras. Elaboración de la paella vegetariana explicada paso a paso.

## Ingredientes

- Arroz (largo, integral o normal): 1/2 vaso por persona.
- 2 vasos de agua por persona
- 4 ó 5 dientes de ajo
- Pimiento rojo y verde

- 1 Tomate
- Verduras variadas: zanahorias, brócoli, habas, guisantes, alcachofas...
- Pimentón dulce
- Colorante amarillo
- 1 pastilla de caldo vegetal
- Azafrán
- Aceite y sal

## Preparación

Corta los ajos por la mitad, sin pelarlos. Frielos en la paellera con aceite de oliva, hasta que queden dorados. Retíralos.

En el mismo aceite, echar los pimientos cortados a tiras hasta freirlos. Retíralos también.

Añade ahora al aceite el resto de las verduras troceadas al gusto. Si le echas brócoli o coliflor, tienes que tener más cuidado porque tiende a deshacerse fácilmente, así que mejor que lo frías un poco y también lo reserves para luego. Pela y quita las semillas al tomate, y cortalo a dados.

En un hueco del aceite, echa el pimentón y antes de que se queme, echa encima el tomate. Deja que se fría un poco en él y revuélvelo todo, para que se tomen todos los sabores.

Disuelve la pastilla de caldo en 2 vasos de agua por persona, y calientalo. Lo ideal es hacer un caldo de verduras natural, pero si no se tiene, este es un buen remedio.

Echa el arroz en la paellera, dando vueltas, para que se empape de todo el jugo. Añade el caldo recién hecho y caliente, el colorante, varias hebras de azafrán y echa sal.

Déjalo todo uniformemente repartido. Pon el fuego fuerte hasta llevarlo a ebullición. Espera un par de minutos y entonces lo bajas a fuego lento-medio. Añade ahora lo ajos que tenías reservados por encima, y el brócoli o coliflor.

Hay que ir vigilando que haya suficiente agua para que el arroz se haga por todos lados igual (si falta, se puede añadir algo más), y también estar atentos al olor, porque es fácil que se pegue en la base.

Varios minutos antes de que termine la cocción, coloca los pimientos de forma decorativa, radial.

Justo cuando el arroz empieza a estar listo, pero aun algo "al dente" (con el centro del grano crujiente), retíralo del fuego, tápalo y deja que repose unos 3 a 5 minutos.

## Cous cous con verduras

Receta de cous-cous con verduras, muy fácil de preparar y con muchas posibles variaciones según el gusto. El couscous puede ser un buen primer plato, acompañar un plato con salsa o un rico curry.

## **Ingredientes para 4 personas**

- 1/2 coliflor
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 1/2 brocoli
- 2 alcachofas
- 3 champiñones
- 2 vasos de cous cous
- 2 vasos y medio de agua
- comino en polvo
- piñones (opcional)

## **Preparación**

Se cortan las zanahorias en dados pequeños y finos, la cebolla, la coliflor, el brócoli, la alcachofa y el champiñón, cuidando de ir echando primero las verduras que más tardan en hacerse.

Se rehoga todo y se le añade el comino, los piñones y sal.

En un cazo aparte pondremos a hervir los 2 vasos y medio de agua. Cuando el agua ya esté hirviendo, añadiremos el cous cous en la olla de las verduras y mezclaremos con el propósito de que la semola se dore un poco. Acto seguido añadimos el agua hirviendo al resto de ingredientes y apagamos el fuego.

El cous cous se acabará de hacer con el calor y el agua.

Dejamos reposar un poco y rectificamos de sal y sazonamos al gusto con comino.

## **Pizza vegetariana**

Receta de pizza casera vegana, desde la preparación de la masa, el horneado y sugerencia de ingredientes. Hay muchas opciones para preparar pizzas vegetarianas, cada cual le dará su toque personal.

## **Ingredientes**

- 300 g de harina integral
- 20 g de levadura de panadero prensada (o un sobre de levadura en polvo)



- 1 vaso de agua tibia
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Tomate frito casero
- Verduras variadas crudas, de las que se tengan a mano: cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, brócoli, champiñones...
- Sal y pimienta negra
- Aceite
- Aceitunas negras
- Orégano

## **Preparación**

Haz un volcán con la harina y pon en el centro la levadura disuelta con el agua tibia, la sal y el aceite. Amasa primero con los dedos y luego con las manos. Hay que trabajarla hasta que queden ligados todos los ingredientes y la masa ligera.

Ponla en un recipiente untado con aceite y cúbrelo con un paño húmedo y cerca de alguna fuente de calor indirecto (por ejemplo el horno precalentado y apagado).

Cuando doble su volumen, aproximadamente en una hora, la extiendes sobre una superficie enharinada con un rodillo. Puedes darle forma redonda o cuadrada, y dejarle el grosor que más te guste, si la quieres crujiente (fina) o esponjosa (gruesa).

Píntala muy ligeramente con aceite y pincha con un tenedor toda la superficie. Ahora cúbrela con el tomate frito, repartido por toda la superficie, y encima el resto de los ingredientes. Al final se puede espolvorear con orégano y un chorrito de aceite, sal y pimienta.

Finalmente decórala con unas aceitunas negras.

Precalienta el horno a 180 grados C. Introdúcela de 15 a 20 minutos, o hasta que veas que empieza a dorarse y la masa está en su punto.

## **Espaguetis con tomate casero**

Receta de espaguetis con salsa de tomate casero al ajo, con opción a que sea picante con un poco de guindilla o más cremosa si preparamos nata de tofu. Se incluye explicación de cómo cocer correctamente la pasta.

### **Ingredientes para 4 personas**

- 250 gr de espaguetis

- 5 tomates maduros naturales (o una lata de tomate triturado)
- Aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 1 guindilla (opcional)
- Nata de tofu (opcional)
- Orégano
- Sal

## Preparación

Pon en una sartén un poco de aceite caliente y añade el ajo pelado y una guindilla. Cuando el ajo esté dorado, añade los tomates pelados y muy picados (o una lata de tomate triturado). Pon a fuego lento-medio, hasta conseguir la textura que más te guste.

Pon una cacerola con abundante agua al fuego siempre fuerte. Cuando empiece a hervir se añade sal y se echan los espaguetis. Nunca se le añade aceite o mantequilla, porque eso es una mala costumbre española. Si echas la pasta cuando está hirviendo, no se pega. Remueve de vez en cuando con una cuchara de madera.

Cuando esté un poquito dura aún, es decir "al dente", escurrela en un colador grande, y agita para que suelte el agua. Nunca la enjuagues ni enfríes, sino deja que ella sola se termine de cocer con su propio vapor.

Añádele la salsa de tomate, un poco de nata de tofu (opcional), un pellizco de orégano y si quieres gratina al horno unos minutos, hasta que esté dorado.

Servir muy caliente.

## Pasta con salsa boloñesa

Receta vegana para la salsa boloñesa. Se utiliza soja texturizada para darle al paladar la textura de la boloñesa

### Ingredientes para 4 personas

- 250 gr. de pasta sin huevo (se recomienda que sea integral)
- 75-100 gr. de soja texturizada fina (de venta en herboristerías y tiendas de alimentos biológicos)
- 400 gramos de tomates
- 1 zanahoria mediana
- 1/2 cebolla
- 1 pimiento verde
- orégano
- comino

- sal y pimienta

## Preparación

Cocer en abundante agua hirviendo con sal hasta que esté "al dente". Escurrir bien en un colador. (Es conveniente empezar a cocer la pasta a la mitad de la cocción de la salsa para que cuando la salsa esté terminada la pasta esté recién hecha. Si la salsa va a tardar más es conveniente para que no se reseque añadirle un chorrito de aceite.

Para la salsa: Cortar la cebolla finamente, la zanahoria en rodajas y el pimiento verde en trozos pequeños. Sofreirlo todo con aceite de oliva a fuego medio-bajo durante unos 7 min.

Echar entonces el tomate cortado en trocitos, la sal que necesite y cocer 10 min. más.

Añadir la soja texturizada. Se hinchará debido a la salsa de tomate. Dejar que cueza otro ratito (cuanto más esté, más agua se evaporará y el sabor será más intenso).

Remover para que la salsa no se pegue a la sartén. (Si ves que queda demasiado seco puedes echarle un chorrito de agua).

Salpimentar si se necesita, echar un pellizco de orégano.

Servir caliente.

## Risotto con champiñones

Receta vegana de risotto con champiñones. El risotto (de "riso", arroz en italiano) es una manera típica de preparar el arroz en Italia. Os ofrecemos una versión con champiñones y un toque de vino blanco.

### Ingredientes para 2 personas

- 250 gr. de champiñones
- Vino blanco 1/2 vaso (o agua caliente)
- Cebolla 1 mediana
- Aceite de oliva
- Caldo vegetal o agua caliente 3 tazones aprox.
- Arroz Bomba u otro (pero no de grano largo), 1 tazón.
- Azafrán, sal y pimienta

## Preparación

Cubrir el fondo de la cacerola con el aceite y rehogar la cebolla picada.

Añadir los champiñones, rehogarlos, salpimentar y añadir el vino.

Una vez evaporado el alcohol del vino agregar el arroz y mezclarlo con una cuchara de madera.

Cuando el arroz esté impregnado de los demás ingredientes, hacer con la cuchara de madera un hueco libre de líquido en el medio para echar el azafrán y dejar que se tueste.

Una vez tostado el azafrán mezclarlo todo bien.

Ir despacito añadiendo el caldo (o el agua) y removiendo con cuidado. Mantener el caldo (o el agua) siempre en el fuego e ir agregándolo al arroz a medida que lo necesite, revolviendo siempre con la cuchara de madera.

Cuando consideremos que el arroz esté "al dente" apagamos y tapamos durante unos minutos. Servimos caliente.

## **Pasta rellena de crema de tofu y nueces**

Un relleno especial para la pasta, crema de tofu y nueces, con un contraste entre lo dulce de los albaricoques y lo picante de la cayena. Se acompaña con una salsa de nata de avena. Una receta vegana pensada para una comida o cena especial.

### **Ingredientes para 4 personas**

- 250 gr. de pasta tipo paccheri (alternativa: 2 canelones por persona, o algún tipo de macarrón muy grande)
- 500 gr. de tofu
- 1/2 taza de nueces picadas
- 1/2 taza de orejones de albaricoque cortados en trocitos
- 1 cebolla
- 1/3 taza de tomate triturado
- 1/4 de litro de nata de avena (se puede usar nata de soja, pero el resultado no es igual de bueno)
- cayena molida
- eneldo (se puede sustituir por tomillo)
- sal
- aceite de oliva

### **Preparación**

En primer lugar pondremos a hidratar los orejones de albaricoque cubriéndolos bien con agua. Los dejaremos así unos 20 minutos para que se hinche la pulpa. Herviremos la pasta añadiendo un pelín de sal y un chorrito de aceite en el agua y seguiremos el tiempo de cocción indicado por el fabricante. Cuando esté cocida, la colaremos y la dejaremos con agua fría dentro de la olla.

Mientras la pasta está hirviendo, prepararemos la masa para el relleno. Para ello batiremos el tofu, los orejones rehidratados (escurridos) y dos cucharadas de aceite de oliva. Cuando obtengamos una crema suave y uniforme, agregaremos las nueces picadas y echaremos sal al gusto.

Usando una manga pastelera rellenaremos la pasta y la iremos colocando en una fuente para horno.

Por otra parte prepararemos la salsa. Picaremos la cebolla muy fina y la pasaremos un poco por aceite para sofreírla hasta que quede suave, añadiremos en este sofrito una cucharadita bien llena de eneldo y cayena molida al gusto. Apagaremos el fuego y agregaremos la nata de avena y el tomate triturado. Bañaremos la pasta con esta salsa y meteremos todo al horno caliente y lo dejaremos unos 5 minutos a 175°C.

## Arroz caldoso

Receta vegana de arroz caldoso que nos envía Alba. Es un plato típico del levante español. En especial por el uso de la ñora, un pimiento seco, rojo y redondo muy usado en la gastronomía de esta región. El arroz caldoso es un plato completo y acepta muchas variantes, así también la cantidad de caldo que queramos controlando si ponemos más o menos agua a la receta.

### Ingredientes para 4 personas

- 50 gr. lentejas.
- 50 gr. garbanzos.
- 50 gr. alubias pintas.
- 50 gr. alubias blancas.
- 1 cardo.
- 100 gr. espinacas.
- 100 gr. acelgas.
- 1 nabo.
- 1 carlota (zanahoria)
- 1 ñora (ver comentarios)
- 200 gr. arroz.
- 12 almendras.
- 1 rebanadita de pan duro.
- 1 cebolla.
- 1 tomate seco.

### Preparación

Poner las legumbres (lentejas, garbanzos, judías pintas y blancas) a remojo durante 12 horas (la noche anterior por ejemplo).

En una olla se ponen las legumbres, el tomate seco, el nabo y la carlota a trocitos, las acelgas y las espinacas partidas, y los cardos bien limpios. Se cubre todo con agua (depende del gusto para que quede con más o menos caldo) y añadimos sal al gusto.

En una sartén se fríen las almendras, la ñora y la rebanada de pan. Todo esto se pone en un mortero, se maja y se reserva.

En el mismo aceite, se fríe la cebolla hasta que esté doradita y se pone directamente a la olla.

Cuando hierva sobre dos horas se incorpora el majado del mortero y se deja hervir una hora más.

Posteriormente, se incorpora el arroz y pasados 15 minutos, se apaga el fuego.

## **Arroz rojo mexicano**

Un rico arroz con tomate natural que en México es acompañante habitual de muchos platos. Es fácil de preparar y muy rico.

### **Ingredientes para 4 personas**

- 2 tazas de arroz
- 4 tazas de agua
- 3 tomates medianos
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 taza de chícharos (guisantes / arvejas)
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de sal

### **Preparación**

Picamos los tomates junto con la media cebolla, el diente de ajo y las 4 tazas de agua. Lo batimos todo junto y reservamos.

En una sartén calentamos 2 cucharadas de aceite y añadimos la dos tazas de arroz. Removemos con cuchara de madera durante unos minutos para dorar el arroz en el aceite.

Cuando el arroz esté dorado, añadimos la mezcla batida de tomate, cebolla, ajo y agua que hemos preparado antes. Removemos y agregamos 2 cucharadas de sal y la taza de chícharos (guisantes).

Cuando dé el primer hervor le damos una vuelta y bajamos un poco el fuego. Podemos taparlo para que el vapor haga el arroz uniformemente. Antes de que el agua se consuma es recomendable ajustar el punto de sal.

Comprobaremos con una cuchara, haciendo un huequito, si queda agua en el fondo. Cuando veamos que ya no queda líquido y el arroz está hecho, apagamos el fuego y queda listo para servir.

## **Boloñesa vegana de lentejas**

Una receta de salsa boloñesa vegana, esta vez con lentejas. La textura de las lentejas condimentadas con comino en el tomate frito, nos permite reproducir en versión vegana la clásica receta de salsa boloñesa.

### **Ingredientes para 6 personas**

- 200 gramos de lentejas (crudas)
- 1 cucharada de comino molido
- 5 dientes de ajo
- 1 cebolla
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Un bote de tomate frito
- Medio kilo de macarrones o la pasta que se desee

### **Preparación**

Las lentejas se ponen en remojo durante unas cuatro horas. Pasado ese tiempo se cuelan y se lavan bien.

Se mezclan las lentejas, la cebolla y los dientes de ajo. Con la ayuda de una batidora o un procesador de alimentos, lo batimos bien dejando una masa fina. Al mismo tiempo, vamos cocinando la pasta en agua abundante con un poco de sal.

Se salpimenta y se añade la cucharada de comino molido, mezclándolo todo bien. Se reserva la masa unos minutos.

Ponemos una sartén con aceite a calentar a fuego medio. Se va echando la masa en la sartén y se va separando para que no quede toda apelotonada. Cuando esté un poco tostada se añade el tomate frito y se deja rehogar un poco más (un poco, es sólo para calentar el tomate y que se mezcle).

Cuando la pasta esté lista (yo lo controlo probándola), se retira del fuego y se escurre.

Se sirve en los platos y se le añade la salsa de tomate y lentejas al gusto.

# Lasaña boloñesa vegana

Receta de lasaña vegana con salsa boloñesa y bechamel. Un clásico de la cocina italiana adaptado a la gastronomía vegana. Deliciosa.

## Ingredientes para 3 personas

- 15 placas para lasaña (200 g. aprox.)
- 700 g. de tomate triturado
- 70 g. de soja texturizada fina
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 60 g. de harina
- 60 g. de aceite
- 600 ml. de leche vegetal (avena, almendra, soja...)
- 1 cucharadita de nuez moscada
- Sal y pimienta

## Preparación

Precalentamos el horno a 180 grados C.

Empezamos con la salsa boloñesa. Hidratamos la soja texturizada con un poco de agua. Echar el agua poco a poco, pues nos interesa que no quede totalmente húmeda. Si nos pasamos de agua, simplemente escurrimos el líquido sobrante. Lavamos y picamos la cebolla y las zanahorias.

Calentamos una cucharada de aceite de oliva en un sartén donde sofreiremos unos minutos la cebolla. Añadiremos después las zanahorias y les daremos unas vueltas en la sartén 3 minutos. Después ponemos la soja texturizada escurrida y la sofreímos otro par de minutos. Agregamos el tomate triturado y salpimentamos. Dejaremos que se haga la salsa a fuego medio durante unos 15 minutos, removiendo con frecuencia para evitar que se pegue. Una vez que esté lista la salsa boloñesa la reservamos.

Ahora hacemos la bechamel. En otra sartén calentamos 60 g. de aceite. Cuando haya alcanzado el aceite buena temperatura tostamos un poco 60 g. de harina removiendo con la cuchara de madera. Después vamos añadiendo poco a poco la leche vegetal mientras removemos para evitar que se formen grumos. Seguimos removiendo hasta lograr la textura deseada. Es recomendable que no espesemos mucho la bechamel, hay que dejarla cremosa pero no espesa. Para finalizar añadimos una cucharadita pequeña de nuez moscada molida, otra de sal y removemos bien. Retiramos la sartén del fuego y reservamos la bechamel. Ponemos a hervir las placas de lasaña según las instrucciones del envase. Existen placas de lasaña precocidas, que facilitan mucho la preparación, pues se usan secas directamente con el resto de ingredientes en la fuente donde montaremos la lasaña antes de meterla en el horno.



Es el momento de montar nuestra lasaña vegana. Usaremos una fuente rectangular para el horno en la que quepan unas al lado de otras 3 láminas de lasaña cubriendo la mayor parte del recipiente.

Primero extendemos en la fuente una capa de salsa boloñesa sobre la que ponemos una primera capa de láminas de lasaña. Ahora iremos alternando una capa de boloñesa, una capita de bechamel y nuevamente 3 placas de lasaña. Repetimos la operación hasta quedarnos sin láminas de lasaña. Esta última capa la cubrimos sólo con salsa de tomate boloñesa. Hay que calcular y repartir bien la salsa para que la última capa quede bien cubierta, de lo contrario la pasta de las láminas se secará.

Metemos la fuente en el horno que hemos calentado previamente a 180 grados C y dejamos hornear durante unos 30 minutos. Cuando vemos que se empieza a tostar por encima es momento de apagar el horno y servir nuestra lasaña vegana.

## **Cómo preparar arroz basmati**

Explicamos paso a paso cómo cocinar el arroz basmati para que quede suelto y en su punto justo. El arroz basmati es una variedad de arroz aromático de grano largo, muy apreciado en las gastronomías india y paquistaní. Es el acompañamiento ideal de muchos platos.

### **Ingredientes para 2 personas**

- 1 taza de arroz basmati
- 1 taza y 3/4 de agua
- 1/2 cucharadita de sal

### **Preparación**

- Lavar el arroz: Ponemos el arroz en un recipiente y lo llenamos con agua a temperatura ambiente. Removemos con la manos limpias para que el almidón se quede en el agua. Veremos que el agua se enturbia con el almidón. Colamos el agua y repetimos el lavado 2 o 3 veces más, hasta que el agua quede más o menos limpia. La razón para lavar el arroz es para que los granos queden sueltos y que además sean más digestivos.

- Dejar en remojo: llenamos una vez más el recipiente con el arroz y lo dejamos reposar 30 minutos. Después de ese tiempo colamos el arroz.

- Poner el agua de cocción a calentar: en una olla ponemos a hervir a fuego alto 1 taza y 3/4 de agua con una pizca de sal.

- Cocer el arroz basmati: en cuanto empiece a hervir el agua, añadimos el arroz que hemos colado previamente. Dejamos el fuego alto hasta que el agua

empiece otra vez a ebulir. Bajamos ahora el fuego al mínimo, tapamos la olla y lo cocinamos durante 15 minutos.

- Reposo: al finalizar los 15 minutos apagamos el fuego y dejamos reposar durante 5 minutos, para que termine de cocinarse. Con un tenedor podemos comprobar ahora que el arroz ha quedado suelto y listo para servir. ¡Buen provecho!

## ***Hamburguesas vegetales veganas***

Recetas veganas de hamburguesas vegetales. Múltiples opciones para cocinar hamburguesas o albóndigas. Con setas, de avena, tofu, soja texturizada, etc...

## **Hamburguesas veganas de setas**

Receta de hamburguesas veganas de setas. Fácil y deliciosa receta con las setas de temporada o champiñones y un toque de frutos secos. Muy recomendable.

### **Ingredientes**

- 1 taza de setas recogidas por tí (o champiñones en laminas).
- 1 ejemplar pequeño a picar: zanahoria, cebolla, calabacín.
- 1 puñado de cacahuets/anacardos/piñones (preferible sin sal).
- 2 tazas de pan rallado.
- 2 cucharadas de perejil fresco picado.
- Sal y pimienta a gusto.
- 1 cucharadita de levadura.
- Harina del tipo que prefieras para moldearlas.
- Aceite / margarina para el sartén.

### **Preparación**

Rehogar las setas/champiñones en una sartén sin aceite, debemos remover para quitarles el agua.

Mientras tanto, en la picadora mezclamos la: cebolla, zanahoria, calabacín y frutos secos.

En un bol mezclar con las setas, el perejil, la levadura y salpimentar.

Formar las hamburguesas con la harina y las manitas limpias! Dejarlas reposar hasta que se endurezcan un poquito.

Sólo queda freirlas en muy poco aceite en un sartén antiadherente unos 7 min. dándole la vuelta una vez.

# Hamburguesas de copos de avena

Receta de hamburguesas veganas de avena. Los copos de avena por su consistencia al humedecerse nos permiten preparar fácilmente hamburguesas o albóndigas. Os proponemos una sencilla receta para disfrutar de unas hamburguesas caseras de avena.

## Ingredientes para 2 personas

- 1 vaso (250 ml.) de copos de avena
- 1/2 vaso de agua (125 ml. aprox.)
- 2 dientes de ajo
- 1/2 zanahoria
- 1/4 de cebolla
- 1 chorrito de salsa de soja
- 1 cucharada de comino en polvo
- 1 ramillete de perejil
- pimienta negra
- Pan rallado
- Aceite de oliva

## Preparación

En un recipiente amplio (un bol o ensaladera) ponemos 1 vaso (250 ml.) de copos de avena. Picamos finamente el ajo, la cebolla y la zanahoria y lo mezclamos todo junto a la avena.

