

Recetario de Navidad

CreatiVegan.net





Recetario de Navidad
por Virginia García || CreatiVegan.net

Fotografía y recetas
Virginia García || CreatiVegan.net

© 2012 CreatiVegan.net

 Todos los contenidos de este recetario tienen licencia Creative Commons BY-NC-SA 3.0. Puedes consultar los términos de la licencia en <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/deed.es>

Índice

Ingredientes	4
Salsas	
Nata agria.....	6
Mayonesa vegetal.....	6
Salsa barbacoa.....	7
All i oli.....	7
Pesto rojo.....	8
Salsa de cheddar vegetal.....	8
Salsa de soja para mojar.....	9
Salsa de tomates cherry a la albahaca.....	9
Patés	
Hummus.....	10
Paté de campaña.....	11
Dip de espinacas.....	12
Paté de robellones.....	13
Paté de olivas a las hierbas.....	14
Paté de tomates secos y zanahoria.....	15
Ensaladas y primeros	
Ensalada de cintas de calabacín.....	16
Ensalada con soja.....	18
Dip de soja y tomate.....	19
Vichyssoise.....	20
Ensaladilla rusa.....	21
Crema de taro y nabo.....	22

Segundos

Redondo de seitán.....	24
Patatas asadas.....	27
Pinchos de verduras.....	29
Ericandó de soja.....	30
Brochetas de albóndigas.....	33
Arroz negro.....	34
Stromboli trenzado.....	37
Galettes de boniato.....	38

Postres y dulces

Mantecados de almendra.....	40
Turrón de chocolate.....	42
Turrón de almendra.....	43
Pannacotta de chocolate con nueces.....	45
Barritas de chocolate y avellanas.....	46
Mousse de coco.....	47

Sustituir ingredientes

Lácteos.....	48
Huevos.....	49

Medidas	51
----------------------	----

Ingredientes

Agar-agar

Alga de color blanquecino transparente que se usa mucho como gelatina vegetal. Al cortarla en trocitos pequeños, en polvo o en copos y hervirla en agua obtenemos el mismo resultado que con la gelatina.

Gluten de trigo

Proteína de trigo que se usa en la elaboración de seitán, hamburguesas vegetales, albóndigas veganas y similares. Salvo que se indique lo contrario, se trata de gluten de trigo en polvo o harina de gluten (se vende en paquetes o bolsas de 250g a 1kg).

Leche de soja

Bebida vegetal a base de habas de soja blanca que se puede utilizar exactamente igual que la leche de vaca. Cuando aparece en las recetas como ingrediente, salvo que indique lo contrario, se puede sustituir por leche de arroz, leche de avena, leche de almendras, leche de avellanas o cualquier otra leche vegetal. Actualmente se pueden encontrar muchas marcas y tipos diferentes. Para las recetas saladas, cremas, salsas y patés utiliza siempre una leche de soja

(u otra leche vegetal) que sea sin azucarar y sin sabores, de lo contrario nos podría dar un sabor raro o desagradable al plato entero.

Levadura de cerveza desamargada

Levadura de cerveza en copos, “desactivada” (no sirve para leudar masas), que se vende como complemento alimenticio. Al contrario que la “levadura de cerveza” (a secas), se ha quitado el amargor y proporciona un aroma y sabor que recuerda al de algunos tipos de queso, por eso se utiliza mucho como base para hacer quesos vegetales caseros.

Nata de soja para cocinar

Nata líquida vegetal hecha a partir de habas de soja blanca, como la leche de soja, pero con un sabor y espesor igual que la nata líquida láctea. También hay nata de avena, de arroz, de quinoa, etc. (se puede utilizar cualquiera de ellas aunque la receta diga “nata de soja para cocinar”). Esta nata no sirve para montar, pero sí para todo tipo de preparaciones saladas (cremas, salsas, purés, mousses, como decoración, etc.) y dulces.

Margarina vegetal

Mantequilla hecha sólo con aceites y grasas vegetales. Su contenido en agua es ligeramente mayor que el de la mantequilla, pero

por su color, consistencia y sabor sustituye perfectamente a la mantequilla en cualquier preparación, también para bollos y bizcochos. Puedes encontrar muchos tipos de margarinas vegetales, también de maíz, con aceite de oliva, sin grasas hidrogenadas, etc.

Sal

Prácticamente todas las sales que se venden son cloruro de sodio (ClNa) en granos más finos, más gruesos, en escamas, aromatizadas, etc. Para las personas que han de vigilar la sal en su dieta es preferible utilizar cualquiera de las sales sin sodio que podemos encontrar en los supermercados. Estas sales sin sodio suelen ser cloruro potásico, que da sabor salado a las comidas pero sin aportar sodio. Se puede sustituir la sal normal en todas estas recetas por sal sin sodio.