Añadimos una cucharada de comino en polvo, un poco de pimienta molida y el perejil picado muy fino. Echamos el medio vaso de agua a temperatura ambiente y un chorrito de salsa de soja. Mezclamos bien la masa con una cuchara o con las manos.

Lo importante en esta receta es controlar la consistencia de la masa. Para ello, podemos ayudarnos de pan rallado. Añadiremos, pues, un poco de pan rallado para que se absorba el exceso de agua (si queda seco, podemos añadir un poquito más de líquido) y amasamos bien. La masa de las hamburguesas debe quedar un poco pegajosa.

Mientras calentamos el aceite donde freiremos nuestra masa de avena, vamos formando con las manos las hamburguesas. Podemos, antes de freir, rebozarlas con un poco más de pan rallado, así quedará una textura exterior crujiente.

Freimos en una sartén con aceite suficiente para bañar las hamburguesas hasta la mitad, pues les daremos la vuelta una vez que se tueste un lado. Es fácil saber cuando retirarlas del aceite, pues adquieren un característico color tostado.

Dejamos escurrir el exceso de aceite sobre un papel absorbente y servimos calentitas, acompañadas de ensalada y patatas.

## **Hamburguesas veganas de soja texturizada**

Receta de hamburguesas veganas hechas con soja texturizada, fáciles y sabrosas. Es una sencilla receta vegetariana, también válida para albóndigas, que nos aporta otra alternativa culinaria libre de productos de origen animal.

### **Ingredientes**

- 100 gr. (un vaso y medio aprox.) de soja texturizada fina
- 4 cucharadas de harina
- 1/4 cebolla
- 1/4 de pimienta roja
- 1 diente de ajo
- Un chorrito de salsa de soja (opcional)
- 1 cucharada de comino en polvo
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

### **Preparación**

En un recipiente amplio, que nos permita luego amasar, ponemos a remojar la soja texturizada junto con un vaso de agua caliente.

Mientras se hidrata la soja texturizada picamos finamente el diente de ajo, el trozo de pimienta y el de cebolla. Es importante picarlos bien finitos, para que se adapten bien a la masa a la hora de formar las hamburguesas.

Cuando la soja texturizada se ha hidratado, eliminamos el exceso de agua apretando bien con las manos. Añadimos después en el mismo recipiente las 4 cucharadas de harina, un chorrito de salsa de soja, una cucharada de comino en polvo, el ajo, la cebolla y el pimienta que hemos picado antes. Salpimentamos al gusto y amasamos todo junto.

La proporción de harina y soja dependerá de la humedad que haya quedado en la soja texturizada. Por ello, pondremos más o menos harina hasta conseguir la textura deseada en la masa. Una vez conseguida una masa suficientemente dúctil, formamos las hamburguesas con las manos.

Freiremos nuestras hamburguesas veganas en una sartén con suficiente cantidad de aceite de oliva como para cubrirlas hasta la mitad. Tendremos buen cuidado de evitar que se quemen y una vez tostado un lado, daremos la vuelta a cada

hamburguesa. Al sacarlas de la sartén las dejamos en papel absorbente para retirar el exceso de aceite.

## Hamburguesas de lentejas

Receta vegana para preparar hamburguesas (o albóndigas) de lentejas. Es muy sencilla y el sabor te sorprenderá.

### Ingredientes para 5 personas

- 200 gramos de lentejas (crudas)
- 5 dientes de ajo
- 1 cebolla
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

### Preparación

Las lentejas se ponen en remojo durante unas cuatro horas. Pasado ese tiempo se cuecen y se lavan bien.

Con la ayuda de una batidora o un procesador de alimentos, batimos bien las lentejas dejando una masa fina.

Picamos finamente la cebolla y los dientes de ajo, añadiéndolo todo a las lentejas. Se salpimenta y se añade la cucharada de comino molido, mezclándolo todo bien. Se reserva la masa unos minutos.

Ponemos una sartén con aceite a calentar a fuego medio. Mientras, vamos formando las hamburguesas con las manos. Si la textura no es ideal, podemos ayudarnos con un poco de pan rallado o harina.

Freímos las hamburguesas por ambos lados. Controlando que el fuego no esté demasiado alto, pues se quemaría el aceite, ni demasiado bajo, pues la masa se quedará aceitosa.

### Comentarios a la receta

Igualmente podemos hacer albóndigas con la misma masa. Están deliciosas con una salsa casera de tomate. También podemos preparar la masa de las lentejas con otras especias que os gusten en vez o además del comino.

Para esta receta hemos usado lentejas pardinas, pero para esta receta vegana se pueden utilizar otras variedades.

El tiempo de preparación no incluye las horas de remojo.

## ***Setas, hongos comestibles, champiñones***

Recetas veganas con setas (hongos comestibles). La variedad de setas es una oportunidad gastronómica vegetariana que vale la pena investigar. Hay muchas opciones: desde los hongos comestibles que podemos recoger nosotros mismos, o conseguir frescos en los mercados, hasta las variedades deshidratadas que encontramos en los comercios. Por ello, nuestro recetario no es más que una recopilación de sugerencias como punto de partida para seguir investigando.

### **Paté vegetal de champiñón**

Otra receta de paté vegetal, ahora con champiñones. Tan fácil y rico como el resto de patés de vegetarianismo.net, con el sabor terreo e intenso de la seta.

#### **Ingredientes**

- 500 gramos de champiñones
- 1 cebolla grande
- pan rallado
- aceite de oliva
- el zumo de 1/2 limón aproximadamente
- sal
- orégano
- albahaca y
- perejil

#### **Preparación**

Lavar y cortar los champiñones y la cebolla en trozos pequeños. Cuanto más pequeños, menos tardaremos en hacer el paté.

Freírlo todo en una sartén con un chorro de aceite de oliva

Una vez que haya pochado, añadir una pizca de sal, el orégano, la albahaca y el zumo de limón.

En un recipiente lo batimos todo con la batidora eléctrica mientras vamos añadiendo pan rallado poco a poco hasta conseguir la consistencia deseada.

Dejar enfriar.

### **Croquetas de champiñones y puerros**

Otra receta de croquetas veganas, esta vez con champiñones y puerros. Deliciosas.

## Ingredientes

- 1/2 litro de licuado de soja ("leche" de soja)
- 4 cucharadas de harina de trigo
- 4 champiñones grandes
- 1 puerro
- un chorro de aceite de oliva
- pimienta negra
- nuez moscada
- harina de trigo
- pan rallado

## Preparación

Poner el aceite de oliva en una sartén grande a un fuego medio, rehogar ahí el puerro cortado en trozos pequeños.

Una vez hecho se añade los champiñones cortados en láminas y rehogar hasta que estén blanditos.

Entonces, añadir la harina y sin dejar de remover dejar que se tueste un poco durante unos minutos. Si la harina no se puede unir con el puerro y el champiñón por estar muy seco, echar un poco más de aceite de oliva.

Una vez tostada un poquito la harina, ir echando el licuado de soja poco a poco sin dejar de remover.

Cocer unos 10 min, removiendo constantemente. Retirar del fuego, salpimentar y echar la nuez moscada al gusto (si no estás acostumbrado a esta especia echa poco a poco y vete probando hasta que te parezca bien).

Remover un poco para que se mezclen bien las especias y dejar reposar toda la noche tapado con un paño.

Al día siguiente preparar en un recipiente unas 5 cucharadas colmadas de harina y mezclar con un poco de agua y sal hasta que la mezcla tenga la consistencia de huevo batido.

En otro plato poner pan rallado. Entonces coger una cucharada de la pasta fría que preparamos el número anterior y hacer una bola alargada.

Untar la bola primero con la pasta de harina y luego rebozarla con pan rallado.

Hacer así con toda la masa y freír las croquetas en aceite muy caliente.

Poner papel absorbente en una fuente para que quitar el exceso de aceite de las croquetas. Servir calientes aunque también están muy buenas frías.

# Champiñones picantes

Receta de champiñones picantes con un toque de vino tinto. Un plato muy sencillo de sabores intensos que sin embargo requiere de unos días previos de elaboración para que el aceite macere y se impregne del gusto de las especias.

## Ingredientes

- 200 gr de champiñones enteros
- 1 baguette de pan
- Aceite de oliva virgen extra
- Vino tinto (de calidad)
- 1 ó 2 ajos
- 1 ó 2 guindillas
- Pimentón dulce y picante
- Pimienta negra molida
- Pimienta blanca molida
- Sal

## Preparación

En un mortero, machaca el ajo pelado y la guindilla con un poco de sal. Añádelo a un tarro de cristal con bastante aceite (como medio vaso), y echa una cucharadita de cada especia y un poco del vino tinto. Deja macerar al menos un par de días antes de preparar el plato.

Pela los champiñones, y córtales el pie a cada uno. En una plancha, parrilla o sartén grande, echa un poco del aceite macerado y cocina los champiñones, a fuego muy alto, vuelta y vuelta.

No cocinar mucho, se trata solo de dorarlos. Puedes añadir un poco más del aceite si ves que se pegan mucho.

Coloca cada champiñón encima de una rebanada tostada del pan, y rocía con un chorrito de la misma salsa.

# Champiñones caramelizados a la soja

Receta vegana de champiñones caramelizados con un toque de salsa de soja.

## Ingredientes

- 1/2 kilo de champiñones
- 1/2 taza de perejil picado



- 2 dientes de ajo
- 1/4 de taza de salsa de soja
- 1/2 taza de agua
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de semillas de amapola

## **Preparación**

Lavaremos bien los champiñones y cortaremos en trocitos los tallos pero dejaremos enteras las cabezas. Picaremos el ajo muy finito y lo pondremos junto con los champiñones en una sartén con un chorrito de aceite. No es necesario usar mucho aceite porque los champiñones en seguida empezarán a soltar líquido y eso será suficiente para cocinarlos. Iremos removiendo con cuidado para no romper las cabezas de los champiñones y cuando haya pasado un minuto, añadiremos el perejil cortado y la cucharada de semillas de amapola, que suelen encontrarse en cualquier herbolario. Como alternativa puede usarse una cucharada de semillas de sésamo.

Dejaremos que los champiñones se vayan tostando a fuego medio y mientras tanto prepararemos el líquido para caramelizar. En una taza pondremos el agua y el azúcar y mezclaremos bien hasta que el azúcar se haya disuelto, entonces agregaremos la salsa de soja.

Cuando los champiñones estén tostaditos, añadiremos el líquido y lo mantendremos todo a fuego medio removiendo constantemente para que el azúcar no se pegue a la sartén. Hay que darle su tiempo a este proceso, el líquido debe reducirse a la mitad, lo que tardará unos diez minutos.

## **Champiñones rellenos de batata**

Fácil y deliciosa receta de champiñones al horno rellenos de batata. Una receta vegana que admite multitud de variantes, por lo que puede inspiraros muchos otros platos.

### **Ingredientes para 2 personas**

- 6 champiñones grandes
- 1 batata mediana
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla pequeña
- sal, aceite de oliva, romero (u otras especias, al gusto)

## **Preparación**

Poner agua a hervir. Mientras tanto, lavar bien los champiñones y quitarles el rabito, para que quede un hueco.

Poner los champiñones en el agua cuando esté hirviendo, dejándolos solo unos 5 minutos. Sacar y escurrir.

Cortar en trocitos muy pequeños el ajo, la cebolla, la batata y los rabitos de los champiñones.

En una sartén, calentar un poco de aceite y añadir el ajo y la cebolla. Cuando empiecen a dorarse añadir la batata y los rabitos de champiñón. Añadir la sal y el romero al gusto. Rehogar removiendo de vez en cuando, hasta que estén tiernos.

Calentar el horno a 200°.

Con una cucharita, rellenar los huecos de los champiñones con las verduras. Meterlos en el horno unos 10 minutos, para que se doren un poquito.

Servir caliente.

## ***Legumbres***

Recetas veganas de legumbres: judías, lentejas, garbanzos, soja, etc

### **Falafel - albóndigas de garbanzo**

Receta de falafel de garbanzo. El falafel (o faláfel) son albóndigas de garbanzos o habas tradicionales en muchos países de Oriente Próximo, India y Paquistán. Se sirve con pan de pita y tahine. El origen de la receta es muy antiguo y existen discrepancias sobre el lugar concreto de su creación.

#### **Ingredientes**

- 400 gramos de garbanzos
- 1/2 cebolla
- 5 dientes de ajo
- 1 ramita de perejil fresco
- 1 ramita de cilantro fresco (opcional)
- 1 sobre de levadura
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva

#### **Preparación**

Dejamos en remojo los garbanzos durante una noche entera. Al día siguiente los colamos y los batiremos con cuidado, añadiendo un poco de agua si la consistencia es demasiado sólida para la batidora.

Picamos finamente los ajos, el perejil y el cilantro. Junto con la levadura lo añadimos todo a los garbanzos. Salpimentamos y volvemos a batirlo finamente. Dejamos reposar la masa de faláfel durante por lo menos media hora.

Formamos las bolas con la masa, poniendo un poco de harina de garbanzo si la consistencia es muy líquida.

Freír en una sartén con suficiente aceite para cubrir las bolas. Nos aseguraremos de que el aceite está bien caliente antes de ir añadiendo la masa. Daremos la vuelta a las bolas de falafel si es necesario y las sacaremos cuando estén doradas. Dejamos reposar en un plato con papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.

## **Lentejas con manzana y hierbabuena**

Receta de lentejas con manzana y hierbabuena, una forma totalmente distinta de comer las lentejas. Es una receta vegetariana ligeramente especiada y dulzona que seguro que te sorprende.

### **Ingredientes**

- 1 cebolla grande
- 2 manzanas
- 2 cucharadas de azúcar (preferentemente moreno)
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- 1 taza de lentejas
- ½ taza de maíz
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de nuez moscada molida
- 1 cucharadita de curry
- 1 pizca de pimentón
- Aceite de oliva para sofreír
- 1 litro de agua hirviendo
- Hierbabuena fresca picada al gusto para decorar

### **Preparación**

Cortaremos la cebolla en trozos más o menos finos y la pondremos a pochar con un poco de aceite de oliva a fuego medio.

Mientras tanto lavaremos las manzanas, les quitaremos la piel y el centro y las cortaremos en cuadraditos.

Cuando la cebolla esté blandita agregaremos las cucharadas de azúcar y el vinagre y también echaremos la manzana. Esperaremos unos minutos removiendo de vez en cuando hasta que todo se haya pochado un poquitín (de 7 a 10 min).

Agregaremos las lentejas. Si queremos que el plato esté listo antes es una buena idea dejar las lentejas a remojo la noche anterior.

Una vez que las lentejas están en la olla con la manzana y la cebolla agregaremos las especias (nuez moscada, curry, sal y pizca de pimentón). Removeremos un poco y esperaremos un par de minutos antes de agregar el litro de agua hirviendo.

Una vez hayamos echado el agua taparemos la olla y la dejaremos hervir unos 40 minutos o hasta que las lentejas estén bien hechas.

Por último, sacaremos aproximadamente una taza de lentejas con un poco de caldo para poder molerlas. Las moleremos con una batidora hasta que queden completamente deshechas y agregaremos este puré a la olla para darle más consistencia a la sopa.

Finalmente sólo queda echar la hierbabuena picadita por encima de cada plato al servirlo.

## **Lentejas con arroz**

Receta vegana de lentejas con arroz. Un plato vegetariano ideal para los meses de invierno.

### **Ingredientes**

- Acelgas (al gusto)
- 1 patata troceada
- 1 nabo
- 1 vaso de tomate triturado
- 1 vaso de arroz
- 1 vaso de lentejas
- Aceite
- Sal
- Pimentón dulce

### **Preparación**

Ponemos una olla a hervir con agua, la patata pelada troceada, la zanahoria troceada, acelgas y el nabo partido por la mitad.

Mientras el agua de la olla se dispone a hervir, calentamos aceite en una sartén y freimos el tomate triturado. Cuando el agua ya esté hirviendo añadimos el tomate frito al agua junto con una pizca de pimentón dulce y sal al gusto.

Añadimos un vaso de lentejas al caldo obtenido con los ingredientes anteriores y esperamos a que las lentejas se cuezan y queden blanditas. Luego añadimos el vaso de arroz y dejamos hervir hasta que se quede blandito también.

Apartamos del fuego y dejámos que se enfríe un poco para no quemarnos y servimos.

## Cazuela vegana de garbanzos

Cazuela vegana de garbanzos con patatas, judías verdes, calabaza, pimientos, zanahoria, cebolla y ajo. Receta ideal para los meses de frío.

### Ingredientes

- 300gr de garbanzos
- 250gr de judías verdes
- 3 zanahorias
- 200gr de calabaza
- 2 patatas
- 2 tomates maduros
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla,
- 200gr de almendras
- 1 cucharada de vinagre
- 1 rebanada de pan
- 1 cabeza de ajo
- 1 hoja laurel

### Preparación

Dejamos los garbanzos en remojo la noche anterior. Al día siguiente, escurrimos y ponemos los garbanzos en una olla junto con los tomates pelados y partidos por la mitad, la cebolla, el pimiento y las zanahorias todo cortado en trocitos.

Se limpia la cabeza de ajos y se añade a la olla. A las judías verdes se les quita el rabo duro, las troceamos y también a la olla junto con una hoja de laurel y un chorrito de aceite de oliva. Añadimos agua hasta cubrir los ingredientes y ponemos la olla al fuego.

Mientras se cocina, pelamos y cortamos la calabaza y las patatas. Reservamos los trozos de calabaza y patata para el final de la cocción.

En un mortero ponemos la rebanada de pan mojada en vinagre junto con las almendras y unas hebras de azafrán. Lo majamos todo bien.

Cuando los garbanzos empiecen a estar tiernos agregamos la calabaza y 5 minutos más tarde las patatas y el majado del mortero. Sazonamos y dejamos hervir entre 15 y 20 minutos más. Al final debe quedar un poquito de caldo. Rico, rico!

## **Garbanzos para el cous-cous**

Receta básica de garbanzos con pasas a la canela, para acompañar con couscous, bulgur, arroz, mijo, etc...

### **Ingredientes**

- 400 gramos de garbanzos cocidos
- 1 cebolla grande
- 1 puñado de pasas
- 3 clavos
- Unas hebras de azafrán
- canela en rama
- canela molida
- azúcar moreno
- sal

### **Preparación**

Poner un poco de aceite de oliva en una cacerola, cortar la cebolla por la mitad y en rodajas, echarlas al aceite junto con las pasas, los clavos, la pimienta, el azafrán y la canela en rama. Cubrirlo con agua y cocinar a fuego medio-lento. Cuando la cebolla y las pasas estén mas o menos blanditas agregar los garbanzos... cocinar unos 5-10 min y por último añadimos una mezcla de azúcar y canela molida al gusto.

## **Houmous - Paté de garbanzo (humus - hommos - hummus)**

El humus es una receta tradicional de paté de garbanzo. Un sabor intenso y sorprendente para una receta fácil de preparar y muy versatil. Perfecto para tapas, aperitivos, bocadillos, ensaladas...

## **Ingredientes para 4 personas**

- 400 gramos de garbanzos cocidos
- 2 dientes de ajo
- 3 cucharadas de tahini o pasta de sésamo (opcional)
- un pellizco de comino según el gusto
- el zumo de 1/2 limón aproximadamente
- unas 3 cucharadas de aceite de oliva
- sal y pimienta negra

## **Preparación**

Se mezclan los ingredientes en un recipiente y se bate con la batidora hasta conseguir una textura cremosa y homogénea.

Si se desea más cremoso se le puede echar un poco de agua de la cocción o alguna leche vegetal.

Al servir se puede adornar con un poco de pimentón dulce (o picante), semillas de sésamo y un chorito de aceite de oliva.

## **Judías negras al vino**

Rica receta de judías (frijoles) negras con un toque de vino, servidas con arroz blanco.

## **Ingredientes**

- 200 gr judías negras o frijoles negros
- 60 gr arroz (blanco o integral)
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 tomate pequeño
- Pimienta molida
- 1 hoja de laurel
- Vino tinto
- Aceite de oliva y sal

## **Preparación**

Pon las judías en remojo la noche de antes, en agua fría.

Prepara una sartén con un poco de aceite, y sofríe los ajos, la cebolla, el tomate y la zanahoria. Todo pelado y bien picado fino.

Cuando esté todo pochado, añadir las judías negras escurridas. Echar un poco de agua, un pellizco de sal, una hoja de laurel y una pizca de pimienta negra molida, y dejar hervir hasta que estén blandas. Si las judías son de bote, y vienen ya hervidas con agua y sal, dejar unos minutos para que tomen bien los sabores. Añadir un chorrito de vino tinto, y dejar al fuego un par de minutos más.

Mientras, hierva el arroz en agua con sal. Escurre, pero sin enjuagar, y ponlo en un vaso o taza, que te servirá de molde.

Para la presentación: coloca en el centro del plato el arroz, desmoldado (solo tienes que poner el vaso bocabajo y retirar con cuidado), y alrededor las judías ya cocinadas.

Sirve muy caliente.

## **Judías verdes con veganesa**

Sencilla receta de judias verdes con veganesa. Se añade un toque de color a la veganesa con zanahorias y se sirven las judias cocidas frías, tipo crudite, para ir mojando en la mayonesa de soja.

### **Ingredientes**

- 150 gr. de judías verdes
- Mayonesa de soja (veganesa)
- 2 zanahorias cocidas (para darle color a la veganesa)
- Sal

### **Preparación**

Hierve las judías verdes en agua con un poco de sal, hasta que estén blandas, pero no demasiado.

Escúrrelas y sirve a temperatura ambiente o frías con mayonesa de soja a la que se le han añadido dos o tres zanahorias cocidas durante la preparación para darle color.



# Habichuelas con Arroz (judías blancas con arroz)

Guiso de judías blancas (habichuelas) con sofrito de tomate, ajo, cebolla y pimiento, un toque de pimentón dulce acompañadas de arroz.

## Ingredientes

- 250 gr habichuelas (judías blancas)
- Un puñado de arroz integral o blanco
- 1 diente ajo
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate
- 1 trozo de pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- Orégano
- 1 hoja de laurel
- Pimentón dulce
- 1 pastilla de caldo vegetal
- Aceite de oliva extra virgen
- Sal

## Preparación

Pon las habichuelas en remojo la noche de antes. Si son de bote ya cocidas con agua y sal, solo tienes que enjuagarlas un poco.

Sofríe en una olla con un poco de aceite por este orden: el ajo en láminas, cuando esté dorado la cebolla picada, los pimientos picados y el tomate.

Estando todo bien pochadito, retira la olla del fuego y echa una cucharadita de pimentón dulce, y remueve con una cuchara de palo, para que no se queme y amargue todo el plato con su sabor. Añade las habichuelas, una pizca de orégano y una hoja de laurel.

Cubre el contenido con agua (no más de un dedo por encima) y pon a fuego alto hasta que rompa a hervir. Añade la pastilla de caldo vegetal 100%. Entonces baja el fuego a medio y pon una tapa.

Cuando el guiso empiece a espesarse, entonces se añade el arroz, si es blando. Pero si es integral, entonces habría que haberlo añadido desde el principio, pues tarda casi 40 minutos en ablandarse.

A lo largo de la cocción, si necesitas corregir de agua, debes añadir agua fría. Sirve este plato muy caliente, junto a un buen pan para mojar la miga.

# Soja guisada

Receta para cocinar soja blanca o amarilla en un guiso calentito perfecto para los meses de frío.

## Ingredientes

- 200 gr. de granos (poropos) de soja blanca o amarilla
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 patata
- 2 zanahorias
- 1 tomate maduro
- Aceite de oliva y sal

## Preparación

Pon en remojo la soja el día anterior.

Pela y pica todas las verduras y haz un sofrito con algo de aceite de oliva. Cuando esté todo dorado, retira del fuego y añade una cucharadita de pimentón dulce. Remueve con una cuchara de madera y añade la soja escurrida.

Añade agua, hasta cubrir, y cocina a fuego lento hasta que la soja esté tierna. Tarda bastante en cocinarse, por eso es bueno si puedes usar una olla a presión, pues se ahorra bastante tiempo.

Si en medio de la cocción, necesitas añadir agua al guiso, que sea agua tibia o caliente, para que el grano no se endurezca.

# Espinacas con garbanzos y tomate

Rica receta de espinacas con garbanzos en salsa de tomate.

## Ingredientes

- Un manojo de espinacas
- Unos 400 gramos de garbanzos cocidos
- 1 cebolla picada
- 1 pimiento italiano
- 1 diente de ajo picado
- 3 tomates naturales triturados
- Pimentón dulce
- Especias al gusto

- Aceite de oliva y sal

## **Preparación**

Lava las hojas de espinacas y ponlas a hervir en un poco de agua con sal. Si son espinacas congeladas hiérvelas directamente, unos minutos sólo, hasta que estén un poquito blandas, pero no demasiado.

Mientras, hierve también los garbanzos en agua con sal, habiéndolos tenido en remojo desde la noche de antes. Si son garbanzos cocidos de bote, enjuagalos bien bajo el grifo y reserva.

En una sartén con algo de aceite, ve echando para sofreir los ajos, la cebolla, los pimientos, todo picado y en este orden, según se vayan dorando. Retira del fuego, echa una cucharada de pimentón dulce, remueve bien para que no se queme (pues daría a toda la comida un desagradable sabor amargo).

Añade tomates naturales pelados y picados muy pequeños, o una lata de tomate triturado. Echa las espinacas, los garbanzos y las especias que más te gusten (pimienta, comino...), y ponlo todo a fuego lento, tapado, para que se vaya consumiendo el caldo y se tomen los sabores.

## **Curry de bolitas de lentejas rojas - Dal Kofta Curry**

Esta es una receta vegana adaptada de curry de koftas de lentejas. Las koftas son albóndigas vegetales de la gastronomía de la India y otros países. En esta receta hemos utilizado lentejas rojas para las albóndigas. Para la salsa de las bolitas indias de lentejas hemos pensado en un sencillo, pero delicioso curry de coco.

### **Ingredientes para 3 personas**

- 200 gr de lentejas rojas
- 1 zanahoria
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo + otros 2 para las bolitas
- 1/2 cebolla
- 250 ml. de leche de coco
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- 1/2 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de pimienta molida
- 1/2 cucharadita de sal
- (Aceite de oliva extra para freir)

## Preparación

Lavamos las lentejas rojas y las dejamos en remojo durante 1 hora y media. Mientras vamos preparando el curry de coco.

Picamos la cebolla finamente (en brunoise). También picamos 2 dientes de ajo y los reservamos por separado.

Calentamos en una sartén 1 cucharada de aceite a fuego medio-alto y sofreímos el ajo picado. Cuando esté dorándose añadimos la cúrcuma y el comino (¡ojo las cantidades de las especias están indicadas en cucharaditas de postre!). Removemos con una cuchara de madera durante 5 segundos y añadimos la cebolla picada. Volvemos a remover y añadimos entonces la sal y la pimienta. Bajamos a fuego medio. Veremos que la cebolla se ha impregnado con las especias y tiene un color azafranado.

Cuando la cebolla (tras unos 5 min. aprox.) se poche vertemos en la sartén la leche de coco y dejamos cocinar durante 10-15 min. dándole vueltas con la cuchara de vez en cuando. Apagamos el fuego y reservamos con tapa nuestro curry.

Cuando haya pasado la hora y media de remojo de las lentejas prepararemos las bolitas (mini koftas):

Escurrimos bien las lentejas, les añadimos la zanahoria rallada, 2 dientes de ajo y el cilantro picados finamente y una pizca de sal. Con la batidora lo procesamos todo bien, hasta que quede una masa homogénea.

Hacemos bolitas pequeñas (2 centímetros de diámetro aprox.) con la masa.

Calentamos aceite en una sartén para freír las bolitas. Debe haber suficiente aceite para cubrir el fondo de la sartén. Cuando el aceite esté caliente (podemos poner un poco de masa en la sartén para que "nos avise") por tandas vamos colocando las bolitas ligeramente aplastadas. Al cabo de unos segundos movemos un poco las bolitas, para que no se peguen al fondo. Cuando veamos que se han tostado por un lado, les damos la vuelta con ayuda de 2 tenedores. Terminamos de freír el otro lado de cada bolita.

Cuando tengamos todas las mini koftas de lentejas preparadas comprobamos que nuestro curry sigue caliente. Repartimos las bolitas en los platos y las bañamos con el curry de coco. Podemos adornar con cilantro picado y listo para servir.

## *Recetas con tofu*

El tofu es un alimento nutritivo que por su contenido en proteínas y su textura permite multitud de opciones gastronómicas.

## Sandwich vegano de tofu

Receta vegana de bocadillo (sandwich) con tofu cocinado en salsa de soja y cilantro, junto con lechuga y tomate natural.

## Ingredientes

- Tofu firme
- Pan de barra (de molde)
- Tomate natural
- Lechuga orejona o romana
- Salsa de soja
- Cilantro
- Aceite de oliva o canola

## Preparación

Antes que nada hay que cortar el tofu en rodajas y quitarle el exceso del suero. Ponemos a calentar una sartén antiadherente con un poco de aceite de oliva. Colocamos el tofu y con el cilantro decorando, dejamos que se dore un poco hasta tomar una consistencia más firme y un delicioso color dorado por ambos lados. Agregamos un poco de salsa de soja para que tome más color y sabor. Esperamos a que se evapore toda la salsa agregada y ponemos a fuego lento. Mientras tanto preparamos el pan, si gustan con un poco de mayonesa vegana o solo.

Agregamos el tofu ya cocinado junto con el tomate en rodajas, la lechuga romana en trozos. También se puede añadir un poco de mostaza virgen y quedará totalmente exquisito!

# Albóndigas de Tofu en salsa de albaricoques

Albóndigas de tofu en salsa de albaricoques, una receta vegana exquisita.

## Ingredientes

- **PARA LAS ALBONDIGAS:**
- 250 grs. de tofu fresco en bloque
- 2 zanahorias medianas
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de semillas de sésamo tostadas
- 1 ó 2 cucharadas de salsa de soja

- Pimienta negra recién molida
- Nuez moscada
- Sal
- Aceite
- Harina integral
- **PARA LA SALSA:**
- 150 grs. de orejones de albaricoque
- 1 ó 2 zanahorias cocidas
- 1 patata cocida
- Leche de avena u otra leche vegetal (a ojo)
- Sal
- agua (que cubra los orejones como un dedo por encima)

## Preparación

### Albondigas:

Sacar el tofu del envase y envolverlo con un paño. Dejarlo durante una 1/2 hora a temperatura ambiente, para que suelte todo el suero posible.

Mientras pochamos la cebolla bien picadita. Cocemos un poco las zanahorias peladas. Terminada la cocción de estas últimas, las picaremos bien chiquitas. Añadir a la cebolla la zanahoria picada, el tofu desmenuzado con las manos, el sésamo, la salsa de soja y las especias.

Mezclar bien para que quede todo perfectamente repartido. Siempre con el fuego bajo, sólo para que se evapore un poco el agua que pueda tener.

Formamos albóndigas del tamaño que nos gusta y las enharinamos antes de freírlas en la sartén con abundante aceite caliente. Para que al enharinarlas no se deshagan, se puede echar el poco de harina en un bol y ponemos la albóndiga dentro, agitar suavemente el bol en círculos y la albóndiga se envuelve de harina solita.

Para retirar el exceso de aceite, poner en un plato con papel absorbente.

### Salsa:

Cortamos los orejones de albaricoque en trocitos pequeños y los dejamos en remojo en agua unas horas antes para que se hidraten bien.

Las zanahorias peladas y cocidas las pasamos por la batidora junto a los orejones y el resto de los ingredientes.

El agua que sobre de los orejones hidratados nos puede servir para corregir la espesura de la salsa y hacerla más ligera si es de nuestro agrado.

## Croquetas de mijo con tofu

Receta de croquetas de mijo con tofu. Unas croquetas que no requieren preparar bechamel, por lo que la elaboración es bastante más sencilla que las croquetas tradicionales.

## Ingredientes

- 100 gramos de mijo
- 250 grs de agua
- una cebolla pequeña
- 100 gramos de tofu desmigado (o cualquier otro ingrediente con el que se quieran rellenar las croquetas, champiñones, seitán, puerro, etc)
- pan rallado a discreción
- medio vasito de leche de soja
- aceite para freir
- sal, pimienta blanca y nuez moscada

## Preparación

Cocer el mijo en el agua durante 15 o 20 minutos, tapado y a fuego lento. Tendrá que quedar muy cocido, si es necesario agregar más agua.

Dejar enfriar por completo, deben estar completamente frío para que se pueda manejar y los ingredientes ligen bien.

Rehogar la cebolla picada muy fina con el tofu en una sartén con par de cucharadas de aceite.

Añadir a la masa de mijo fría, junto a las especias, la leche de soja y la sal, y amasar con la mano, agregando pan rallado hasta que tengamos una masa fácilmente moldeable.

Formar las croquetas, pasar por pan rallado y freir en abundante aceite.

Servir calientes, con ensalada, salsa de tomate, etc.

## Tofu marinado

Receta para preparar tofu marinado. Cocinamos el tofu a la plancha previamente impregnado de aromas.

## Ingredientes

- 1 bloque de tofu duro
- Jengibre fresco (unos 5 centímetros aproximadamente)
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolleta fina
- 3 cucharadas de salsa de soja

- El zumo de 1 limón
- 2 cucharadas de aceite de girasol
- Sal y pimienta

## Preparación

Cortar el tofu en trozos de alrededor de un centímetro. Colocarlos sobre una fuente plana.

Rallar el jengibre y los ajos.

Retirar la capa externa de las cebolletas y lavarlas. Cortar y picar unos 3 cm de la parte blanca de ambas.

Mezclar el zumo de limón, los ajos, el jengibre, la cebolleta picada y la salsa de soja.

Cubrir el tofu con la mezcla y dejar macerar 30 minutos en el frigorífico.

Calentar la plancha (o una sartén) con un poco de aceite de girasol; cuando esté bien caliente incorporar el tofu y un poco del jugo de la maceración. Retirar el tofu cuando esté doradito (un par de minutos por cada lado).

## Nata y Quark de tofu

Para que adaptéis con tofu a vuestros platos "de toda la vida". Sirven para sustituir al queso fundido tipo quark o a la nata en cualquier receta.

## Preparación

Estas tres opciones os valen para que adaptéis el tofu a vuestros platos "de toda la vida". Sirven para sustituir al queso fundido o a la nata en cualquier receta y tener de este modo alternativa vegana.

La preparación es sencilla y siempre la misma, pero cambian los ingredientes según queramos un resultado u otro.

Para la **Nata de tofu**:

- 100 gr. de tofu
- 2 cucharadas de aceite
- 2 ó 3 cucharadas de agua (o suero del tofu)

Para la **Nata agria de tofu** :

- A los ingredientes anteriores, añadir zumo de limón. Según el grado de acidez deseado, agrega más o menos zumo.



Para el **Quark (requesón) de tofu**:

- 150 - 200 gr. de tofu
- 2 cucharadas de aceite
- 2 a 3 cucharadas de zumo de limón

Mezcla los ingredientes y bate todo bien, incluso con la batidora, hasta que quede una pasta suave y cremosa.

En el caso del quark, es como un requesón. Se prepara igual que la nata agria, pero su consistencia es más espesa y menos ácida.

## Milhoja de Berenjena

Las láminas de berenjena a la plancha nos dan una base perfecta para hacer apetitosas milhojas. Esta que os sugerimos es con "nata de tofu" y salsa de tomate, todo ello gratinado al horno.

### Ingredientes

- Una berenjena grande
- 100 grs. de tofu
- Zumo de limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cuchara de aceite de girasol
- Tomates naturales (o una lata de tomate triturado)
- Orégano
- Aceite, pimienta y sal

### Preparación

Lo primero es hacer la nata de tofu y la salsa de tomate.

La de tofu es muy fácil: une todos los ingredientes (el tofu, zumo de limón, cucharada de aceite de oliva y otra de girasol) y se pasa por la batidora. Corrige al final de sal y pimienta.

Para la salsa de tomate, pon en una olla un poco de aceite caliente y añade los tomates pelados y muy picados (o una lata de tomate triturado). Poner a fuego lento, hasta conseguir la textura que más nos guste.

Corta la berenjena, a lo largo, en láminas de 1 cm. aproximadamente. Echale sal y deja escurrir, para que la berenjena suelte su amargor. Una vez escurridas y secas, doralas en la plancha o sartén. No hace falta, pero se pueden echar unas gotas de aceite para que no se pegue demasiado.

Monta la milhojas con una rodaja de berenjena, encima un poco de la salsa de tomate, otra rodaja de berenjena, salsa de tofu, otra berenjena... terminando con una rodaja de berenjena y un poco de la salsa de tofu por encima. Entre capa y capa añadir un poquito de orégano.

Gratina en el horno unos minutos hasta que quede dorado y sirve muy caliente.

## **Mousse vegana de chocolate**

Es una receta vegana muy fácil que se prepara con tofu suave y chocolate. Queda una mousse de chocolate perfecta como postre vegano de una comida especial. Podemos adornarlo como queramos, acompañado de plátanos o de fresas está espectacular.

### **Ingredientes**

- 300 gramos de tofu blando
- 150 gramos de chocolate negro

### **Preparación**

Si el chocolate es en barra, lo calentamos en un cazo a fuego lento para que se derrita. Es importante remover constantemente con una cuchara de madera para que no se pegue al fondo de la cazuela. Una vez deshecho el chocolate lo reservamos. Si el chocolate es en polvo, este paso no es necesario.

Batimos el bloque de tofu blando con la batidora hasta conseguir una textura homogénea y suave.

Añadimos entonces el chocolate que hemos preparado y volvemos a batirlo todo junto hasta que se mezcle bien.

Podemos añadir un poco de azúcar para darle dulzor, depende del gusto de cada cual. Si lo tuyo no es el chocolate amargo, entonces añade un poco de azúcar.

Pondremos la mousse de chocolate en tacitos pequeños y dejamos en el frigorífico una hora y media antes de servir.

## **Bizcocho jugoso de plátano y coco**

Un bizcocho vegano de fácil preparación y sabor muy casero. La parte superior es una crema de tofu y coco que queda bastante jugosa.

### **Ingredientes**

- 2 plátanos grandes (o 3 pequeños)
- 2 tazas de harina de trigo (se recomienda que sea integral para que el bizcocho sea más nutritivo)
- 2 cucharaditas de polvos para hornear (levadura)
- 1 1/2 taza de azúcar granulada
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 taza de leche de soja (puede sustituirse por cualquier otra leche vegetal)
- 1 cucharada de vainilla líquida
- 1 taza de coco rallado
- algunas pasas (opcional)
- 2 tazas de tofu blando

## Preparación

Colocaremos en un recipiente los plátanos en trozos, el aceite y media taza de azúcar y batiremos con una batidora eléctrica hasta obtener una crema untuosa. A continuación agregaremos la levadura, la harina y la leche de soja y volveremos a batir para unir bien todos los ingredientes.

Si queremos que el bizcocho lleve pasas, las agregaremos en este momento y mezclaremos un poco con una cuchara de madera para incorporarlas en la masa. Echaremos la masa en un recipiente para hornear previamente untado con un poco de grasa y harina para que no se pegue el bizcocho. También podemos sustituir el engrasado por papel para hornear.

Por otra parte batiremos el tofu con una taza de azúcar, la vainilla y el coco. Obtendremos una crema untuosa. Usando una espátula, extenderemos esta crema sobre la masa que tenemos en el molde para hornear, procurando distribuirla de manera uniforme.

Si se quiere que el bizcocho quede tostadito por encima, echaremos un poquito de azúcar sobre la crema de tofu.

Por último, hay que hornear a 170°C durante unos 40 minutos.

## Croquetas de tofu y calabacín

Una rica y fácil receta vegana de croquetas de tofu y calabacín. No es necesario hacer bechamel, por lo que la elaboración se simplifica mucho comparadas con unas croquetas tradicionales.

### Ingredientes para 4 personas

- 1 calabacín (zapallito italiano)
- 125 g. de tofu natural
- Pan rallado
- Harina

- 1 cucharadita de comino molido
- 1 pizca de sal

## Preparación

Lavamos bien el calabacín, pues queremos aprovechar también la piel, llena de nutrientes. Rallamos el calabacín si es posible con distinto grosor, para que queden trocitos más pequeños y otros más grandes, lo que le dará una textura más sabrosa a nuestras croquetas. Lo vamos echando en un bol.

Rayamos también el tofu (o se puede desmenuzar bien con las manos) y lo echamos en el mismo recipiente.

Añadimos una cucharadita de comino molido y una pizca de sal. Mezclamos todo bien.

A continuación vamos echado pan rallado poco a poco, vamos amasando hasta que quede una masa con una consistencia suficientemente compacta con la que poder hacer las croquetas.

Hacemos las bolitas con la masa y las rebozamos en harina.

Vamos friendo las croquetas en abundante aceite. Debe estar bien caliente para que la masa no absorba el aceite. Cuando las croquetas de calabacín y tofu estén doradas por los dos lados las sacamos y las ponemos en un plato con papel absorbente para que escurra bien el exceso de aceite.

Dejamos enfriar un poco antes de servir. Buen provecho!

## *Albóndigas, croquetas y empanadillas*

Sólo aquellos que no conocen la cocina vegetariana pueden decir que es limitada. Para nosotros la limitación es desaprovechar el potencial gastronómico de cereales, legumbres, setas, hortalizas, tuberculos, algas, semillas, etc. Aquí algunos ejemplos de recetas veganas para albóndigas, croquetas, empanadillas. Eso sí, no abusemos de los platos fritos y si hay opción hagamoslo a la plancha y combinemos con otros alimentos crudos.

## Tempura de flores de calabacín

Receta vegana de tempura de flores de calabacín.

### Ingredientes

- Flores de calabacín (la cantidad, según comensales)
- 2 cucharadas de harina de espelta (o blanca de trigo, claro)

- 1 cucharada de harina de garbanzo
- 3 cucharadas de agua
- 1 cucharada de leche de avena
- 1 cucharadita de levadura o bicarbonato
- 1-2 vaso de aceite de girasol o de semillas (según el diámetro de la olla)
- Sal

## Preparación

Para hacer la tempura, mezclar con las barillas las harinas con el agua y la leche de avena hasta que quede una pasta fina y homogénea, sin grumos. Añadir la sal y la levadura y dejarlo reposar unos minutos.

A parte, lavar las flores de calabacín con agua fría y secarlas. Después poner las flores limpias en la tempura que hemos preparado.

En una ollita echar el aceite (tiene que haber suficiente para que las flores queden flotando en él) y cuando esté caliente pero sin humear, meter las flores dentro, una a una.

Girarlas cuando estén doradas y sacarlas cuando estén hechas por los dos lados. Escurrirlas sobre un papel de cocina para que absorbe el aceite sobrante.

## Croquetas de espinacas y pera

Deliciosa receta de croquetas de espinacas y pera. Hacer croquetas siempre es un poco más elaborado que otras recetas, pero el resultado merece la pena. Como sugiere Elena podemos cocinar muchas de una vez y congelar una parte para otros días.

## Ingredientes

- 400 gr de espinacas (frescas o congeladas)
- 300 ml de bechamel espesa
- 2 ó 3 peras
- Piñones
- Pan rallado
- Harina de garbanzos
- Aceite de oliva virgen
- Pimienta negra
- Sal

## Preparación

Limpia las espinacas si son frescas. Cuecelas en agua con sal hasta que estén blandas. Escurre bien y reserva.

Pela las peritas y cuecelas unos minutos. En el microondas, se hacen muy rápido.

Dora un puñado de piñones en una sartén con unas gotitas de aceite. Añade la pera cocida y machacada con un tenedor, y las espinacas, y rehoga unos minutos. Corrige de sal y espolvorea un poco de pimienta negra molida.

Mientras, prepara una bechamel, que en este caso debes dejar cocer al fuego un rato, para que espese.

Une la bechamel a las espinacas y mezcla bien. Déjalo enfriar, incluso en el frigorífico unas horas, y disponte a formar las croquetas: con una cuchara grande, ve cogiendo porciones, que irás pasando primero por una mezcla de harina de garbanzos disuelta en agua (hasta tener textura de huevo batido), y luego por pan rallado. Manipúlalas hasta darles la forma que desees. Déjalas reposar así, un par de minutos antes de freir, ya que al airearse un poco esta cobertura se seca y endurece ligeramente, lo cual ayuda a que no se deshagan al freirlas.

Prepara una sartén con abundante aceite bien caliente, y ve friéndolas, sin echar muchas a la vez, ya que el aceite se enfriaría demasiado.

Ve poniéndolas encima de un papel de cocina, que empape el exceso de grasa. Sirve acompañadas de una buena ensalada.

## Empanadillas de algas

Receta de empanadillas de algas, cebolla y zanahoria con un toque de orégano y tomillo. Se explica también la preparación de la masa casera de las empanadillas, que nos dará el mejor resultado, aunque también podéis usar masa precocinadas.

### Ingredientes

- 250 grs. De harina integral de trigo
- 250 grs. De harina de maíz o maicena
- 1 vaso casi lleno de agua
- 4 cucharadas soperas de aceite del sofrito del relleno
- Una nuez de levadura prensada (la puedes encargar en alguna panadería)
- Sésamo (opcional)
- Sal
- Para el relleno:
- 3 cebollas grandes
- 1 zanahoria rallada
- 80 grs. De algas (espaguetti de mar, por ejemplo)

- Orégano
- Tomillo
- Un trocito de tofu (opcional)
- Aceite

## Preparación

En el aceite se dora la cebolla picada muy fina y se añaden las algas que antes habremos cocido durante media hora. Se deja unos minutos para que cojan el sabor y se añade el orégano y el tomillo.

Mientras hacemos la masa: Mezclar el agua y el aceite y calentar un poquito. Añadir la levadura deshaciéndola bien y la sal. Ponemos la harina en una superficie enharinada, dejando un hueco en el centro, como un volcán, y echamos dentro el agua, aceite y levadura. Amasar hasta que quede bien homogénea. Dejar reposar media hora.

Alisar con un rodillo la masa y con un molde redondo (un bol bocabajo nos servirá) preparar las empanadillas rellenas con la preparación de las algas. Mojar con un poco de aceite la superficie y echar unos granitos de sésamo por encima.

Cocer al horno, previamente calentado a 200 grados, hasta que la superficie esté dorada y crujiente.

## Aros de cebolla veganos

Sugerencia para cocinar unos sencillos aros de cebolla. Se explican distintas opciones para hacer el rebozado vegano.