Salsa de soja

Condimento a base de soja, azúcares y sal, de color oscuro y sabor fuerte y tostado. Se usa mucho en la cocina china y japonesa. En esta última se utiliza una salsa de soja fermentada llamada shōyu, de sabor más delicado. Puedes encontrar muchas variedades de salsa de soja en los supermercados orientales. Se distinguen a simple vista (aparte de por el formato y la marca) por el color y viscosidad.

Hay salsas de soja claras y espesas u oscuras. En este recetario, salvo que se indique lo contrario, se utilizará salsa de soja clara, que es la más normal y corriente. La oscura o espesa es mucho más densa y viscosa, se necesita menos cantidad y preferiblemente en preparaciones con bastantes líquidos.

Seitán

Preparado a base de gluten de trigo y agua (suele llevar también salsa de soja y especias) consistente y elástico que nos sirve para sustituir cualquier carne en casi todo tipo de preparados.

Soja texturizada

Es proteína de soja deshidratada que se puede encontrar picada muy fina (soja texturizada fina), en trozos medianos (soja texturizada gruesa), en forma de cortezas grandes (filetes o milanesas de soja texturizada) y en otras formas y sabores como tiras o filetes más pequeños para utilizar según el plato que queramos hacer. Al venir deshidratado, hay que dejar en remojo los trocitos para que absorban agua y se ablanden. La soja texturizada fina se puede usar como la carne picada, la soja texturizada gruesa como trozos para guisos, brochetas, etc., los filetes o milanesas de soja texturizada, como cualquier

otro filete o milanesa... Aunque tienen algo de sabor siempre se suelen cocinar con especias y otros condimentos.

Tahini

Pasta de sésamo crudo o tostado muy utilizado como salsa o como base para otras salsas, cremas y patés. Se puede encontrar tahini de sésamo blanco o tostado y su sabor recuerda al de los frutos secos.

Taro o ñame

Rizoma o cormo de Colocasia esculenta, parecido a la patata, pero de mayor consistencia y textura cremosa. Siempre ha de consumirse cocinado, normalmente hervido. Se usa bastante en la cocina china y de países tropicales. Se puede encontrar en verdulerías y tiendas de alimentación oriental (supermercados orientales) a granel o pelado y torneado en bolitas, congelado.

Tofu

Es una especie de “requesón de soja”, bloques compactos de color blanco a base de soja y un coagulante. Su aspecto y textura se parecen al del queso fresco, pero apenas tiene sabor. Se usa mucho en la cocina oriental como un ingrediente más o como sustituto de la carne, aunque es más frágil que el seitán. Al

ser insípido se suele marinar o acompañar de especias y salsas. Se puede dorar, freír, cocer, etc., no funde ni se derrite con el calor. Dependiendo de su consistencia podemos encontrar tofu extra-duro o extra-firme, tofu duro o firme, tofu blando, tofu sedoso duro y tofu sedoso blando.

Salsas



Crema o nata agria

🕒 5 minutos

Ingredientes: 100 g de silken tofu (variedad firme), 2 cucharaditas de vinagre de manzana y 1 cucharadita de zumo de limón. Opcional: una pizca de sal o 1/2 cucharadita de melaza.

Bátelo todo con la batidora durante 2-3 minutos, hasta que se forme una crema suave, sin grumos, homogénea y ácida pero agradable al paladar. Puedes añadir unas gotas más de zumo de limón -al gusto-, una pizca de sal si lo vas a usar en cremas, salsas, purés u otras preparaciones saladas, o bien un poquito de melaza si lo vas a usar con frutas y dulces.

Guárdala en la nevera en un recipiente cerrado hasta que la uses.

Mayonesa vegetal

🕒 5 minutos

Ingredientes: 100 ml (1/2 vaso) de leche de soja (u otra leche vegetal sin azucarar), 200 ml (1 vaso) de aceite de girasol, 1 cucharadita de zumo de limón o vinagre de manzana y 1/4 de cucharadita de sal. Opcional: 1 cucharadita de salsa de mostaza y 1/4 de diente de ajo.

Pon en la batidora a velocidad media la leche de soja con la sal y la mostaza y el ajo si los vas a usar. Bátelo todo durante 1 o 2 minutos. Sin dejar de batir ve añadiendo poquito a poco el aceite de girasol hasta que se forme la emulsión y se acabe el aceite. Añade entonces el zumo de limón o el vinagre, vuelve a batirlo, Pruébalo y añade un poco más de vinagre o sal a tu gusto. Guárdalo cerrado en la nevera.

A partir de esta mayonesa puedes hacer salsa rosa simplemente añadiendo ketchup.