## Ingredientes

- Cebolla
- Aceite de oliva
- Harina de tempura (otras opciones en la receta)
- Pan rallado (opcional)
- Sal

## Preparación

Simplemente corta las cebollas en aros procurando que sean bastante anchos, de este modo se quedarán crujientes por fuera y suaves por dentro.

Para hacer el rebozado vegano tienes muchas opciones:

- Harina especial para rebozados o para cocinar sin huevo.

- Mezcla de alguna bebida con gas (cerveza, soda o agua con gas) y harina de trigo. Has de dejar la mezcla un poco más espesa que el huevo batido.
- Harina para tempura.
- Harina de soja diluida en agua (4 cucharadas de agua por cada 2 de harina por cada huevo).

Prepara el rebozado según la opción que elijas. Lo más sencillo de usar son las opciones comerciales para cocinar sin huevo o la harina de tempura.

Después de rebozarlos y antes de freírlos, puedes pasar los aros por pan rallado, para darle una textura más crujiente.

Se fríen en aceite muy caliente evitando que se amontonen los aros, pues se quedarán pegados. Lo ideal es que el aceite cubra los aros totalmente, para que se hagan uniformemente por ambos lados. Cuando estén dorados se dejan reposar en un plato con papel de cocina para absorber el aceite que sobre. Añadir entonces un poco de sal.

Servir con una salsita de tomate para mojarlos en ella.

## **Albóndigas de avena con salsa de tomate y coco**

Receta vegana de albóndigas hechas con copos de avena y una salsa de tomate con leche de coco. Son unas bolitas de avena fáciles de preparar acompañadas de unas salsa con un toque picante y de coco.

### **Ingredientes**

- 3 tazas de copos de avena finos
- 3 cucharadas de harina
- 1 taza y media de agua
- 1 cucharada de comino en polvo
- 3 dientes de ajo
- Aceite (para freír)
- Ingredientes para la salsa:
- 3 cucharadas de aceite
- 2 cebollas
- 3 cayenas enteras (o el picante que prefiráis)
- 400 gramos de tomate triturado
- 200 ml de leche de coco

### **Preparación**



Salsa: picamos las cebollas y las sofreímos junto con la cayena, cuando la cebolla esté tierna añadimos el tomate triturado y lo dejamos a fuego medio unos minutos. Retiramos después la cayena de la salsa y añadiremos la leche de coco, salpimentamos y agregamos un poco de azúcar (si la leche de coco no lleva añadido), para quitarle un poco la acidez al tomate. Dejamos la salsa hacerse lentamente hasta que espese bien. Mientras, haremos las albóndigas.

Albóndigas: en un bol ponemos los copos de avena (cuanto más finos sean mejor). Salpimentamos la avena y la condimentamos al gusto, en este caso os sugerimos una cucharada de comino y 3 dientes de ajo picados muy finos.

Calentamos una taza y media de agua hasta que hierva. Añadimos el agua a los copos poco a poco e iremos mezclándola bien vigilando que no nos pasamos de agua. Cada avena es diferente y la masa nunca debe quedarnos muy húmeda, pues se deshará en la sartén. Añadimos después 3 cucharadas de harina y amasamos bien.

Hacemos las bolitas con la masa y vamos friendo en una sartén con suficiente aceite para que cubra las albóndigas.

Mezclaremos finalmente las albóndigas con la salsa y listo.

## **Bramborak - tortitas checas de patata**

Es una receta tradicional muy popular de la cocina de República Checa. Podemos encontrar muchas variantes, pues en cada casa se prepara de una manera distinta. Hemos elegido esta receta vegana en concreto por su sencillez y el buen resultado final.

### **Ingredientes para 2 personas**

- 2 patatas medianas
- 2 dientes de ajo
- 8-9 cucharadas generosas de harina de trigo
- 1/2 vaso de agua templada (unos 110 ml.)
- 1 cucharada de mejorana\*
- 2 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta

### **Preparación**

Pelamos y lavamos las patatas. Las rallamos con el rallador de mano con la parte más grande. ¡Tendremos cuidado de no cortarnos! Cuando tengamos las papas ralladas, les quitaremos el exceso de agua "exprimiéndolas" con la mano.

Picamos los dientes de ajo y los añadimos a las patatas ralladas. Entonces podemos salpimentar y remover bien para que se mezcle todo.

En otro recipiente ponemos las 8 cucharadas de harina con una pizca de sal y una cucharada rasa de mejorana. Mezclamos bien y vamos añadiendo el agua templada poco a poco mientras removemos. Queremos conseguir una textura líquida homogénea un poco más densa que la del huevo batido, así que si necesitamos corregir la consistencia podemos añadir harina o agua según el caso.

Ahora mezclamos las patatas ralladas con nuestra masa de harina. Deben quedar las patatas bien bañadas, pero sin que sobre mucha masa líquida.

Ponemos una sartén (si es posible anti-adherente) al fuego con 2 cucharadas de aceite. Cuando el aceite esté caliente, ayudados de una cuchara echamos un poco de masa en la sartén y formamos una especie de tortita. Vamos poniendo la masa formando "hamburguesas" del tamaño que queramos hasta llenar la superficie de la sartén. A los pocos segundos comprobaremos con la espumadera que no se peguen nuestras "bramborakes" y moveremos la sartén cada poco para evitarlo. Cuando las tortitas de patata se hayan dorado por un lado (a los 3 min. aprox.) les damos la vuelta para que se doren por el otro.

## ***Salsas y recetas básicas***

Recetas veganas de salsas y otras recetas básicas. Aquí os ofrecemos algunas buenas opciones para enfrentarnos a la cocina vegetariana sin huevos ni lácteos y adaptar cualquier receta de cocina.

### **Salsa Bechamel**

Preparación de la salsa bechamel en su versión vegana, para adaptar por ejemplo las recetas de croquetas y gratinados.

#### **Ingredientes**

- 50 gr Harina (integral o blanca)
- 50 gr Margarina
- 500 ml Leche vegetal (de soja, por ejemplo)
- Nuez Moscada
- Sal

#### **Preparación**

Derrite la margarina en una sartén, con cuidado que no se queme porque amargaría todo el plato.

Con el fuego bajo-medio, añade la harina, poco a poco, removiendo constantemente para que se unan bien. Da unas vueltas para que la harina se dore ligeramente.

Ahora ve añadiendo la leche poco a poco, y de nuevo remueve para que se vaya ligando bien todo. Deja cocer la masa a fuego medio un rato, para que la harina no quede cruda. Si la quieres más ligera, dejala cocer menos.

Corrige de sal, y echa un poco de nuez moscada recién rallada.

## Salsa mexicana "pico de gallo"

Pico de gallo es una salsa muy típica mexicana que se prepara en crudo y se utiliza para lo que en México se llama “botana”, que es el picoteo previo a la comida. Suele ponerse en el centro de la mesa para picar con nachos, para acompañar el guacamole o para echar en cualquier plato, incluso se puede agregar a una sopa justo antes de tomarla.

### Ingredientes

- 4 tomates
- 1 cebolla
- 1 taza de cilantro fresco picado
- 2 limones
- sal al gusto

### Preparación

Picaremos la cebolla muy fina y la pondremos en un cuenco bañándola con el zumo de los limones y echando un poco de sal. La dejaremos macerándose para que resulte un poco menos indigesta (a algunas personas la cebolla cruda puede resultarles un poco pesada y un buen truco es dejarla un rato a que se "queme" con el limón).

Mientras tanto iremos cortando los tomates en cuadritos muy pequeños y picando el cilantro también muy fino.

Si vamos a agregar chile a la salsa, también lo cortaremos en trozos pequeñitos (o grandes si queremos dar opción a que los comensales que no deseen comerlos puedan retirarlos).

Finalmente juntaremos todos los ingredientes, mezclaremos bien y probaremos para añadir sal si fuera necesario.

Esta salsa puede prepararse hasta tres horas antes de usarla, el tomate irá soltando su jugo y nos quedará un poco más líquida pero siempre rica. Si hace

mucho calor, es recomendable mantenerla en el frigorífico hasta el momento de servirla.

## **Veganesa - Soyanesa - Mayonesa sin huevo**

Cómo hacer mayonesa vegana (veganesa). Receta sencilla para la mayonesa sin huevo, usando aceite y leche vegetal.

### **Ingredientes**

- 1 vaso de aceite de girasol
- 1/3 de vaso de "leche" de soja (licuado de soja)
- 1/2 diente de ajo
- zumo de medio limón (también se puede hacer con vinagre)
- sal

### **Preparación**

En un vaso estrecho y alto, un poco más ancho que la batidora, poned el licuado de soja, el aceite, la sal y el ajo.

Poniendo la batidora en el fondo del vaso y sin moverla, batir a velocidad baja. Una vez se ha ligado la mezcla en el fondo, moved la batidora poco a poco, para que ligue el aceite que hay en la superficie del vaso.

Cuando ya está todo ligado añadir el zumo de limón y batir para que la mezcla espese más.

## **Salsa picante mexicana - salsa roja**

Salsa picante típica mexicana con tomate, jalapeños, cilantro y ajo. La salsa puede tomarse a cualquier temperatura y es ideal para acompañar cualquier platillo mexicano: tacos, quesadillas, chilaquiles, etc., o para acompañar nachos.

### **Ingredientes**

- 6 tomates pera (tomate italiano)

- 2 chiles jalapeños (1 si se desea poco picante)
- 1/2 taza de cilantro fresco picado
- 2 dientes de ajo
- sal al gusto

## **Preparación**

Se lavan los tomates y se cortan en cuartos. Luego se ponen a hervir con un chorrito de agua (el mínimo para que los tomates suelten su jugo y rompan a hervir sin pegarse en la olla), los dos dientes de ajo (sin pelar), los jalapeños y una pizca de sal. Dejaremos que hierva todo durante 5 minutos y lo retiraremos del fuego.

Pelaremos los ajos y moleremos todo junto. Luego lo colaremos para retirar la piel del tomate y de los jalapeños. Finalmente agregaremos el cilantro bien picadito y probaremos para ver si hace falta añadir un poco más de sal.

Servir en un cuenco a parte para que cada cual se sirva la cantidad de salsa picante que desee.

## **Tzatziki vegano**

Se trata de una salsa griega muy refrescante para el verano. Puede utilizarse para picoteo con pan de pita, como ensalada entrante o como acompañamiento.

## **Ingredientes**

- 3 pepinos
- 1 diente de ajo mediano
- 2 yogures de soja naturales (importante que no estén azucarados!)
- 1 cucharadita de eneldo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- sal y pimienta al gusto
- unas gotitas de limón

## **Preparación**

En primer lugar lavaremos y pelaremos los pepinos, recordando que es aconsejable cortar los extremos y frotarlos un poco para evitar el sabor amargo que a veces tiene esta hortaliza.

Cuando tengamos los pepinos pelados, los rayaremos en un cuenco. A continuación coloraremos toda la pulpa rayada en un colador y presionaremos con fuerza para exprimir todo el zumo.

Por otra parte picaremos el ajo muy, muy fino o lo machacaremos si tenemos una prensa para ajos.

Con la pulpa del pepino rayada y exprimida sólo nos quedará agregar el ajo picado y el resto de los ingredientes. Mezclaremos todo bien y añadiremos limón al gusto.

## **Pan Indio Chapati**

Receta muy fácil de pan chapati. Es un pan sin levadura típico de la India y Pakistán. Simplemente harina, aceite, sal y agua son sus ingredientes y es una buena introducción a quienes quieren hacer su propio pan casero.

### **Ingredientes**

- 3 tazas de harina
- Menos de 1 taza de agua
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite

### **Preparación**

En un bol que nos permita amasar ponemos la harina de trigo. Añadimos la sal y mezclamos bien.

Después echamos las dos cucharadas de aceite (yo prefiero de oliva, pero puede ser cualquier aceite vegetal). Mezclamos bien para que se deshazca el aceite en la harina y quede bien repartido.

Más tarde vamos añadiendo la taza de agua mientras amasamos. Debe quedar una masa suave y homogénea que no se pegue a las manos. Para ello vamos añadiendo poco a poco el agua hasta conseguir la textura ideal.

Dejamos reposar 15 minutos.

En una superficie ligeramente enharinada dividimos la masa en 5 ó 6 bolas. Vamos formando los panes en discos planos de unos 3 mm de espesor. Aplastarmemos bien la masa, para que no quede aire dentro.

Calentamos la plancha o una sartén y cocemos cada masa de pan chapati por separado. Notaremos que se hincha muy poco (pues no lleva levadura) y será el momento de darle la vuelta. Al pan chapati le quedarán pequeñas zonas más tostadas por ambos lados, esa es señal de que está listo.

Vamos colocando los panes en un paño limpio y servimos inmediatamente con la comida.

# Alioli de zanahoria

Receta vegana de alioli de zanahoria, una forma creativa de usar las zanahorias para poner en bocadillos y aperitivos. "Alioli" viene del catalán "all i oli", en castellano: ajo y aceite. Es una salsa muy presente en la gastronomía mediterránea. Aquí incluimos la sugerencia de Isabel de añadir zanahoria a la receta para darle un toque especial.

## Ingredientes

- 2 zanahorias
- 2 ajos laminados
- Sal
- Zumo de limón
- Aceite de Oliva

## Preparación

En primer lugar se cuecen las 2 zanahorias y con una batidora o con un robot de cocina se baten junto con un poco de agua, 2 ajos laminados, sal y un chorrito de limón.

Después se bate lentamente, añadiéndole poco a poco aceite de oliva al gusto hasta que obtenga una textura idónea (tipo mahonesa).

Finalmente se le puede añadir orégano u otra especie como se prefiera.

# Queso parmesano vegano

Una receta fácil y rápida para sustituir el queso parmesano por una alternativa vegana. Las almendras y la levadura de cerveza son ingredientes accesibles, lo que nos proporciona una manera muy sencilla de acompañar pastas y otros platos en los que habitualmente se usa este tipo de queso.

Dificultad: **muy fácil**

Preparación: **5 min.**

## Ingredientes

- 25 gramos de copos de levadura de cerveza
- 12 gramos de almendras crudas y peladas
- 1 cucharadita de sal yodada

## Preparación

Esta receta no tiene ninguna complicación. Simplemente trituramos las almendras y la levadura de cerveza con la cucharadita de sal, en el molinillo de café o con la batidora, hasta dejar una textura similar al pan rallado fino y ya está listo. Podemos usarlo como el queso parmesano rallado para platos de pasta, verduras al horno, etc.

## Comentarios a la receta

Este "queso" vegano podemos guardarlo en un recipiente hermético dentro del refrigerador.

Resulta interesante probar también con otros frutos secos en vez de almendras. Una buena opción son los anacardos crudos, que le dan la misma textura que las almendras y un matiz distinto en el sabor, muy parecido al queso.

Si bien existen quesos veganos tipo parmesano en el mercado, esta opción casera resulta muy práctica y sensiblemente más barata que las opciones comerciales.

La levadura de cerveza es además un complemento nutricional popular, que consumido de forma moderada resulta muy adecuado para una alimentación vegetariana y vegana. Sin embargo, si no tienes levadura de cerveza, puedes hacer tu queso parmesano vegano únicamente con almendras o anacardos crudos y una pizca de sal.

En relación a la sal, hemos recomendado usar sal yodada, pues el yodo es un nutriente poco común en la mayoría de los alimentos, pero fundamental en el correcto funcionamiento de la glándula tiroides. Si bien necesitamos muy poco yodo en nuestra alimentación, es importante cubrir las necesidades, lo que podemos lograr con facilidad gracias a la sal yodada. En algunos países es obligatorio que la sal contenga yodo.

## Pesto vegano

Receta para hacer pesto en su versión vegana. El pesto originalmente contiene queso parmesano, en esta receta vegana sustiuimos el sabor del queso por levadura de cerveza, consiguiendo el característico sabor del pesto, con su intenso gusto a albahaca.

## Ingredientes para 1 taza

- 2 tazas de albahaca fresca (suavemente apretada)
- 1/2 taza de piñones (otra opción son nueces o almendras)



- 1 ó 2 dientes de ajo machacado
- 1/2 taza de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de zumo de limón
- 3 cucharadas de levadura de cerveza

## Preparación

Ponemos la albahaca, los piñones y el ajo en un procesador de alimentos o la batidora (también podemos hacerlo con el mortero). Procesamos bien la mezcla hasta que quede no del todo molido. Un molido grueso nos basta.

Después añadimos poco a poco el aceite de oliva mientras seguimos moliendo todo. Salpimentamos y agregamos el limón y la levadura de cerveza. Molemos todo junto un poco más hasta conseguir la textura idónea.

## Mojo picón

Receta de la tradicional salsa canaria "mojo rojo picón". La salsa original se prepara con "pimienta piconá", un pimiento picante propio de las Islas Canarias, por lo que es difícil conseguirlo en otro lugar. Proponemos sustituirlo por cayena o en su defecto otro tipo de picante.

## Ingredientes para 1 taza

- 1 cabeza de ajo (unos 8 dientes aprox.)
- 2 pimientos piconas (o 2 cayenas u otro pimiento picante)
- 1 cucharadita de comino en grano
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharada de vinagre de vino
- 15 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita rasa de sal

## Preparación

Os proponemos 2 maneras de prepararlo. Una de ellas a golpe de mortero, que es como tradicionalmente se hace el mojo rojo picón. La otra, más rápida, es con la batidora.

Si lo preparamos con la batidora, simplemente pelamos y troceamos los ajos y junto con el resto de ingredientes lo batimos hasta conseguir una salsa homogénea. Añadimos un par de cucharadas de agua si queremos una salsa menos espesa y volvemos a batir. Es rápido y fácil, pero mucha gente piensa que el mojo sabe mejor al modo tradicional.

## **Preparación tradicional del mojo picón**

Pelamos y picamos los ajos para majarlos en el mortero, vamos añadiendo las pimentas piconas (o las cayenas) pero sin las semillas y 1 cucharadita de comino. Majamos todo hasta lograr una pasta homogénea.

Añadimos después una cucharadita de pimentón dulce y una cucharada de vinagre. Entonces poco a poco vamos agregando el aceite mientras seguimos dándole al mortero generando una pasta espesa, que se puede reducir con un poco de agua (2 ó 3 cucharadas son suficientes) para dejar la textura y el espesor al gusto.

## **Mojo verde canario de cilantro**

Receta de mojo verde de cilantro. Los sabrosos mojos canarios son muy fáciles de preparar. Este es uno de los más conocidos y del que existen muchas variantes. Se puede preparar con perejil en vez de cilantro o mezclar ambas hierbas, entre otras opciones.

### **Ingredientes para 1 taza**

- 1 cabeza de ajo (8-10 dientes)
- 1 ramillete de cilantro
- 1 cucharadita de comino en grano
- 2 cucharadas de vinagre
- 15 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal gorda

### **Preparación**

Igual que con el mojo rojo picón os proponemos dos opciones para preparar el mojo verde. La más sencilla es batir todos los ingredientes con la batidora o con un procesador de alimentos ajustando la textura con un poco de agua. Pero es más bonito hacerlo con el mortero. Además muchas personas insisten en que sabe mejor de la manera tradicional.

### **Cómo hacer mojo verde canario con mortero**

Pelamos los ajos, los añadimos troceados al mortero junto con la sal y los cominos y vamos majando hasta conseguir una pasta más o menos homogénea. Añadimos después el cilantro y seguimos majando.

Incorporamos el vinagre y el aceite sin parar de darle al mortero. Nos ayudaremos de un poco de agua para darle la consistencia que queramos (habitualmente es parecida a la del pesto).

## ***Patés vegetales***

Los patés vegetales y las cremas veganas para untar son una gran idea para tener siempre algo que comer cuando no hay mucho tiempo de cocinar. Ya sea para bocadillos veganos, aperitivos o como complemento al plato principal un paté vegetariano es siempre un buen recurso gastronómico.

### **Paté de aguacate con tostas**

Receta vegana de paté de aguacate (palta) con tostas, muy fácil de preparar. El aguacate es un recurso culinario ideal para nuestros platos vegetarianos.

#### **Ingredientes**

- 2 aguacates (palta)
- 1 diente pequeño de ajo picado
- 1/2 cebolla picada
- Una pizca de sal
- Unas gotas de limón
- Un chorro de aceite de oliva (preferible virgen extra)

#### **Preparación**

Se ponen todos los ingredientes, excepto el aceite de oliva, en un recipiente para triturarlos con la batidora. Una vez que el aguacate, la cebolla y el ajo estén batidos, se echa sin quitar la batidora un buen chorro de aceite de oliva al gusto, hasta conseguir la consistencia deseada. Se prueba y se rectifica de sal.

### **Paté vegano de zanahorias**

Delicioso paté de zanahorias, nueces y albahaca. Receta vegana para untar en pan integral, tostadas, como aperitivo o incluso como salsa para la pasta.

#### **Ingredientes**

- 2 zanahorias grandes cocidas
- 2 dientes de ajo grandes.
- aceite de oliva generoso.
- una tacita de nueces peladas.
- albahaca fresca y sal.

## **Preparación**

Cocer dos zanahorias limpias con piel. Triturarlas con la batidora y añadirles los ajos, aceite de oliva a gusto, las nueces, la albahaca fresca y la sal.

Este paté tiene que ser untuoso, así que no temais echar bastante aceite de oliva, también tiene que resaltar el ajo, ponerle dos hermosos dientes de ajos o 4 pequeños.

## **Olivada, paté vegetal de olivas**

Sencilla y rica receta de pate vegetal de olivas "olivada". Se propone con aceitunas verdes pero podemos hacerla igual con olivas negras. Rico, rico.

## **Ingredientes**

- 100gr de olivas verdes sin hueso
- 1 cucharada sopera del agua de las aceitunas
- 1 puñadito menor que el de olivas de nueces, pistachos, o cacahuetes
- 1 diente de ajo

## **Preparación**

Mezclamos las olivas con los frutos secos, añadimos la cucharada el agua y el diente de ajo picado. Lo batimos todo junto. Podemos corregir la textura pan rallado.

Servir con pan tostado.

## **Babaganoush - Paté de Berenjena**

Receta de "baba ganoush", paté vegetal de berenjena. Una manera sencilla de hacer paté vegetariano con berenjenas. Sorprendentemente delicioso. Merece la pena probarlo.

## **Ingredientes para 4 personas**

- 1 berenjena grande o 2 medianas
- 1 cebolla
- 2 ó 3 dientes de ajo
- 2 cucharadas de tahine (opcional)
- el zumo de 1/2 limón
- 4 cucharadas aceite de oliva
- 1 ramillete de perejil
- 1 cucharada de comino molido
- sal y pimienta

## Preparación

Para esta receta se pueden cocinar los ingredientes de nuestro paté de berenjena al horno o friéndolos en la sartén. En el primer caso lo primero que haremos será precalentar el horno.

Pelamos y cortamos la cebolla. Lavamos las berenjenas y las cortamos en trocitos (cuanto más pequeños piquemos los ingredientes antes se hará el paté).

- En la sartén: Si vamos a cocinar en la sartén los ingredientes, ponemos a calentar el aceite. Una vez caliente freímos la cebolla y la berenjena. Vamos removiendo para que no se peguen al fondo.

- En el horno: Para cocinarlo en el horno, una vez que esté caliente (unos 180 grados es suficiente), podremos la berenjena y la cebolla con una cucharada de aceite hasta que se quede todo blandito.

Cuando esté todo bien pochado lo pasamos a un recipiente para la batidora y lo batimos todo junto con el resto de ingredientes: el ajo y el perejil picados, el zumo de limón, el comino, la sal y la pimienta.

Podemos servirlo para untar junto con pan tostado o pan de pita.

## Queso fresco para untar vegano

Te sorprenderá lo increíblemente fácil que es hacer este queso vegano en casa. Se trata de un "queso" blanco para untar tipo Philadelphia que se hace con yogur de soja natural.

## Ingredientes

- Yogur de soja natural (sin endulzar)
- 1 Paño de cocina de algodón puro, o un trozo de tela de gasa (o similar)

## Preparación

Usaremos un paño de cocina o tela tipo gasa como la que se utiliza para colar el queso tradicionalmente. Antes de utilizarlo nos aseguraremos de que esté bien limpio.

Colocaremos el yogur natural de soja en el centro del paño y a continuación doblaremos hacia arriba los extremos formando un saquito que cerraremos con una goma o atándolo con un cordón.

Pondremos el saquito sobre un colador y éste sobre un recipiente que recoja el líquido que irá saliendo del yogur. Meteremos todo a la nevera y lo dejaremos unas 8 horas. Transcurrido este tiempo veremos que el yogur ha perdido todo su líquido y nos ha quedado un queso para untar vegano con una consistencia perfectamente cremosa.

Podemos usar el queso tal como lo hemos obtenido o agregar un poco de sal. También se pueden añadir al gusto pimienta, finas hierbas, ajo en polvo... cualquier cosa que nos guste. Podemos incluso agregar aceitunas picadas o alcaparras para hacer un queso para untar salado para canapés.

## **Paté crudo de tomates secos**

Receta cruda de paté de tomates secos con un toque de almendras. Una receta vegana y cruda muy sencilla cuyo secreto es el intenso sabor del tomate deshidratado. Merece la pena probarla.

### **Ingredientes**

- 15 tomates secos
- 5 cucharadas soperas de almendras crudas
- ½ limón
- 1 diente de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

### **Preparación**

En un bol ponemos los tomates con aceite de oliva y dejamos macerar durante 10-12 horas.

Exprimimos el limón y reservamos el zumo.

Pelamos el ajo y lo machacamos con ayuda de un mortero.

En el vaso de la batidora ponemos los tomates con el aceite.

Añadimos el diente de ajo machacado, el zumo de limón, la almendras peladas y un poco de agua tibia.

Trituramos todo bien, añadiendo más agua si lo necesita.

Dejamos enfriar en el frigorífico hasta la hora de servir.

## ***Postres y dulces veganos***

Aquí os presentamos recetas veganas para que no os privéis del disfrute de lo dulce. Incluimos recetas para desayuno, postre, merienda, celebraciones, etc. Eso sí, es aconsejable aprovechar el dulzor natural de las frutas para nuestros postres veganos, para poder prescindir en la medida de lo posible del azúcar refinado. También es recomendable usar azúcar de caña, panela, siropes naturales y reducir al máximo el azúcar.

### **Fresas con leche de soja**

La clásica receta de fresas con leche adaptada a la cocina vegana.

#### **Ingredientes**

- 500 gramos de fresas maduras
- 2 vasos de leche de soja (puedes probar con leche de almendras, de avena, etc.)
- Azúcar al gusto (con dos cucharadas hay suficiente)
- Una pizca de vainilla en polvo o de canela (opcional)

#### **Preparación**

Quitar el tallo de las fresas y lavarlas bien. Después las cortamos en 3 o 4 partes y las ponemos en una fuente.

Espolvoreamos el azúcar y añadimos la leche de soja hasta cubrirlas. En este momento podemos aromatizarlo con un poco de vainilla, de canela o con lo que se nos ocurra.

Tapamos la fuente y dejamos reposar para que la leche tome el sabor de las fresas. Dependiendo de lo maduras que estén puede tardar más o menos tiempo. Servir frío en un cuenco.

### **Tortitas veganas (vegan hotcakes)**

Receta vegana para hacer tortitas (hotcakes). Es una receta dulce fácil de preparar para nuestros postres o desayunos.

#### **Ingredientes**

- 1 taza de harina

- 2 cucharaditas de levadura
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 banana
- 1 taza de leche de soja
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- Un poco más de aceite para la sartén

## Preparación

Ponemos en un bol de cocina la harina, el azúcar y la levadura y mezclamos bien.

Añadimos el resto de los ingredientes y batimos con la ayuda de una batidora a velocidad baja. Es aconsejable que el plátano esté bien maduro, sino habrá que machacarlo primero en otro recipiente antes de añadir y batir con el resto.

A fuego medio ponemos una sartén con unas gotas de aceite. Con un cazo dejamos caer en el centro poco a poco la masa. Dejaremos que se extienda ella sola sin mover la sartén. Cuando se formen algunos agujeros en la superficie de la tortita le daremos la vuelta con la ayuda de una espumadera para cocinarla del otro lado.

## Bizcocho vegano de plátano

Receta de bizcocho vegano fácil de preparar para nuestros postres caseros.

## Ingredientes

- 2 tazas de harina (sin polvos de hornear)
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio (no muy llena)
- 1/4 de cucharadita de sal
- 3/4 taza de azúcar rubia
- 1/2 taza de aceite vegetal
- 5 plátanos maduros
- Nueces molidas (opcional)

## Preparación

En un recipiente mezclar la harina, el bicarbonato, la sal y a continuación agregar la taza de azúcar y el aceite. Ésto debe quedar relativamente homogéneo.

Por otra parte, el plátano debe ser molido con un tenedor en un plato, es necesario que estén maduros para que quede una pasta viscosa.



Verter el plátano y las nueces sobre los otros ingredientes y revolver hasta notar que esté bien mezclado.

La masa se debe poner en un molde previamente humedecido con una servilleta con aceite y espolvoreado con un poco de harina sobre el aceite (para que no se pegue). Se debe tener en cuenta también que al cocinarse este doblará su porte por lo que la masa en el molde no debe superar la mitad de la altura.

Calentar el horno. Dejar dentro el bizcocho por una hora aprox. a 160 grados centígrados, no puede ser a mayor temperatura porque se quema por fuera y el plátano por dentro cuesta que se cocine.

Cuando lleve unos 50 minutos, es recomendable enterrar la punta de un cuchillo para ver que tal va la masa (antes de ese tiempo no es bueno porque se puede bajar), si ya está listo se debe apagar, si no es así, dejarlo por el tiempo ya dicho. Finalmente se debe sacar del horno y dejar enfriar con un paño encima, para luego servir.

## **Torrijas veganas**

Receta vegana de torrijas, postre tradicional de semana santa.

### **Ingredientes**

- 1 barra de pan de uno o dos días antes
- 750 mililitros de leche de soja (aprox.)
- 160 gramos de azúcar
- 1 trozo de cáscara de limón
- 1 ramita de canela
- Harina y agua con gas (o harina para rebozar sin huevo)
- Aceite para freír
- Canela en polvo

### **Preparación**

Calienta la leche de soja con el azúcar, la piel del limón y la ramita de canela. Cuando rompa a hervir apaga el fuego y deja enfriar la leche.

Corta el pan en diagonal con unos 2 centímetros de grosor.

Para el rebozado mezclamos harina y agua con gas (muy fría) hasta conseguir una consistencia un poco más espesa que el huevo batido.

Calentamos el aceite en una sartén con suficiente aceite para freír.

Bañamos las rebanadas de pan en la leche de soja aromatizada, sin que chorreen las pasamos por la mezcla para rebozar y a la sartén. Freímos hasta que están doraditas por ambos lados, dejándolas después sobre papel de cocina para absorber el exceso de aceite.

# Postre helado de plátano

Receta vegana muy fácil de postre helado de plátano.

## Ingredientes

- 10 plátanos
- 5 cucharadas de azúcar
- 1 copita de ron
- El zumo de un limón
- 1 vaso de agua

## Preparación

En una cacerola a fuego bajo hacemos un almibar mezclando el azúcar, el ron y el vaso de agua

Pelamos los plátanos, los cortamos en rodajas y los añadimos al almibar. Durante unos 15 minutos lo dejamos cocer hasta que el plátano se deshaga. Apagamos el fuego y lo pasamos todo por la batidora.

Cuando esté frío, añadimos el zumo del limón, teniendo cuidado de no dejar caer dentro ninguna semilla, y terminamos de batir todo junto.

Lo repartimos en cuencos pequeños de postre, dejándolo enfriar en la nevera.

Servir muy frío adornado con unas rodajas de plátano. También podemos ponerle virutas de chocolate negro, coco rallado o un poco de sirope de fresa, dependiendo de vuestras preferencias.

# Arroz con leche vegetal

La clásica receta dulce de arroz con leche adaptada a la cocina vegana.

## Ingredientes

- 150 gr. de arroz
- 1 l. de leche vegetal
- 1 limón
- 2 ramas de canela
- Azúcar (blanco o moreno)
- Canela en polvo
- Sal

## Preparación

En una cazuela, hierva unos 5 minutos, a fuego lento, la leche vegetal con la canela en rama, partida en dos o tres trozos, y la piel del limón lavado (sólo la parte amarilla, ya que lo blanco da mucho amargor). También agrega unos granos de sal. Cuidado porque la leche crece cuando hierve y puede rebosarse. Añade el arroz y deja cocer, siempre a fuego lento, hasta que el grano esté blando. Esto dependerá del tipo de arroz, ya que el integral tarda más en cocinarse. Remueve de vez en cuando con una cuchara de madera.

Si empieza a quedarse sin caldo, añade más leche caliente.

Cuando empiece a ablandarse el arroz, añade azúcar al gusto y mezcla bien.

Sirve el arroz con leche en platos soperos, espolvoreado con canela en polvo.

## Frisuelos (crêpes dulces)

Receta vegana de frisuelos. Son muy similares a los crêpes, fáciles de hacer para desayunos, meriendas o postres.

## Ingredientes

- 2 tazas de harina de trigo
- 2 tazas de leche de soja (también se pueden utilizar otras bebidas vegetales)
- 1 plátano maduro
- ralladura de naranja o limón (opcional)
- 1 cucharada de anís (opcional)
- 1/3 taza de aceite de oliva

## Preparación

Echar la harina de trigo en una fuente honda. Machacar aparte el plátano en un plato hondo hasta que quede como un puré y mezclarlo con la leche de soja. A continuación se vierte la mezcla del plátano y bebida de soja en el bol de la harina de trigo. Se remueve hasta que quede una masa homogénea y con la consistencia de una crema espesa. Se pueden añadir ralladuras de naranja o limón y anís a esta masa si queremos darle un sabor adicional.

Se echan unas pocas gotas de aceite sobre la sartén a fuego medio y se deja que caliente, a continuación se vierte la masa de los frisuelos con un cucharón, dejando que se vaya solidificando. Se levanta con una espumadera y/o ayudado con un tenedor para evitar que se pegue a la sartén (es recomendable utilizar una sartén nueva que no esté rallada) y se mueve la sartén para que se haga por todos los sitios por igual. Se le da la vuelta con la espumadera y se deja que se

dore por el otro lado. Cuando esté ya hecho se retira a un plato y se vierte un poco más de aceite en la sartén para el siguiente.

## **Magdalenas veganas**

Receta para hacer magdalenas veganas caseras. Ideales para desayunos o meriendas.

### **Ingredientes para 15 magdalenas**

- 250 grs. de harina integral de trigo
- 125 grs. de azucar moreno
- 250 grs. de margarina vegetal
- 1 sobre y medio de levadura en polvo
- 4 cucharadas de harina de garbanzos disueltas en agua
- 2 cucharadas de canela en polvo
- 2 cucharadas de almendra molida
- 1 cucharada de vainilla azucarada
- Zumo y ralladura de un limón
- 1 pizca de sal

### **Preparación**

Mezclar en un cuenco grande la harina integral, el azucar, la canela, la vainilla, la sal y la levadura.

En un vaso disolver la harina de garbanzos en algo de agua (como medio vaso aprox.).

Calentar un poco la margarina y añadirla al cuenco, junto con la harina disuelta, la ralladura y el zumo del limón. Mezclarlo todo bien.

Rellenar con la mezcla los moldes de las magdalenas hasta la mitad.

Precalentar el horno y meter las magdalenas. Hornear a 200 grados C durante unos 20 minutos.

## **Bizcocho vegano (sin leche ni huevo)**

Receta básica de bizcocho vegano. Es una fácil receta de bizcocho que podemos usar tal cual o variar para hacer distintos postres y tartas veganas.

### **Ingredientes**

- 300 gr. harina de trigo
- 125-150 gr. harina de maíz
- 24 gr. de levadura en polvo (3 cucharaditas aprox.)
- 150 gr. de azúcar integral
- 1 yogur de soja (o 1 ó 2 piezas de fruta, como plátano, manzana...)
- 1 taza de aceite de girasol
- 2 tazas y 1/2 de licuado de soja ("leche" de soja)

## Preparación

Poner el horno a calentar a unos 220 grados centígrados.

Mezclamos las harinas y la levadura en un recipiente.

En otro recipiente, mezclamos el yogur de soja o las frutas en trocitos, el aceite de girasol, la leche de soja y lo que quieras añadir para dar sabor, lo batimos con la batidora y se echa el azúcar poco a poco.

A continuación, añadimos la mezcla de harinas y levadura y lo mezclamos bien. Se unta el molde para el bizcocho con un poco de margarina y se esparce un poco de harina, se echa la mezcla y al horno hasta que suba el bizcocho. A continuación se va bajando la temperatura a 200 grados y luego a 180 hasta que compruebes pinchando con un cuchillo si sale seco, cuando esto suceda se saca el molde con el bizcocho y se agita un poco para ver que no esté pegado. Se da la vuelta con un plato o bandeja y con otro plato o bandeja otra vuelta para que quede boca arriba. Dejarlo enfriar y listo.

## Tarta vegana de pera

Receta de tarta de pera aromatizada con canela vainilla y limón.

## Ingredientes

- 3 peras maduras (preferiblemente "conferencia")
- 1 lámina de hojaldre
- 1 cucharadita de margarina
- 750 cl. de leche de soja
- 5 cucharadas de azúcar
- 1 rama de canela
- 1 vaina de vainilla
- 5 cucharadas rasas de harina de maíz
- 1 cucharada de zumo de limón

## Preparación

Untar un molde con la margarina y cubrir con el hojaldre, presionando ligeramente para ajustarlo bien al molde. Pinchar las burbujas con un tenedor. Doblar el borde del hojaldre hacia dentro para redondearlo y evitar que queden picos.

Lavar, cortar las peras en cuartos y pelarlas. Cortar cada cuarto de pera por la mitad, rociarlas con el zumo de limón y tapar con "film" transparente para evitar que se oxiden.

Precalentar el horno a 180 grados

Reservar media taza de leche y poner el resto al fuego con el azúcar, la vainilla y la canela. Dejar hervir a fuego lento y tapado durante 10 minutos.

Transcurridos los 10 minutos mezclar la leche reservada con la harina de maíz e incorporarla a la que está hirviendo, sin dejar de remover. Retirar del fuego cuando vuelva a romper el hervor.

Retirar la canela y la vainilla y cubrir las peras con la mezcla. Meter en el horno durante 30 minutos, o hasta que el hojaldre este dorado.

Sacar del horno y dejar enfriar.

## **Crujiente de arroz (barritas de arroz)**

Barritas veganas de arroz. Tentempie casero de arroz y semillas, ideal para tener a mano cuando apetezca algo dulce.

### **Ingredientes**

- 2 galletas de arroz
- 1 cucharada soperas de coco rallado
- 4 cucharadas soperas de melaza de arroz o cebada
- 4 cucharadas soperas de pipas de girasol
- 4 cucharadas soperas de pipas de calabaza
- 4 cucharadas soperas de semillas de sésamo

### **Preparación**

Se lavan las pipas de girasol, las de calabaza y las semillas de sésamo. En una sartén se tuestan un poco (por separado ya que cada una tiene un tiempo distinto).

En un cuenco o plato desmenuzar las galletas de arroz y añadirles el coco rallado. Se pone la melaza a calentar en una cazuela (sin añadir agua) y se remueve con una espátula de madera.

Cuando veamos que está líquida, se le añaden todos los otros ingredientes. Poner a fuego lento y mezclar bien hasta que nos quede una masa compacta.

La masa verterla en un molde (si se quiere se puede pintar con un poco de aceite de oliva) y aplanarla bien con una espátula de madera o las manos húmedas. Dejar que se enfríe a temperatura ambiente. Si se quiere más crujiente ponerlo antes de servir unos minutos en el horno. Cortar a la medida deseada y listo para comer cuando esté frío.

## Cocopán (mazapán vegano)

Receta vegana de cocopán, un postre vegano fácil de preparar. Se trata de una versión diferente del tradicional mazapán español de origen judío.

### Ingredientes

- 250 gramos de almendras peladas y finamente molidas
- 200 gramos de azúcar
- 50 gramos de coco rallado
- 125 ml. de agua
- el zumo de media naranja
- media cucharadita de canela (opcional)

### Preparación

Precalentar el horno a 200 grados.

Se disuelve el azúcar en un bol grande con el agua y el zumo de naranja hasta que quede un jarabe espeso. Añadir la canela y seguir mezclando.

Luego se añade la almendra molida y el coco y se mezcla todo con el tenedor hasta que la consistencia sea la de una masa lo bastante espesa como para poder trabajarla, pero no demasiado seca.

Formar bolitas y colocarlas en la bandeja del horno, previamente engrasada o cubierta con papel de horno. Hay que dejar algo de espacio entre ellas porque al hornearlas tienden a aplanarse. Colocar la bandeja en la zona media del horno y hornear durante unos quince o veinte minutos, hasta que la capa de arriba esté empezando a dorarse.

Precalentar el horno a 200 grados. Se disuelve el azúcar en un bol grande con el agua y el zumo de naranja hasta que quede un jarabe espeso. Añadir la canela y seguir mezclando. Luego se añade la almendra molida y el coco y se mezcla todo con el tenedor hasta que la consistencia sea la de una masa lo bastante espesa como para poder trabajarla, pero no demasiado seca. Formar bolitas y colocarlas en la bandeja del horno, previamente engrasada o cubierta con papel de horno. Hay que dejar algo de espacio entre ellas porque al hornearlas tienden a aplanarse.

Colocar la bandeja en la zona media del horno y hornear durante unos quince o veinte minutos, hasta que la capa de arriba esté empezando a dorarse. Es importante sacarlas a tiempo para que el interior quede blandito. Es importante sacarlas a tiempo para que el interior quede blandito.

## **Bizcocho vegano de chocolate de Olga**

Una receta deliciosa y sencilla de bizcocho vegano de chocolate (sin huevos ni productos lácteos). Este pastel es también conocido como OVCC (Olga vegan chocolate cake).

### **Ingredientes**

- dos tazas de harina
- dos tazas de leche de soja
- un sobre de levadura
- una taza de aceite de girasol u (oliva que le da un sabor más fuerte)
- 3/4 taza de azúcar de caña
- 7-8 cucharadas de chocolate en polvo (el chocolate es al gusto)
- nueces o frutos secos en general (opcional)

### **Preparación**

Precalentar el horno a 220°

Mezclar la harina con la levadura y luego echar la leche de soja. Remover.

Echar el aceite y el azúcar. Remover todo bien.

Echar el chocolate en polvo y batir hasta que quede una masa cremosa.

Si se ha decidido añadir frutos secos, hacerlo en este momento.

Verter toda la masa del bizcocho en el molde.

Bajar el horno a 170° aproximadamente y meter el bizcocho.

Hornear durante 1 hora y media más o menos, según se vea que está hecho ya.

Dejad enfriar para desmoldarlo.

## **Avena para desayuno "banana porridge"**

Receta para desayuno de gachas de avena con plátano. Es un plato sencillo de avena tipo "porridge" con plátano.



## Ingredientes para 1 persona

- 1 plátano maduro
- 1 taza de copos de avena
- miel de arce (alternativa: melaza o azúcar)
- canela en polvo
- sal
- agua hirviendo

## Preparación

Machacar el plátano con un tenedor y colocarlo en un cuenco, añadir los copos de avena y cubrir con agua hirviendo.

Dependiendo del tipo de copos de avena que tengamos en casa (de si son más blandos o más duros) se desharán al mezclar con un tenedor o no. Si no se deshacen, se puede meter el cuenco en el microondas durante 1/2 minuto.

Añadir una pizca de sal (sirve para resaltar los sabores dulces), rodajas de plátano, miel de arce y canela al gusto. Si no tienes miel de arce, puedes endulzarlo con un poco de azúcar o melaza.

Comer caliente. Si se desea una consistencia más líquida se puede añadir un chorrito de leche de soja.

## Polvorones de canela y naranja

Receta vegana de polvorones de canela y naranja. Sencillamente deliciosos. Una alternativa vegetariana casera para los dulces navideños tristemente llenos de grasas animales.

## Ingredientes

- 250gr de margarina 100% vegetal
- 2 cucharadas de canela en polvo
- 1/2 taza de azúcar (100 gr.)
- 1 naranja (de la que usaremos 1 cucharada de piel rayada y 2 cucharadas de zumo)
- 2 tazas de harina integral (220 gr.)
- 3 cucharadas de maizena
- 1 pizca de sal
- 1/2 taza de azúcar glass (para la cobertura)
- 1/3 taza de canela en polvo (para la cobertura)

## Preparación

Batiremos la margarina con el azúcar granulado hasta que formen una crema esponjosa. Luego añadiremos todos los demás ingredientes (menos los de la cobertura: la media taza de azúcar glass y tercio de taza de canela.) Mezclaremos todo bien con un tenedor.

Colocaremos un buen trozo de film plástico y echaremos un poquito de harina bien repartida que nos servirá para que la masa no se pegue. Echaremos encima la masa y la iremos extendiendo a la vez que la envolvemos con el plástico. En esta primera etapa la masa es bastante pegajosa y difícil de manejar, pero con la ayuda del plástico iremos formando un tubo alargado lo más redondo y uniforme que podamos.

Cerraremos bien el plástico para que no entre aire en la masa por ninguna parte (ya que la resecaría) y lo meteremos al frigorífico durante una hora. Transcurrido este tiempo la masa debería estar mucho más firme y se debería poder cortar con relativa facilidad, si no es así, hay que dejarla un poquito más en el frigorífico.

Quitaremos el plástico y cortaremos uno a uno los polvorones sacándolos del tubo de masa que hemos preparado. Los colocaremos en una bandeja para horno. Si se desea, se puede usar papel para hornear, de esta forma será mucho más fácil sacar los polvorones que ya estén hechos y meter los siguientes al horno sin tener que untar de grasa y harina la bandeja cada vez.

Hornear los polvorones a 150°C durante 15 minutos. Al sacarlos del horno, hay que colocarlos en una rejilla y dejarlos enfriar unos 5 minutos. A continuación se preparará una bolsa pequeña de plástico en la que echaremos el azúcar glass y la canela en polvo para la cobertura. Pondremos los polvorones dentro de la bolsa, la cerraremos bien y, dejando espacio suficiente dentro para que los polvorones puedan moverse, iremos agitando con cuidado para que se cubran bien. Luego los colocaremos en un platito y estarán listos para servir.

## Mousse de aguacate con chocolate

Para quien no haya probado el aguacate en recetas dulces, ésta es una buena oportunidad para sorprenderse. Una receta vegana muy fácil de mousse dulce de aguacate con un toque de chocolate.

### Ingredientes para 4 personas

- 2 aguacates maduros
- 1 limón
- 5 cucharadas de azúcar (aunque en realidad se puede añadir más o menos en función del gusto personal. Siempre tomando en cuenta que la mousse

se servirá fría y que el dulce se notará un poco menos que a temperatura ambiente)

- ½ taza de chispas de chocolate amargo
- virutas de chocolate para decorar

## **Preparación**

Cortaremos los aguacates a lo largo y sacaremos toda la pulpa. La batiremos con el azúcar y el zumo del limón. Cuando hayamos comprobado que tiene la cantidad de dulce que deseamos, añadiremos las chispas de chocolate y serviremos en recipientes pequeños que guardaremos en el frigorífico hasta el momento de servir la mousse. Debe estar bien fría, por lo que si se prepara con poco tiempo de antelación, se puede meter al congelador unos 20 minutos. Para servir se puede decorar por encima con virutas de chocolate. Bastará con usar un rallador para sacarlas de cualquier tableta de chocolate que tengamos en casa.

## **Magdalenas veganas caseras**

Otra receta vegana para hacer magdalenas caseras. Se logra una textura esponjosa y por el limón y la canela un toque especial de aroma.

## **Ingredientes**

- 1 taza de harina de arroz
- 1 taza de harina de trigo
- 1/2 taza de azúcar
- 1/3 de taza de aceite
- 1 taza de leche de soja
- 2 cucharadas de leche de soja en polvo (ver comentarios para otras opciones)
- 2 cucharaditas de levadura en polvo
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharada de ralladura de cáscara de limón

## **Preparación**

Colocaremos en un cuenco grande todos los ingredientes menos el aceite y la leche de soja líquida, mezclaremos bien y a continuación agregaremos los dos ingredientes que nos faltaban. Si tenemos una batidora eléctrica batiremos un

poco para que la masa quede homogénea, aunque también podemos hacerlo a mano con un tenedor porque no hace falta batir.

Prepararemos un molde para magdalenas al que le pondremos papeles individuales de los que se venden expresamente para magdalenas o cortaremos papel de hornear en cuadritos para cubrir cada uno de los agujeritos del molde. Alternativamente podemos engrasar, ya sea con un poco de aceite o con margarina vegetal todos los huecos y luego echar un poco de harina (retirando con pequeños golpes el exceso) para que no se nos peguen las magdalenas.

Hornear a 170°C durante 10 minutos. Si se desea se puede espolvorear un poco de azúcar sobre las magdalenas antes de hornearlas, de esta manera la tapa quedará crujiente.

## Granizado de limón

Sencilla receta de granizado de limón. Fácil y perfecta para el verano.

### Ingredientes

- 8 limones jugosos
- 250 g. de azúcar
- 1 litro de agua

### Preparación

Exprimir los limones y añadirlos al agua.

Mezclar aparte el azúcar con un poco de agua y añadirsele al agua con limón.

Ponerlo todo en un recipiente y dejarlo en el congelador. Debemos mover la mezcla cada 15 o 20 min. para evitar los bloques.

Una vez escarchado servir en una jarra.

## Horchata de chufa

Receta casera de horchata de chufa, una bebida veraniega típica de la comunidad valenciana, perfecta para tomar como refresco o como sustituto de la leche.

### Ingredientes

- 250 g. de chufas
- 1 litro de agua
- 250 g. de azucar
- 1 trozo de corteza de limón
- 1 trocito de canela en rama

## **Preparación**

Se ponen las chufas a remojo durante 24 horas. A lo largo del día iremos cambiándole el agua varias veces. Una vez transcurrido este tiempo, se les quita este agua y se lavan bien. Notaremos que se han hinchado por efecto de la hidratación.

Ahora las trituramos con la batidora y la ayuda de un poco de agua.

Después echamos el trozo de canela y la corteza de limón. Dejamos la pasta de la chufa unas 2 horas en la nevera. Pasadas estas horas llega el momento del colado (con un chino y algo para presionar).

Por último se le añade el azucar y el resto del litro de agua. Se mezcla bien todo junto y se deja la horchata de chufa enfriar en la nevera, lista para servir.

## **Compota (mermelada) de manzana**

Rica receta de compota de manzana, una receta vegana fácil de preparar, sin azúcar añadido para nuestros desayunos, postres o meriendas.

## **Ingredientes**

- 8 manzanas
- 1 vaso de agua

## **Preparación**

Pelamos las manzanas, las troceamos y las ponemos en una olla (no es necesario que sea grande, es suficiente con una de calentar leche).

Lo ponemos al fuego un poquito alto (si tienes vitrocerámica o inducción al 7 sería suficiente y si tienes gas, que sea a fuego medio)

Nada más ponerlo todo en el fuego, le echamos el agua.

Tendremos que ir removiéndolo constantemente para que no se pegue.

Cuando veamos que la mezcla está cremosa, como una compota/mermelada se retira del fuego

Para finalizar lo aplastaremos todo con un tenedor a ser posible grande.

Ya tenemos la compota de manzana lista. Una vez fría conservar en la nevera.

# Galletas de avena y pasas

Receta vegana para hacer galletas de avena. Están deliciosas para desayunar o almorzar y también es una elección de galletas muy sana. En vez de las pasas, se le puede poner otro tipo de fruto seco como las cerezas secas.

## Ingredientes

- 1 taza de avena
- 1 taza de harina integral
- 1/2 taza de azúcar moreno
- 5 cucharadas de melaza (de arroz, de caña, etc.)
- 1/2 taza de aceite
- 1/2 taza de leche de soja
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- Canela en polvo (al gusto)
- Pasas (al gusto)
- 1 cucharada de levadura

## Preparación

Se ponen los ingredientes en un bol y se mezclan todos poco a poco.

Con la mezcla resultante, se hacen bolitas con la cuchara, se ponen sobre el papel de hornear y se aplastan.

Para terminar se hornen a 180° durante 15-20 minutos, es decir, hasta que estén doraditas por encima.

# Panna cotta vegana

Versión vegana de este riquísimo postre italiano. La panna cotta es una especie de flan cubierto con salsa de frambuesas o frutas del bosque.

## Ingredientes para 5 personas

- 2 vasos de leche de soja (también se puede usar de almendra si se desea un postre más consistente)
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de agar-agar en polvo
- 1 cucharadita de vainilla líquida
- 3 cucharadas de mermelada de frambuesa (si en casa sólo tienes de fresa o de frutos del bosque, también valen)

- un poco de agua

## **Preparación**

Mezclaremos la leche de soja, el azúcar, agar-agar y vainilla y lo pondremos en un cazo a fuego medio removiendo todo el rato. Cuando empiece a hervir esperaremos 30 segundos y lo retiraremos del fuego. A continuación echaremos la mezcla en moldes de flan individuales (o en vasitos) y dejaremos enfriar en el frigorífico hasta que cuaje (unas dos horas).

Cuando la panna cotta esté cuajada la serviremos desmoldándola en platitos individuales. Aparte, mezclaremos la mermelada con un poco de agua para obtener una salsa más o menos ligera. Bañaremos la panna cotta con esta salsa y estará lista para comer!

## **Flan de coco vegano**

Es una receta de flan vegano de coco, un postre fácil de preparar. Además de la leche de coco se usa la de almendras, pero valen otras leches vegetales. Primero se explica cómo hacer el caramelo y luego el flan.

### **Ingredientes para 4 personas**

- 1/2 taza de azúcar para el caramelo
- 2 tazas de azúcar para el flan
- 400 ml de leche de coco
- 4 tazas de leche de almendras
- 3 cucharadas de agar-agar en polvo

## **Preparación**

Haremos primero el caramelo mezclando en una sartén a fuego medio la media taza de azúcar con 1 cucharada de agua. Removeremos constantemente hasta que quede con un tono marrón y la densidad del caramelo líquido. Bañaremos entonces el fondo de los recipientes para los flanes con el caramelo.

Después hervimos la leche de coco junto con la leche de almendras en una olla mediana y le añadimos el agar-agar y 2 tazas de azúcar. Mezclamos bien para que se disuelvan los ingredientes.

Antes de poner la mezcla del flan en los recipientes enfriaremos la olla y su contenido poniéndola dentro de un recipiente mayor con agua fría. Removeremos hasta que la mezcla se enfríe. La vertemos entonces en los recipientes para flanes que tenemos con caramelo.

Dejamos enfriar los flanes en la nevera para que se solidifiquen antes de servir.

## Tarta de calabaza

Tarta a base de calabaza (conocida como calabaza de Castilla en algunos países de América Latina), azúcar de caña y harina. Muy tradicional en EE.UU. para la celebración de Halloween y del Día de acción de gracias.

Dificultad: **media**

Preparación: **1 h. y 15 min.**

### Ingredientes para 6 personas

- MASA:
- 1 1/2 tazas de harina de trigo
- 1/2 taza de margarina 100% vegetal
- 1/2 cucharadita de levadura en polvo
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/3 leche de soja (o cualquier otra leche vegetal)
- RELLENO:
- 1Kg de calabaza
- 1/2 taza de azúcar moreno de caña
- 1 rama de canela

### Preparación

Empezaremos lavando la calabaza. La cortaremos en trozos y quitaremos la cáscara. A continuación la pondremos en una olla con la rama de canela y la cubriremos de agua, echando por encima el azúcar. La pondremos a fuego alto y cuando empiece a hervir, bajaremos a fuego medio y la dejaremos cocinando tapada aproximadamente durante una hora, revisando de vez en cuando que no se haya consumido toda el agua para que no se nos queme.

La calabaza deberá deshacerse por completo y quedar como un puré. Es importante que esto ocurra de manera natural y que no hagamos el puré con una batidora ya que dándole el tiempo necesario de cocción la calabaza recogerá todo el sabor de la canela y el azúcar. Una vez se haya deshecho la calabaza la dejaremos en el fuego hasta que se consuma por completo el exceso de agua y quede un puré bastante espeso. Retiraremos la rama de canela y dejaremos enfriar.

Mientras el puré de calabaza se enfría prepararemos la masa para la base. Para ello pondremos en un recipiente grande los ingredientes secos (harina, levadura y sal) y los mezclaremos con una cuchara. A continuación añadiremos la



margarina y la leche vegetal y empezaremos a trabajar la masa con las manos hasta que quede suave y manejable. No hace falta amasarla mucho, simplemente debe quedar bien ligada para poder extenderla.

Echaremos un poco de harina sobre una superficie plana y extenderemos la masa con un rodillo hasta dejarla del tamaño del molde que usaremos para la tarta (tomaremos en cuenta que hay que cubrir tanto el fondo como los bordes del molde). La base de masa debe quedar más bien gruesa, ya que el relleno es muy húmedo y no queremos que se nos rompa el fondo de la tarta.

Si nuestro molde no es antiadherente lo untaremos con un poco de margarina o usaremos papel para hornear.

Pondremos la masa en el molde y la aplastaremos un poco con los dedos. Luego echaremos el relleno (que debe estar templado o frío, nunca caliente!)

Ahora sólo queda hornear la tarta a 175°C durante 45 min. Si el horno tiene la opción de poner el calor abajo o arriba lo pondremos primero sólo abajo durante 20 minutos y luego abajo y arriba.

## Tarta de uvas

Tarta de uvas tipo "pie" americano. Una adaptación vegana de la receta de tarta de uvas

### Ingredientes para 5 personas

- 2 tazas de harina de trigo
- 1 1/2 taza de margarina 100% vegetal
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita azúcar (para la masa)
- 1/4 taza de agua fría
- 5 tazas de uvas (moradas, preferentemente)
- 1 taza de azúcar (para el relleno)
- 1 cucharada de zumo de limón

### Preparación

Si las uvas que vamos a usar tienen semillas, el primer paso será cortar una por una todas las uvas a la mitad para extraer las semillas. Obviamente, este paso podemos omitirlo si hemos comprado uvas sin semillas. En cualquiera de los dos casos ¡dejaremos la cáscara! Si la quitáramos, además de cambiar el sabor de la tarta, las uvas serían demasiado blandas y perderían todo su líquido.

Una vez que tengamos preparadas las uvas sin semillas, las pondremos en un cazo con el zumo de limón y el azúcar. La cantidad de 1 taza de azúcar es

orientativa, si las uvas están muy dulces tal vez prefieras echar menos azúcar. Pondremos en el fuego y, cuando la mezcla empiece a hervir, la dejaremos a fuego bajo durante diez minutos (debe consumirse casi todo el líquido que suelten las uvas, así que pueden dejarse más tiempo si es necesario). Luego retiraremos del fuego y dejaremos enfriar.

Mientras tanto prepararemos la masa con los demás ingredientes. Para ello mezclaremos en un cuenco harina, sal y azúcar. Luego añadiremos la margarina y empezaremos a trabajar con las manos, finalmente agregaremos el agua fría y seguiremos trabajando.

Dividiremos la masa en dos bolas, una un poco más grande que usaremos para la parte de abajo de la tarta. Extenderemos la masa con un rodillo y luego la colocaremos con mucho cuidado en el molde para que no se rompa. Cubriremos bien los bordes, echaremos las uvas y colocaremos encima la tapa de la tarta.

Uniremos la tapa de la tarta con los bordes de la base ya sea enrollando ambas capas de masa o aplastándolas contra el borde del molde con un tenedor. Luego haremos tres o cuatro agujeros en la masa de la tapa pinchando con un tenedor para dejar que salga el vapor de las uvas cuando la tarta esté en el horno.

Meteremos al horno a 170°C durante 35 minutos.

## **Flan de avena**

Una receta vegana fácil para hacer flan de avena. Nuestra amiga Marce nos sugiere hacerla con un poco de leche de avena, unas cucharadas de almidón de maíz y algo para endulzar (azúcar por ejemplo).

### **Ingredientes para 5 personas**

- 1 litro de leche de avena
- 1/2 taza de azúcar (si la leche está endulzada disminuir el agregado de azúcar.)
- 3 cdas de almidón de maíz (también conocido como fécula de maíz)

### **Preparación**

Colocar la leche vegetal fría o a temperatura ambiente en una olla a fuego lento. Mientras se remueve agregar el almidón de maíz. Añadir también el azúcar y continuar revolviendo.

Calentar todo a fuego lento y cuando comience a espesar, continuar revolviendo durante 5 minutos más.

Retirar de fuego y colocar en moldes.

Dejar enfriar en la heladera para que el flan de avena cuaje bien.

Desmoldar en platitos y decorar al gusto.

# Strudel vegano de manzana (apfelstrudel)

El strudel es una pasta rellena cuyo origen es Europa central. Es muy común en la gastronomía alemana y austriaca. Aquí tenéis la receta del strudel de manzana (apfelstrudel), una receta vegana fácil de preparar y que merece la pena probar.

## Ingredientes

- 1 vaso y 1/2 de harina
- 2-3 cucharadas de aceite de girasol (u oliva suave)
- 1/2 vaso de agua
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de margarina vegetal
- 1 kg. de manzanas (tipo golden)
- 3/4 de vaso de azúcar
- 100 gr. pasas
- 100 gr. almendras laminadas (o nueces o pistachos)
- 50 ml de ron
- 3 cucharadas de pan rallado
- 1/2 cucharadas de canela

## Preparación

Mezclamos en un bol harina + agua tibia + aceite + sal. Amasamos todo bien y dejamos la masa de nuestro "apfelstrudel" 30 min en reposo tapado con un paño. Mientras tanto, preparamos el relleno. Pelamos las manzanas y las cortamos en láminas de unos 2-3 mm. Dejamos las pasas en remojo con el ron y por otro lado mezclamos el azúcar con la canela.

Ahora podemos precalentar el horno a unos 190-200 grados.

Después de dejar reposar la masa la extendemos con un rodillo sobre un trapo de cocina limpio enharinado (lo que nos ayudará a enrollar el strudel). La masa debe estar muy fina y de un tamaño de 25x30 cm. aprox. Una vez estirada la masa le ponemos una fina capa de margarina y espolvoreamos pan rallado.

Para el relleno mezclamos las manzanas, las almendras y las pasas (quitando previamente el ron) junto con el azúcar y la canela.

Extendemos el relleno de nuestro strudel de manzana sobre la masa dejando algo de borde libre, que nos ayudará a cerrarlo después.

Enrollamos con cuidado la masa con ayuda del paño de cocina. Cerramos bien los bordes y untamos con margarina vegetal. Si no tenemos el horno preparado podemos envolver el strudel en film transparente y reservamos hasta que se pueda meter al horno.

Horneamos de 30 a 40 min (hasta que veamos que la masa está hecha).

# Mousse cruda de aguacate y chocolate

Receta cruda de mousse de chocolate y aguacate (palta) endulzada con sirope de agave. Una receta vegana perfecta para un postre delicioso.

## Ingredientes para 4 personas

- 2 aguacates maduros
- 1/2 taza de néctar de agave
- 1/4 taza de cacao en polvo
- 2 cucharadas de aceite de coco (opcional)
- Pizca extracto de vainilla (opcional)

## Preparación

Cortamos longitudinalmente los aguacates por la mitad para poder quitarles el hueso fácilmente y poner la pulpa con ayuda de una cuchara en el vaso de la batidora. Añadimos el néctar de agave y el cacao en polvo y batimos todo bien hasta que la textura se quede suave.

Ponemos nuestra mousse cruda en los recipientes (cuencos o copas) donde la vayamos a servir y la dejamos enfriar en la nevera. Una buena idea es alternar capas de frutas (fresas, kiwi, etc.) y mousse en las copas antes de meterlo en la nevera.

# Magdalenas veganas de calabaza

Nueva receta vegana de magdalenas de calabaza. Con una sencilla receta y 20 min de horneado podemos hacer estas deliciosas magdalenas de calabaza.

## Ingredientes para 12 magdalenas

- 1 3/4 tazas de harina de trigo (200 gr.)
- 1 1/4 tazas de azúcar (280 gr.)
- 1 cucharada de levadura
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1/2 cucharadita de nuez moscada
- 1/2 cucharadita de jengibre en polvo

- 1/8 de cucharadita de clavo molido
- 1 taza de calabaza triturada cruda
- 1/2 taza de leche de soja (120 ml.)
- 1/2 taza de aceite (120 ml.)
- 2 cucharadas de melaza

## **Preparación**

Precalentamos el horno a 200 grados C. Cubrimos el interior de los moldes de las magdalenas con una fina capa de margarina. La receta está pensada para 12 magdalenas.

Primero mezclamos los ingredientes secos de nuestra receta: la harina, el azúcar, la levadura, la pizca de sal y las especias. Mezclamos todo bien. En otro recipiente batiremos la calabaza, la leche de soja, el aceite y la melaza. Ahora juntamos ambos recipientes y mezclamos bien hasta lograr una textura uniforme.

Rellenamos los moldes a 2/3 de su capacidad. Horneamos durante 18 o 20 minutos, hasta que al clavar las magdalenas con un cuchillo éste salga limpio.

## **Buñuelos de calabaza**

Receta de buñuelos veganos de calabaza. Unos buñuelos suaves y deliciosos con una preparación sencilla y de pocos ingredientes.

## **Ingredientes para 20 buñuelos**

- 500 gr. de calabaza pelada y sin pepitas
- 200 gr. de harina
- 16 gr. de levadura en polvo
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de sal

## **Preparación**

Precalentamos el horno a 180 grados C.

Teniendo la calabaza previamente pelada y sin pepitas la metemos al horno en trocitos para que tarde menos en asarse. Más o menos, dependiendo del tamaño de los pedazos de calabaza, tardará 45 min. en estar lista.

Mientras tanto en un recipiente ancho ponemos 200 gr. de harina de trigo (si queremos podemos poner una mitad de la harina integral), mezclamos la levadura en polvo, la cucharadita de sal y la cucharada de azúcar.

Una vez retirada la calabaza del horno la batimos y dejamos que se enfríe un poco. Juntamos entonces la mezcla de harina con la calabaza y removemos bien, hasta que esté todo homogéneo. Quedará una masa pegajosa. Reservamos tapada con un paño una hora aprox. para que actúe la levadura.

Calentamos una sartén con abundante aceite. Cuando el aceite esté caliente, con la ayuda de una manga pastelera (o una bolsa de plástico con un corte en una esquina) vamos dejando bolitas de masa de calabaza para que se fríen.

Cuando se haya dorado por un lado, le damos la vuelta, terminamos de dorar y los ponemos sobre papel absorbente para retirar el exceso de aceite.

## ***Recetas con patatas***

La papa o patata es sin duda un alimento tan versátil que permite innumerables formas de preparación. Existen muchísimas recetas vegetarianas tradicionales con patatas. Ojalá estas sugerencias os sean de ayuda para enriquecer vuestros menús.

## **Patatas rellenas gratinadas**

Receta vegana de patatas rellenas de champiñón, tomate, cebolla y calabacín, gratinadas al horno con bechamel.

### **Ingredientes**

- Patatas
- Cebolla
- Tomate rallado o triturado
- Champiñón
- Calabacín
- Pimienta
- Aceite
- Sal
- Necesitaremos además hacer bechamel vegana

### **Preparación**

Abrimos las patatas en dos mitades y las vaciamos haciendo barcas de pata con un borde de un centímetro aproximadamente.

Horneamos las patatas hasta que queden blanditas.

Mientras se hornean las patatas aprovechamos para hacer el relleno y la bechamel: (preparación de bechamel vegana).

Para el relleno troceamos a daditos pequeños los corazones de patata que hemos extraído para hacer las barcas, el calabacín, el champiñón y la cebolla.

Ponemos dos sartenes al fuego, en una freímos los daditos de patata y en otro freímos el calabacín, el champiñón y la cebolla. Una vez estén todas las verduritas fritas, las juntamos en una misma sartén y añadimos el tomate rallado o triturado hasta freír. Al sofrito le añadimos una pizca de pimienta y sal al gusto.

Con este sofrito rellenamos las barcas de patatas que hemos sacado del horno y espacimos por encima la bechamel que hemos preparado.

Volvemos a meter las barcas de patata rellenas al horno y gratinamos. Luego sacamos del horno y a servir.

## **Milcaos (pan chileno de papa)**

Receta vegana de milcaos. También llamado "melcao" o incluso "milcado", Es un alimento tradicional chileno que se prepara para acompañar otros platos. Existen muchas variantes fritas, horneadas o al vapor, mezcladas con otros ingredientes. En Chile existe una variedad de papas específica para prepararlo.

### **Ingredientes**

- 2 kgs. de papas peladas y cocidas
- 2 kg de papas ralladas
- 1/8 kgs manteca vegetal
- Sal

### **Preparación**

Haz un puré con las papas cocidas.

Las papas ralladas se estrujan en un paño para eliminar la harina de la papa o chuño. Esta pulpa se amasa con el puré de papas, la manteca vegetal y sal.

Forma pancitos de 7 cms. de diámetro y 1 cm. de espesor. Hornéalos, fríelos o cuécelos al vapor

## **Patatas con leche de coco**

Fácil receta de patatas con leche de coco para acompañar con otros platos.

### **Ingredientes**

- 4 patatas medianas
- 2 dientes de ajo
- 1 vaso de leche de coco
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta

## **Preparación**

Se cortan las patatas en gajos y se reservan.

En una cazuela grande se pone a calentar una cucharada de aceite de oliva, donde añadiremos los dientes de ajo picados. Cuando estén empezando a dorarse se añade la patata y se le da unas vueltas con cuchara de madera para que no se pegue al fondo.

Salpimentamos y añadimos entonces agua hasta cubrir las patatas. Después el vaso de leche de coco. La cantidad de leche de coco puede variar para darle mayor o menor intensidad de sabor.

Dejamos a fuego medio unos 15-20 minutos, hasta que la patata esté tierna. Probaremos pinchando las patatas con un cuchillo para comprobar si están en su punto.

Dejar reposar unos minutos antes de servir acompañado de colines o pan tostado.

## **Tortilla de patata vegana (sin huevo)**

Tortilla de patatas vegana, receta sin huevo. La elaboración es idéntica a la tradicional tortilla de patatas española, pero se sustituye el huevo por una mezcla de agua y harina de garbanzo.

## **Ingredientes**

- 3 o 4 patatas medianas
- 1 cebolla (opcional)
- de 5 a 8 cucharadas de harina de garbanzo
- 1/2 calabacín rallado o un tomate cortado en trozos pequeños
- aceite de freír
- sal

## **Preparación**

El proceso de la tortilla sin huevo es igual al de la tortilla convencional, simplemente hay que sustituir el huevo batido por una mezcla de harina de garbanzo y agua.



Cortar en rodajas las patatas, junto a la cebolla y el calabacín (si se usa) y freírlas en una sartén con aceite caliente y sal al gusto.

Por otro lado, mezclar en un recipiente la harina de garbanzo con agua hasta que quede una textura un poquito más espesa que la del huevo batido. Añadir un poco de sal a la mezcla y batir para que no queden grumos.

Cuando estén fritas las patatas con las verduras, escurrir bien el aceite y añadir la mezcla de harina de garbanzo y agua. Remover bien.

Echar un chorrito de aceite a la sartén, distribuyéndolo por la superficie y echar la masa (que no sea una capa muy gruesa para que el calor llegue dentro de la tortilla). Ir agitando suavemente la sartén para que no se pegue la tortilla. Ayúdase con una espumadera para que no se desmonte la tortilla.

Después de unos minutos, darle la vuelta ayudándose de un plato, para que se cueza por el otro lado. Es mejor darle varias vueltas que dejarlo mucho rato sin moverlo y se queme, así quedará mejor hecha por dentro.

Es conveniente dejar reposar unos minutos la tortilla para que no se deshaga estando caliente. Otra opción interesante es añadir calabacín crudo y rallado fino al mezclar todos los ingredientes, en lugar de freírlo con la patata.

## **Patatas al ajillo con pimentón**

Receta de papatas al ajillo con pimentón. Muy fáciles de preparar, son perfectas por su intenso sabor para acompañar en el aperitivo con un vinito.

### **Ingredientes**

- 3 patatas grandes ó 4 medianas
- de 4 a 6 dientes de ajo
- 1/3 de vaso (de los de vino) de vinagre aprox.
- 1 cucharilla de pimentón aprox.
- aceite para freír

### **Preparación**

Pelar y cortar las patatas en rodajas finas y freírlas.

Mientras se hacen, triturar los ajos en un mortero con algo de sal para facilitar el trabajo. Mezclar en un vaso el vinagre con el pimentón y echar el ajo machacado (cuanto más vinagre y más ajo más fuerte el sabor).

Cuando a las patatas les quede poco para hacerse, quitar casi todo el aceite de freír, echar la mezcla de vinagre y bajar el fuego. Dejar unos minutos y listo.

# Pimientos rellenos de patata y champiñones

Receta de pimientos rellenos con patata y champiñones. Una rica receta vegana divertida de preparar. A partir de esta idea básica se pueden hacer variaciones para otros platos veganos con pimientos rellenos.

## Ingredientes

- 2 pimientos rojos (escogeremos pimientos que sean más bien cuadraditos para que se puedan quedar "de pie" fácilmente)
- 6 champiñones
- 2 dientes de ajo
- 2 tazas de puré de patata
- Un poco de margarina 100% vegetal
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Opcional: un poco de salsa de tomate

## Preparación

Lavaremos los pimientos y les cortaremos el tallo haciendo un círculo alrededor con cuidado. Sacaremos las semillas y las tiras blancas que hay dentro, todo con cuidado para que el pimiento quede entero y podamos luego rellenarlo bien.

Pondremos a hervir los pimientos en agua con una pizca de sal. El agua debe cubrirlos por completo. Deberán hervir unos 15 minutos, deben estar tiernos pero no demasiado blandos ya que debemos poder rellenarlos sin que se rompan.

Aparte, tendremos listo el puré de patata. Podemos hacerlo de la manera tradicional hirviendo patatas y luego machacándolas o podemos usar puré en copos sin leche (es el que hemos utilizado para esta receta) siguiendo las instrucciones de la caja. Añadiremos sal al gusto al puré, una cucharadita de margarina para que quede más cremoso y, si se quiere, un poquitín de pimienta. Picaremos muy fino los ajos y lo pondremos en una sartén con un poco de aceite. Cortaremos también los champiñones y los añadiremos al ajo. Hay que sofreír todo hasta que quede doradito. Cuando esté listo, añadiremos los ajos y los champiñones al puré y mezclaremos.

Cuando los pimientos estén hervidos les quitaremos el agua y los pasaremos un poco por agua fría para poder manejarlos con las manos. Los rellenaremos con una cuchara pequeña presionando un poco de vez en cuando para que no queden huecos de aire.

Si se desea se puede bañar los pimientos con salsa de tomate. También se pueden adornar con unas semillas de sésamo o con perejil fresco.

## **Tortilla española vegana**

Otra nueva receta de tortilla de patatas española en versión vegana. Enviada por Mostaza y Media, que nos propone otra manera de cocinar la tradicional tortilla de patatas.

### **Ingredientes para 1 persona**

- 1 cebolla pequeña
- 1 patata mediana
- 2 cucharadas de harina de garbanzo
- 2 cucharadas de gluten de trigo
- media cucharadita de bicarbonato
- agua
- aceite de oliva
- sal

### **Preparación**

Rallamos la cebolla con un rallador de agujero grande.

La pochamos en una sartén con aceite de oliva y un poco de sal.

Mientras que se hace la cebolla vamos rallando también la patata.

La incorporamos con un poco de sal a la sartén con lo anterior y dejamos que se haga, removiendo de vez en cuando y hasta que la patata esté blandita y alguna zona un poco tostada.

Entretanto vamos preparando la crema que sustituye al huevo batido.

En un bol grande o ensaladera echamos 2 cucharadas no muy llenas de harina de garbanzo y otras 2 de gluten de trigo.

Las mezclamos bien y vamos añadiendo agua fría (importante que sea fría para que no se nos convierta en una especie de seitán) poco a poco y removiendo, hasta que nos quede un líquido algo denso, como el huevo batido.

Añadimos el bicarbonato y volvemos a mezclar.

En este rato ya se habrán frito las patatas con la cebolla, así que las escurrimos de aceite y las añadimos al bol con la mezcla de harinas y agua.

Removemos todo bien, comprobamos la sal y dejamos reposar unos 10 minutos a temperatura ambiente (no es necesario, pero de esta manera nos aseguramos de que no tenga textura de harina en la boca al comerlo, porque habrá absorbido bien la humedad antes de cuajarse).

En una sartén pequeña antiadherente calentamos un poquito de aceite (yo utilicé un poco del que me había sobrado de freír la patata con la cebolla para aprovechar el aroma y sabor que tiene tan bueno).

Vertemos la mezcla en la sartén, a fuego medio y dejamos que se cuaje bastante hasta que podamos dar la vuelta a la tortilla sin romperse y se haga por los dos lados.

Así hasta darle unas cuantas vueltas por cada lado para que quede bien uniforme.

## Papas arrugadas con mojo

El tradicional plato canario de papas arrugadas con mojo. Usaremos las patatas de tamaño pequeño que podamos conseguir, pero lo ideal será usar las variedades canarias de papa bonita o la papa negra. Se acompaña con los típicos "mojos".

### Ingredientes

- 1 kilo de papas pequeñas\* (ver comentarios)
- 250 gr. de sal gorda
- Agua
- Mojo picón (aquí la [receta de mojo picón](#))

### Preparación

Primero lavaremos bien las papas asegurándonos de que se les va toda la tierra. Deben hacerse con piel, por lo que no las pelaremos.

Ponemos las papas en una olla y cubrimos con agua justo al nivel de las patatas. Añadimos la sal al agua. y removemos.

Cocemos nuestras futuras papas arrugadas. El tiempo dependerá del tamaño de las mismas, pero aproximadamente son 15 minutos. Pincharemos con un cuchillo una papa para comprobar si están listas.

Entonces, colamos las papas y volvemos a ponerlas al fuego en la cazuela. Las moveremos cada poco para que no se quemen, así hasta que el calor seque la piel de las papas y adquieran su aspecto característico.

Servimos las papas acompañadas del mojo picón y si queréis también con mojo verde de cilantro.

## Aloo Masala - Patatas al estilo de la India

La receta vegana de Aloo Masala, patatas al estilo indio, es fácil de preparar y requiere pocos ingredientes raros, con lo que la hace accesible para todo el mundo. En poco tiempo podemos disfrutar de estas deliciosas patatas especiadas de la India.

## **Ingredientes para 4 personas**

- 2 patatas grandes o 3 medianas (unos 600 gr.)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de comino en grano
- 1/2 cucharadita de semillas de mostaza
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 cucharada de zumo de limón
- 1 cucharada de cilantro fresco picado

## **Preparación**

Lavamos bien y hervimos las patatas enteras con piel hasta que estén suaves, pero que no se deshagan (unos 20 min.). Pinchando con un cuchillo podemos comprobar si ya están listas. Con agua fría enfriamos un poco las patatas y las pelamos. Cortamos las patatas en cuadradillos pequeños teniendo cuidado de que no se rompan.

Calentamos el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Cuando el aceite esté caliente le añadimos el comino en grano y las semillas de mostaza. Tostamos las semillas unos 10 segundos.

Añadimos entonces la cúrcuma, las patatas y la sal. Durante unos minutos dejamos que la patata se dore removiendo con cuidado con una cuchara de madera. Las patatas no deben quedarse muy secas, tan sólo ligeramente doradas por fuera.

Incorporamos finalmente el zumo de limón y el cilantro picado, removemos y servimos caliente para picar o acompañadas de otros platos de cocina india.

## ***Ideas para tapas, canapés y aperitivos***

Selección de recetas veganas para preparar tapas, hacer aperitivos, canapés, etc. Incluimos recetas de patés vegetales, que aunque tienen su propia sección en nuestro recetario, son referencias imprescindibles a la hora de elaborar algo para picar de manera informal.

# Caponatina

Plato de origen siciliano ideal para tapas. Se trata de un aperitivo de berenjenas agridulces.

## Ingredientes

- 3 berenjenas
- 4 tiras de apio blanco
- 2 cebollas
- 3 tomates
- Aceitunas
- Alcaparras
- Sal
- Azúcar
- Aceite de oliva

## Preparación

Freimos las berenjenas en daditos en una sartén con un par de cucharadas de aceite de oliva

Por separado rehogamos en otro recipiente las cebollas cortadas en rodajas, añadir el apio cortado en tozos de 1 cm. Agregar las aceitunas sin hueso y en mitades (por ejemplo), también las alcaparras.

Tapamos y dejamos un ratito a fuego lento. Añadir después los tomates pelados en trozos y las berenjenas ya fritas.

Quitamos del fuego y colocamos en una fuente honda o ensaladera, agregamos la sal, 2 o 3 cucharas de azúcar (al gusto) y el aceite de oliva 2 o 3 cucharas (a gusto también).

Dejar reposar a temperatura ambiente.

# Dolmades griegos con hojas de acelga

Los dolmades son unos sabrosos rollitos rellenos de arroz de un peculiar sabor por su aliño. Tradicionalmente se hacen con hojas de parra. Si no sabes dónde conseguir hojas de parra, te proponemos con esta receta vegana una versión alternativa con hojas de acelga.

Preparación: **35 min.**

## Ingredientes para 6 dolmades

- 1 cebolleta

- 1 taza de arroz (preferentemente de grano redondo)
- 8 hojas de acelga lo más enteras posible
- 1 limón
- 1/2 taza de aceite de oliva (y un poco más para rehogar)
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de eneldo
- sal

## Preparación

Cortaremos fina la cebolleta y la pondremos en una olla con un poco de aceite y con el arroz que, previamente habremos lavado un par de veces para sacarle el almidón. Rehogaremos unos minutos y añadiremos 5 tazas de agua caliente. Taparemos y dejaremos hervir.

Mientras tanto prepararemos el aliño con el que vamos a bañar los dolmades. Para ello exprimiremos el zumo del limón y retiraremos las semillas. Picaremos el diente de ajo muy fino y lo añadiremos al limón, así como la cucharadita de eneldo, la ½ taza de aceite de oliva y una pizca de sal. Mezclaremos con un tenedor y dejaremos aparte.

Lavaremos las hojas de acelga con mucho cuidado para que no se nos rompan. Les cortaremos los tallos y nos quedaremos sólo con la parte verde (los tallos, por supuesto, podéis aprovecharlos luego para una sopa o para cualquier otro plato).

Cuando el arroz esté casi en su punto introduciremos en el mismo agua las hojas de acelga y las escaldaremos únicamente durante 5 minutos. Sólo en el caso de que las acelgas no sean muy frescas y estén más duras las dejaremos un poquito más, pero hay que tener en cuenta que las hojas deben mantener la firmeza necesaria para poder enrollarlas con el arroz dentro sin que se rompan.

Prepararemos un cuenco con agua fría para introducir allí las hojas de acelga en cuanto las saquemos del agua de cocción y las escurramos.

Dejaremos las hojas en el agua fría mientras colamos el agua que le haya podido quedar al arroz.

Ahora es cuando viene la parte un poquito más complicada. Extenderemos con mucho cuidado una hoja de acelga en vertical con respecto a nosotros.

Pondremos arroz cerca de la parte inferior de la hoja (dejando libres unos tres dedos en la parte de abajo) pero centrado con respecto a los extremos horizontales. Debemos dejar libres más o menos dos dedos en cada lateral.

A continuación empezaremos a enrollar tapando el arroz primero con los laterales, luego con el trozo que hemos dejado libre en la parte inferior y, finalmente, enrollándolo lentamente hacia arriba hasta que hayamos cerrado el rollito. La humedad del arroz y de la hoja de acelga nos servirá para que todo se quede pegado y bien unido.

Colocaremos el rollito en una fuente o en un plato profundo y seguiremos con el mismo procedimiento hasta que los hayamos hecho todos. Como habréis

podido observar la ración de arroz dará para unos 6 rollos (dependiendo del tamaño de las hojas) pero hemos escaldado 8 hojas, es para tener alguna de reserva por si una se nos rompe.

Cuando todos los dolmades estén listos y colocados en el recipiente en el que los vamos a llevar a la mesa, los bañaremos con el aliño que hemos preparado y los dejaremos reposar por lo menos 5 minutos para que se impregnen.

## **Pakorás**

Recetas de pakoras de la India. Son verduras rebozadas con una masa de harina de garbanzo, son ideales como aperitivo con un chutney o alguna salsa de su predilección.

### **Ingredientes**

- 4 cucharadas de harina de garbanzos
- 2 cucharaditas de aceite
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- media cucharadita de sal
- 75 ml de agua
- Hortalizas variadas: Pimientos en tiras, cebollas en aros, coliflor en ramitos pequeños, rodajas de calabacín, berenjenas en rodajas, patatas en rodajas finas, etc.

### **Preparación**

Juntamos primero la harina de garbanzo con la cucharadita de levadura en polvo y la sal, mezclándolo todo bien. Añadimos después 2 cucharadas de aceite y 75 ml de agua. Se bate hasta que la masa esté homogénea. Ya tendremos la masa lista para rebozar las verduras y hacer nuestras pakoras indias.

Lavamos y secamos las hortalizas y las cortamos en rodajas (o en tiras).

Calentamos el aceite para freir en una sartén honda. El fuego debe estar medio-alto, pero controlando que no se llegue a quemar.

Rebozamos una a una las hortalizas en la masa de rebozado y las vamos añadiendo al aceite cuando esté muy caliente. Pondremos cuantas verduras quepan en la sartén. Las freimos hasta que estén crujientes y doradas. Entonces se escurren y se colocan sobre un papel absorbente para recoger el resto del aceite.



# Queso vegano para nachos

Una receta de queso vegano para hacer nachos, para bocadillos, tacos, etc. La preparación es sencilla: mezclamos los ingredientes secos y luego los demás (excepto el miso y el cilantro si los usamos -son opcionales); después a fuego medio calentamos, removiendo constantemente nuestra salsa de queso hasta conseguir una textura espesa y homogénea.

## Ingredientes

- 120 ml. de harina (elige la que prefieras)
- 120 ml. de copos de levadura de cerveza
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
- 1/2 cucharadita de pimentón (dulce o picante)
- 1/4 de cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 de cucharadita de orégano seco
- 1/8 de cucharadita de cayena en polvo
- 480 ml. de agua o leche vegetal (sin azucar)
- 60 ml. de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de mostaza
- opcional: 1/2 cucharadita de miso blanco (shiromiso)
- opcional: 60 ml de cilantro fresco picado

## Preparación

La preparación es sencilla, mezclaremos primero los ingredientes secos, mezclaremos bien y agregamos los demás ingredientes (excepto el miso y el cilantro si le vamos a poner cilantro) de manera gradual para que vayan ligando. Al final calentamos la mezcla resultante hasta conseguir la textura deseada.

- 1.- Mezclamos la harina, la levadura de cerveza y las especias en una cazuelita.
- 2.- Vamos añadiendo y mezclando poco a poco el agua (o la leche vegetal), el aceite de oliva y la mostaza.
- 3.- A fuego medio cocinamos nuestra pasta de queso vegano, removiendo casi constantemente, hasta que empieza a burbujear, la textura debe quedar espesa y homogénea.
- 4.- Retiramos del fuego, añadimos y mezclamos bien el miso (en el caso de que le vayamos a añadir miso).
- 5.- El cilantro, en el caso de que lo usemos, lo mezclamos con nuestra salsa justo antes de servir.

# Chapatas Hawaianas

Una rica receta para preparar bocadillos de pan chapata que nos envía Elizabeth. Es un preparado de soja texturizada, chile y piña. Merece la pena probarlo.

## Ingredientes para 6 personas

- 3 tazas de soja texturizada
- 2 tazas de piña cortada en pedacitos
- 1/2 cebolla cortada finamente
- 1/2 taza de perejil cortado finamente
- Hojas de lechuga completas (las necesarias)
- Sal al gusto
- Ajo en polvo
- Chiles de arbol partidos finamente (al gusto)
- 1 cucharada de salsa de soya
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 jitomate rebanado (opcional)
- 1 limón

## Preparación

Ponemos a remojar la soja en agua con el jugo de 1 limón durante mínimo 15 min. Mientras, partimos la piña, la cebolla, el perejil, y los chiles en pedacitos. Se pone en una sartén una cucharada de aceite de oliva, y se sofríe la cebolla, después agregamos los chiles. Ecurrimos la soja y la agregamos al sofrito. Ya que está sazonándose se le pone la sal, el ajo en polvo, la salsa de soya y lo movemos hasta que se mezclen bien los ingredientes, posteriormente agregamos la piña y el perejil y se mueve hasta que ya esté todo bien mezclado. Precalentar el horno eléctrico a 100° mientras partimos las chapatas y las preparamos con el guiso de soja, las metemos al horno para terminar de calentar. Ya que estén listas se les agrega el jitomate, la lechuga y se condimenta si se desea con mostaza de grano.

# Filetes fritos de berenjena

Receta vegana de filetes de berenjena fritos y rebozados. Un acompañamiento sencillo y delicioso para arroces o salsas.

## Ingredientes para 4 personas

- 1 berenjena grande
- 3/4 taza de agua
- 3/4 taza harina
- 1/2 cucharadita de orégano
- 1/2 cucharadita de comino
- Una pizca de ají merquén (ver alternativas en los comentarios)
- Sal al gusto
- Aceite para freír

## Preparación

Lavar la berenjena pelarla y a lo largo cortar filetes de no mas de 1/2 cm. Reservar.

En un bol aparte, colocar 3/4 de taza de agua aproximadamente, agregar harina, orégano, comino, merquén y sal, revolver hasta que estén todos los ingredientes incorporados y quede un batido no muy espeso ni muy líquido, se puede agregar agua o harina para corregir la textura. Luego pasar por ese batido los filetes de berenjena y que queden completamente cubiertos. En una sartén agregar aceite y cuando esté bien caliente colocar las berenjenas y freír por un lado primero y luego por el otro. Cuando tomen un color dorado sacarlas y colocarlas en una fuente con papel absorbente para quitarles el aceite sobrante. Se pueden acompañar con arroz, pastas o diferentes tipos de puré.

## *Zumos, licuados, batidos y otras bebidas*

Esta sección del recetario vegano está pensada para ir añadiendo bebidas, zumos, leches vegetales, té, infusiones, batidos y cócteles. Esperamos que estas sugerencias os den ganas para prepararlas en casa.

## Batido energético vegano

Receta vegana de batido energético con levadura de cerveza, germen de trigo y sésamo.

## Ingredientes

- 1 taza de almendras peladas
- 4 tazas de agua
- 2 cucharadas de sésamo pelado
- 1 cucharada de levadura de cerveza
- 1 cucharada de germen de trigo
- 1 cucharada de azúcar morena
- 1 cucharadita de tahini

## Preparación

El germen y la levadura se hacen polvo en el molinillo de café y se mezclan.

En el vaso de la batidora se ponen las almendras blancas y el sésamo (unas dos cucharadas soperas).

Una vez batido muy fino y colado también muy fino se pone una hora en el frigorífico a enfriar.

Luego se mezcla con el germen y levadura, añadiendo una cucharada de azúcar morena y una cucharadita de tahini, mezclándolo todo bien.

## Zumo digestivo de manzana, papaya y piña

Rico zumo digestivo con manzana, papaya y piña, combinación que hace de esta bebida algo muy agradable. Perfecta para media mañana o por la tarde.

### Ingredientes para 4 vasos

- 1 manzana grande
- 3 rodajas de piña fresca
- 1 taza de papaya cortada (sin cáscara ni semillas)

## Preparación

En primer lugar lavaremos y pelaremos la manzana, le quitaremos las semillas y el tronquito y la cortaremos en trozos que quepan en la licuadora o extractor de zumos.

Procederemos de igual manera con la papaya y la piña. Luego introduciremos todo en la licuadora para extraer el zumo de las frutas.

## Comentarios a la receta

En caso de no tener una licuadora o extractor para hacer zumos se puede preparar este zumo con una batidora, añadiendo un poco de agua y cortando en trozos pequeños la fruta.

Este zumo tiene un sabor muy agradable. El grado de dulzor dependerá en gran medida del tipo de manzana que elijamos para hacerlo. Si deseamos darle un toque ligeramente ácido podemos elegir una manzana Granny Smith, en cambio si queremos que sea más dulce elegiremos una manzana roja o amarilla. La manzana reineta está desaconsejada ya que suele tener muy poco jugo.

Aunque el zumo puede tomarse en cualquier momento, es especialmente adecuado para media mañana o media tarde.

# Leche de almendras

Una receta crudivegana de leche de almendras, fácil de preparar, constituye una alternativa perfecta para una dieta sana y respetuosa.

## Ingredientes para 4 vasos

- 1 taza de almendras crudas peladas (200 gr. aprox.)
- 1 litro de agua
- opcional: dátiles, un plátano o sirope de agave

## Preparación

En un recipiente adecuado para la batidora dejamos remojando las almendras en un litro de agua al menos 2 horas, para que las almendras se hidrate y sea más fácil procesarlas. Molemos con la batidora las almendras junto con el agua en la que se han hidratado. Debe quedar todo bien triturado.

Con la ayuda de una tela limpia (de algodón por ejemplo) colamos y exprimimos bien la mezcla que hemos batido. El líquido resultante es la apreciada leche de almendras cruda y vegana.

# Masala Chai

Es una receta de té especiado, originario de la India, pero muy extendido por el mundo. De sabor muy intenso e incluso picante, es una bebida realmente revitalizante. Existen muchas variantes con té negro o verde, aromas diversos como el clavo, la canela, el cardamomo, el jengibre, etc.

## Ingredientes para 4 personas

- 2 tazas de agua
- 3 cucharadas de té negro
- 1 taza de leche de soja
- 4 clavos de olor
- 1 rama de canela
- 8 ó 10 vainas de cardamomo
- 1 pedacito de 1 cm. aprox. de jengibre
- 6 cucharadas de azúcar u otro edulcorante natural

## Preparación

Calentamos a fuego medio el agua junto con la ramita de canela, los clavos, el cardamomo y el jengibre. Vigilamos hasta que alcance un primer hervor. Después tapamos la cazuelita y bajamos el fuego, dejándolo de este modo unos diez minutos más o menos. Después añadimos la leche y el azúcar y esperamos a que empiece a hervir de nuevo. Añadimos inmediatamente el té y apagamos el fogón, dejándolo reposar tapado durante unos 3 minutos. Serviremos el té colándolo previamente.

## Agua de chía

El agua de chía es una bebida tradicional de centroamérica y el sur de México, usada ya por mayas y aztecas. Aquí os dejamos una sencilla receta crudivegana para prepararla.

### Ingredientes para 4 vasos

- 1 cucharada de semillas de chía
- El zumo de 2 limones (ó 3 limas)
- 3 cucharadas aprox. de sirope de agave (u otro edulcorante)
- 1 l. de agua

### Preparación

Dejamos a remojo las semillas de chía en una 1 taza de agua al menos 1 hora. Removeremos de vez en cuando para que no se apelmacen las semillas.

A parte, en otra jarra, mezclamos bien lo que queda del litro de agua con el zumo de limón y la miel de agave, preparando una limonada. Cuidaremos de que no caigan semillas de limón en la jarra.

Cuando las semillas de chía hayan macerado lo uniremos a la limonada y mezclaremos bien. Lo dejamos refrigerar en la nevera.

Servir frío removiéndolo primero para repartir homogéneamente las semillas en la jarra y en los vasos. No se cuelan las semillas de chía, pues aprovecharemos todos sus nutrientes (sobre todo si las masticamos).

## *Otras sugerencias*

Recetas veganas variadas para enriquecer nuestra alimentación.

## Seitán en salsa

Receta de seitán en salsa. Una receta vegana con un intenso sabor

### Ingredientes

- 400 g. De seitán en rodajas (el seitán se puede comprar hecho o hacerlo en casa: ver preparación del seitán)
- 1 cebolla
- salsa de soja
- jengibre fresco (del tamaño de un diente de ajo)
- ajo
- zumo de limón
- vinagre
- vino blanco
- tahín (opcional - el tahín o tahine es pasta de sésamo y es muy rico en calcio.)
- Aceite vegetal
- tomillo
- azúcar
- sal y pimienta

## Preparación

Primero prepararemos la salsa y después las rodajas de seitán a la plancha.

Diluimos en medio vaso de agua una cucharada de azúcar y reservamos. Picamos los ingredientes para la salsa: la cebolla, el ajo y el jengibre.

Sofreimos primero la cebolla y cuando se ablande se echa el ajo, el jengibre, el tahín (opcional): Salpimentamos y añadimos un chorito de vinagre y otro de vino, el zumo de un limón y el medio vaso de agua con azúcar.

Dejamos en el fuego hasta que hierva. Apagamos la lumbre y echamos un buen chorro de salsa de soja (dependerá del tipo de salsa de soja). Batimos todo junto con la batidora eléctrica y reservamos la salsa.

Por otro lado, freiremos las rodajas de seitán vuelta y vuelta con un poco de aceite y tomillo. Las iremos poniendo en una fuente para al final cubrir con la salsa el seitán.

Acompañar con patatas asadas o fritas.

## Espinacas a la Crema con Reineta

Esta receta, toma de base la original de espinacas a la crema, pero le añade un toque ácido-dulce muy especial con la manzana.

## Ingredientes

- 500 gr de espinacas (frescas o congeladas)
- 300 ml de bechamel ligera
- 1 manzana reineta (o *grand smith*)
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta negra

## Preparación

Limpia las espinacas si son frescas. Cuecelas en agua con sal hasta que estén blandas. Escurre bien y reserva.

Pica el ajo y doralo en una sartén con aceite de oliva. Añade las espinacas, y rehoga unos minutos. Corrige de sal y espolvorea un poco de pimienta negra molida.

Mientras, haz una bechamel ligera, y añádele una manzana Reineta o Grand Smith cocida y hecha puré con un tenedor. En el microondas, la manzana pelada y cortada a trozos, se cuece rápidamente.

Une la bechamel a las espinacas y mezcla bien.

Sirve muy caliente.

## Brócoli con salsa de tomate

Receta vegana de brócoli con salsa de tomate, cebolla, pimienta roja y verde. El brócoli o brecol es un alimento que por su versatilidad puede prepararse de múltiples maneras, como ingrediente principal, en sopas, guisos, arroces, ensaladas, etc.

### Ingredientes

- 500 gramos de brócoli
- 1 cebolla mediana
- 1 pimienta roja
- 1 pimienta verde
- 400 gramos de tomate triturado (o salsa de tomate ya preparada)
- Pimienta de cayena molida
- Sal
- Aceite

### Preparación

Trocear y lavar bien el brócoli bajo el grifo del agua. Cocinarlo durante 3 o 4 minutos al vapor.

Por otro lado, en una cazuela con un chorrito de aceite se hace un sofrito con la cebolla picada y los pimientos rojo y verde cortados en tiras.

Una vez rehogado se añade el tomate triturado, la sal y la pimienta al gusto. Se fríe el tomate junto con el sofrito removiéndolo hasta que espese. Podéis corregir la acidez del tomate con un poco de azúcar. (También se puede hacer con salsa de tomate ya preparada)

Por último se añade el brócoli cocido y se cocina todo junto otros 3 minutos aproximadamente.

## Coliflor con salsa de almendras

Receta de coliflor con una rica salsa de almendras.



## Ingredientes

- 1 coliflor grande cortada en ramilletes
- 2 patatas medianas en trozos
- 1 cebolla troceada
- 25 almendras
- 2 dientes de ajo
- 1 trozo de pan duro
- 80-100 cc aceite de girasol
- sal y pimienta

## Preparación

Poner en una olla la coliflor cortada en ramilletes, las patatas y la cebolla en trozos. Añadir agua hasta cubrir y echar un poco de sal.

Coceremos a fuego medio durante aproximadamente 15 minutos, comprobando que la coliflor está tierna, pero sin pasarse. Colamos la coliflor y reservamos.

Para la salsa, freír los ajos cortados en láminas y las almendras en aceite.

Luego se sacan los ajos y las almendras de la sartén y se fríe el pan cortado en trocitos en el mismo aceite.

Batimos juntos los ajos, las almendras y el pan junto con el aceite y un poco de caldo de cocción de la coliflor (o agua).

Se añade más agua dejando la salsa con la textura deseada y se sazona con sal y pimienta. Servimos los ramilletes de coliflor rociados de la salsita.

## Coliflor Ajoarriera

Receta de coliflor al ajo arriero.

## Ingredientes

- 1 Coliflor mediana
- 2 Patatas
- 5 ó 6 Ajos
- Aceite de oliva virgen
- Pimentón dulce y picante
- Vino tinto o vinagre (opcional)

## Preparación

Cuece la coliflor entera y la patata sin pelar en una cazuela con agua hirviendo y sal. No es aconsejable cocerla demasiado, para que no se deshaga. El punto óptimo es cuando está blanda pero entera.

Mientras, pon a calentar en una sartén un poco de aceite. Dora en él los ajos laminados. Retira del fuego y echa una cucharada de pimentón dulce y un poco del picante, remueve con una paleta de madera y vuelve a poner al fuego. Añade rápidamente, para evitar que

se queme el pimentón y amargue todo el plato, un buen chorro de vino (o vinagre). Deja cocer a fuego lento unos minutos.

Escurre las verduras. Divide la coliflor en sus ramos, y pela y trocea las patatas. Colocalo todo en el plato y rocía con la salsa.

## Verduras al horno

Plato multicolor de verduras al horno. Perfecto para acompañar con arroz, couscous, bulgur, quinoa, etc.

### Ingredientes

- 1 berenjena
- 1 calabacín
- 1 patata grande
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 3 tomates medianos
- 1 cebolla
- 1 hinojo
- 1/4 kg. de champiñones
- 1 docena de espárragos trigueros
- 4 cucharadas generosas de aceite de oliva
- sal y pimienta

### Preparación

Lavar la berenjena y el calabacín y cortarlos en rodajas de 1/2 cm. Pelar, lavar y cortar la patata en rodajas finas. Quitar a los pimientos rojo y verde las pepitas y el tallo; lavarlos y cortarlos longitudinalmente en 4 trozos.

Lavar los tomates y partirlos en dos. Pelar la cebolla, lavarla y cortarla formando aros. Limpiar y lavar el hinojo separando sus hojas una a una. Cortar la parte arenosa del pie de los champiñones, lavarlos bien para quitarles toda la tierra y partirlos por la mitad. Quitar a los espárragos la parte dura del tallo y lavarlos.

Encender el horno a 250° C. Untar con un poco de aceite una fuente de hornear. Colocar todas las verduras (formando capas, ordenando cada tipo de verdura, una sobre otra en una fuente redonda, como un pastel, o formando hileras ordenadas en una fuente rectangular) salpimentar y repartir por encima el resto del aceite.

Hornear durante 45 minutos o hasta que las verduras estén en su punto, según el gusto.

## Pan integral 3 cereales

Receta vegana de pan integral 3 cereales. Sin necesidad de batidora un rico y sano pan de cereales que podemos hacer y hornear en casa.

## Ingredientes

- 1 taza de harina de centeno
- 3/4 taza de harina de trigo integral (o harina de espelta si se prefiere)
- 1/2 taza de copos de avena
- 1 cucharada de semillas de sésamo
- 2 cucharadas de levadura en polvo
- 1/2 cucharada de sal
- 2 cucharadas de semillas de lino molidas
- 1 1/4 taza de leche de soja (también puede usarse cualquier otra leche vegetal al gusto)
- 1 cucharada de melaza (o sirope de arce, por ejemplo)
- 1/2 taza de aceite de oliva
- Semillas de amapola (opcional)

## Preparación

Encender el horno para precalentarlo a 150 grados.

Echar en un cuenco grande todos los ingredientes secos y mezclar bien con la mano para que queden perfectamente unidos. Añadir la leche de soja, el aceite y la melaza. Mezclar todo con un tenedor (no hace falta batir) hasta que la mezcla quede homogénea. Poner la masa en un molde para pan y decorarlo con las semillas de amapola.

Hornear a 150°C durante una hora. Sacar del horno y esperar unos 10 min antes de desmoldar.

## Tumbet mallorquín

Tumbet es un típico plato mallorquín vegano que es por si mismo un plato principal. Este plato en Mallorca se come tanto caliente como frío en los meses de verano.

## Ingredientes

- 1 cebolla grande
- 1 berenjena grande
- 2 pinientos verdes
- 1 calabacín
- 4 patatas
- Tomate triturado
- Aceite de oliva
- 1 hoja de laurel, sal y azúcar morena

## Preparación

En una olla, ponemos ajo a freír en aceite de oliva, echamos el tomate triturado y lo dejamos cocer con 2 hojitas de laurel, sal y azúcar para hacer una salsa de tomate casera.

(Yo a veces añado una zanahoria a trozos en el tomate para no añadir azúcar, a parte le da más cremosidad a la salsa)

Mientras cuece el tomate se cortan en rodajas todas las verduras y se lavan.

En aceite caliente freir las patatas en rodajas, escurrirlas, salarlas y ponerlas en un recipiente de servir que pueda ir al horno, en mallorca se pone en una olla de barro baja y ancha, "Sa graxonera".

Seguiremos friendo verduras, esta vez la cebolla en rodajas y se coloca sobre las patatas. Seguimos con el calabacín, freir, salar y poner sobre la cebolla.

Seguir con la berenjena, freir, salar y poner sobre el calabacín.

Para acabar freimos los pimientos verdes a trozos, salar y ponerlo sobre el resto de verduras.

Cuando estén todas las verduras, cubrir de la salsa de tomate, apretar con una espátula todas las verduras para que absorban la salsa y tenga aspecto de pastel.

Ponerlo todo 15 minutos a horno medio para que los sabores se mezclen y luego dejar reposar antes de servir para que aumente el sabor.

## Curry de calabaza

Receta vegana de curry de calabaza, un plato principal sorprendente por la intensidad de sus sabores.

### Ingredientes para 4 personas

- 1 kilo de calabaza pelada y troceada.
- 2 cebollas grandes.
- 1 pimiento.
- 2 dientes de ajo.
- 2 tazas de champiñones o setas
- 4 tomates maduros grandes o una lata de tomate triturado pequeña.
- Una tacita de coco rallado.
- 1 lata de leche de coco.
- Aceite de oliva.
- agua, sal, cúrcuma, pimentón dulce, clavo en polvo, comino en grano, nuez moscada, una pizca de canela, pimienta negra para que pique poco o de cayena si os gusta muy picante.

### Preparación

Sofreir en aceite de oliva dos dientes de ajos en trocitos, junto a dos cebollas grandes troceadas. Cuando empiecen a cambiar de color las cebollas, añadir el pimiento y la calabaza cortada a dados.

Sofreirlo todo en su propio jugo, añadirle sal, cúrcuma, clavo en polvo, comino, una pizca de nuez moscada, el pimentón dulce, la canela y pimienta al gusto, aconsejo utilizar las especias sin miedo, es el curry.

Cuando esté todo medio cocido añadir los tomates pelados y triturados o la lata pequeña de tomate triturado para que se haga todo en salsa de tomate.

Remover a menudo para que no se pegue y se mezclen los sabores.

Añade el coco rallado, es un gran espesante. Añade la lata de leche de coco y dejalo cocer todo junto.

Probar de sal y comprobar si hay que añadir un poco más de especias, tiene que ser un plato de sabor intenso y aromático pues se come con arroz cocido.

## Gobi curry - coliflor al curry

Gobi curry es una receta vegana de coliflor al estilo de la India. La intensidad de las especias contrasta con la suavidad de la coliflor y el toque de leche de coco. Un plato sencillo, exótico y de éxito asegurado.

### Ingredientes para 2 personas

- 400 gr. de coliflor
- 1 cebolla
- 2 cucharaditas de garam masala (Mezcla de especias de la India)
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1/2 cucharadita pimienta negra molida
- 1 cucharadita sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 200 ml de leche de coco (140 gr. aprox.)
- 200 ml de agua

### Preparación

Cortamos la coliflor en ramilletes pequeños, los lavamos bien bajo el grifo con la ayuda de un colador y reservamos.

Picamos la cebolla y la reservamos.

En una taza ponemos las especias: el garam masala, la cúrcuma y la pimienta con 2 cucharadas de agua. Mezclamos para lograr una pasta homogénea. (¡Ojo!, las especias se indican en cucharaditas de postre).

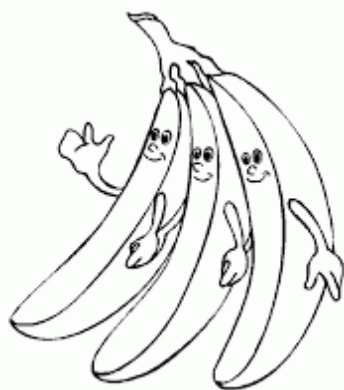
Ponemos a calentar a fuego medio-alto (6/9) 2 cucharadas de aceite de oliva en una sartén ancha y alta. Cuando el aceite esté caliente vertemos la mezcla de especias y removemos durante medio minuto (veremos que el aceite se absorbe por la mezcla). Añadimos las cebollas picadas y vamos removiendo cada poco con la cuchara de madera durante unos 5 minutos. Añadimos los ramilletes de coliflor. Dejamos que se mezcle todo bien durante otros 2 minutos removiendo con cuidado.

Añadimos 200 ml de leche de coco y 200 ml de agua con una cucharadita de sal, la coliflor quedará casi cubierta. Removemos y tapamos la sartén, dejando una ranura para que respire. Cocinaremos durante 20 minutos mientras vamos removiendo de vez en cuando con cuidado de no romper la coliflor. Después cocinamos otros 10 minutos más, pero sin la tapa, para que se evapore parte del agua.

Antes de servir dejamos reposar nuestra coliflor al curry unos 5 minutos.

Servimos con arroz basmati y decoramos con cilantro o perejil picado.

## **Beneficios de las Bananas para la Salud**



*“La mayoría de las veces cuando la gente piensa en frutas o plantas curativas, no tiende a pensar en los plátanos. Sin embargo, los plátanos son especialmente buenos para la mente y el estado de ánimo”, dice Chris Kilham, de Fox News.*

### **Propiedades**

Las bananas son ricas en **fibra natural**, la cual es esencial para la **salud digestiva**. También son una buena fuente de **potasio**, nutriente esencial que ayuda a mantener el equilibrio de los fluidos en el cuerpo.

**El potasio y el sodio** trabajan juntos: el sodio ayuda a que el cuerpo retenga agua y el potasio ayuda a eliminar el exceso de líquido. El potasio es necesario para el correcto funcionamiento de todas las células vivas.

Las bananas son ricas en **compuestos antioxidantes**, los cuales ayudan a retrasar el envejecimiento prematuro de las células del cuerpo. Uno de esos compuestos, el **ácido alfa linolénico**, tiene **efecto anti-inflamatorio y actividad anti-cáncer**, también **fortalece el sistema inmune y aumenta la circulación sanguínea**.

Las bananas también contienen **kaempferol y quercetina**. Estos compuestos han sido ampliamente estudiados y se sabe que protegen las células, reducen la inflamación, combaten numerosos tipos de tumores, protegen los nervios y mejoran la circulación sanguínea, entre otros beneficios.

Los plátanos también son ricos en **vitaminas B6 y A**, y pueden actuar como reforzadores del estado de ánimo o **sedantes suaves** dado que contienen **triptófano**.

El triptófano ayuda al cuerpo a producir serotonina, que tiene un efecto calmante sobre el cerebro.

### **calorías**

Los plátanos son muy asequibles y generalmente están disponibles en casi todas las tiendas de comestibles.

La mayoría de la gente se preocupa por su contenido de **azúcar e hidratos de carbono**, sin embargo, la ciencia ofrece información de interés al respecto:

Una banana tiene un índice glucémico de 52 y 24 gramos de hidratos de carbono. En comparación, una manzana tiene un índice glucémico de 38 y 15 gramos de hidratos de carbono.

Respecto de sus calorías, **una banana mediana tiene 110 calorías**.

### Comer Frutas y Vegetales Hace Más Atractivas a las Personas



Comer frutas y verduras es una manera completamente natural de hacer que la piel luzca más atractiva, según sugiere un nuevo estudio.

Comer frutas y vegetales hace a las personas más atractivas

De hecho, los investigadores escoceses sugieren que los cambios en el enrojecimiento y la amarillez de la piel en personas de raza blanca, podrían estar relacionados con el número de porciones de **frutas y verduras** que comen a diario. Estos alimentos ricos en **antioxidantes** parecen afectar el **tono de piel**.

Para el estudio, los científicos analizaron datos de 35 estudiantes universitarios en la Universidad de St. Andrews en Escocia.

Los participantes completaron cuestionarios de frecuencia alimentaria. En promedio, los alumnos comían 3,5 porciones de **frutas y verduras** al día.

Los científicos también midieron el tono de la piel de cada persona en siete lugares del cuerpo, incluyendo las mejillas, la frente, los hombros y la parte superior del brazo, al inicio del estudio, así como a las 3 y a las 6 semanas.

Después de 6 semanas los científicos observaron aumentos notables en el enrojecimiento de la piel y el color amarillento de las personas que aumentaron la cantidad de frutas y verduras en sus comidas.

Los autores sugieren que los **carotenoides** -pigmentos rojos, amarillos y naranjas en frutas y verduras- juegan un papel importante en el tono de la piel. Los alimentos tales como zanahoria, batata, calabaza y albaricoques son ricos en beta-caroteno, así como ocurre con algunas verduras de color verde oscuro, como la espinaca y la col rizada.

### Recetas Saludables con Frutas Frescas



No te pierdas 4 deliciosas y saludables recetas, cuyo ingrediente principal son las frutas frescas y coloridas.

Deliciosas frutas grilladas

No te pierdas 4 deliciosas y saludables recetas, cuyo ingrediente principal son las frutas frescas y coloridas.

### **Rebanadas de fruta fresca a la parrilla**

#### **Ingredientes**

- 1 manzana
- 1 pera
- 1 durazno
- 2 ciruelas
- 1 mango
- Aceite de canola
- Canela

#### **Instrucciones**

1. Cortar la fruta en rebanadas, cepillar los gajos con un poco de aceite de canola y espolvorear con canela. Colocar la fruta en pinchos o envolver en papel de aluminio
2. Ubicar las frutas sobre la parrilla y cocinar a fuego bajo durante 3 a 5 minutos y luego disfrutar

### **Ensalada de lechuga romana y frutillas**

#### **Ingredientes**

- 2 tazas de lechuga romana
- 1/2 taza de fresas en rodajas
- 1 y 1/2 cucharadas de vinagreta de frambuesa

#### **Instrucciones**

1. En un bol colocar la lechuga romana en trozos, luego las frutillas y agregar la vinagreta. Disfrutar

### **Pizza de salsa de mango**

#### **Ingredientes**



- 1 taza de pimienta roja
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1/2 taza de mango picado
- 1/2 taza de piña picada
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1/2 taza de cilantro
- 1 masa de pizza lista de harina integral

### **Instrucciones**

1. Mezclar todas las verduras (menos el cilantro) en un bol. Colocarlas sobre la masa de pizza lista y hornear la pizza a 425° F hasta que los ingredientes estén calientes y la masa dorada, de 5 a 10 minutos. Adornar con el cilantro, servir y disfrutar

### **Batido de banana y arándanos**

#### **Ingredientes**

- 2 plátanos
- 1/2 taza de arándanos frescos o congelados
- 1 taza de yogurt de vainilla

### **Instrucciones**

1. Mezclar todos los ingredientes en la licuadora hasta obtener una crema suave. Adornar con arándanos frescos y disfrutar