¿Necesitas ayuda paso a paso? [mira este tutorial](#).



Salsas



Salsa barbacoa

🕒 10 minutos

Ingredientes: 5 cucharadas de ketchup, 5 cucharadas de tomate frito, 1 cucharadita de vinagre balsámico de Módena, 1 cucharadita de salsa de soja, 1 cucharadita de melaza o 1 cucharadita y 1/2 de azúcar moreno, 1/2 cucharadita de ajo en polvo, 1/2 cucharadita de cebolla en polvo y 1/4 de cucharadita de tomillo

Pon todos los ingredientes en un cacito pequeño, mézclalos y ponlos a fuego medio-bajo, removiendo constantemente, hasta que empiece a burbujear. Baja el fuego al mínimo y cuécelo 3 minutos más, siempre removiendo. Se volverá más oscura y más densa. Apártalo del fuego y déjalo enfriar.

All i oli

🕒 5 minutos

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

Pela los ajos, córtalos por la mitad a lo largo y quítales el nervio central. Ponlos en la batidora junto con un poco menos de la mitad de la sal. Bátelo a velocidad media hasta que se haga una pasta. Agrega poco a poco la mitad de la leche de soja, sin dejar de batir. Después, despacio y poco a poco el aceite de girasol. La emulsión irá espesando y pareciéndose a una gelatina. Pruébalo y añade poquito a poco el resto de la leche de soja, y el zumo de limón, si está muy fuerte de sabor. Vuelve a probarlo y corrige de sal si fuese necesario. Déjalo en la nevera hasta el momento de servir.



Salsas



Pesto rojo

🕒 5 minutos

Ingredientes: 10-12 mitades de tomate seco, 3 cucharaditas de albahaca fresca picada, 1 diente de ajo, 3 cucharadas de piñones, 2 cucharadas de levadura de cerveza desamargada, 2 cucharadas de aceite de oliva, 1/2 cucharadita de sal y 1/4 de taza de agua

Pon los tomates secos en remojo con agua caliente al menos 15 minutos. Pela el ajo y quítale el nervio. Bátelo con la batidora junto con el aceite y la sal. Agrega después los piñones y la albahaca y bátelo todo junto. Por último el agua, la levadura de cerveza y los tomates ya hidratados (si aún están duros déjalos un ratito más en agua). Si ves que el pesto es demasiado espeso puedes añadir más agua. Guárdalo en la nevera hasta que lo uses. Muy recomendable para tostas, canapés y pintxos, como acompañamiento, etc.

Salsa de cheddar vegetal

🕒 5 minutos

Ingredientes: 1 pimiento rojo asado (conservado en aceite de oliva), 1 taza de leche de soja, 4 cucharadas de levadura de cerveza desamargada, 1 cucharada de vinagre de manzana, 1 cucharadita de mostaza, 2 cucharaditas de cebolla en polvo, 1 cucharadita de ajo en polvo, 1/4 de cucharadita de sal

Quítale la piel al pimiento si aún la tiene, ponlo en el vaso de la batidora junto con todos los ingredientes y bátelo 2-3 minutos, hasta que quede una crema homogénea, más o menos como una bechamel de color naranja, suave y cremosa. Si te ha quedado muy densa puedes añadir más leche de soja.

Caliéntala al microondas 2-3 minutos o en una cacerola pequeña a fuego medio-bajo para servir con nachos, colines o rosquilletas para mojar.



Salsas



Salsa de soja para mojar

🕒 10 minutos

Ingredientes: 2 cucharadas de aceite de sésamo, 3 cucharadas de salsa de soja oscura (7 si es salsa de soja normal), 2 cucharadas de vinagre de arroz, 1 cucharadita de ajo picado, 1 cucharadita de azúcar y 200 ml de agua (1 vaso)

Pon todos los ingredientes en un cacito pequeño a fuego medio-bajo, removiendo suavemente, hasta que entre en ebullición. Baja el fuego y sigue removiendo un par de minutos más, hasta que se oscurezca y reduzca un poco. Déjala enfriar antes de servir.

Sirve esta salsa para acompañar etremeses y panes al vapor o rollitos. También para nuggets vegetales, palitos, aros de cebolla, tempura y pakoras.

Salsa de tomates cherry a la albahaca

🕒 30 minutos

Ingredientes: 250 g de tomates cherry, 1 cebolla dulce mediana, 1/2 pastilla de caldo de verduras, 1/2 vaso de vino blanco, 1 vaso de agua, 1 cucharadita de albahaca picada, 3 cucharadas de aceite de oliva, 1 hoja de laurel y 1/2 diente de ajo (opcional)

Lava los tomates y córtalos por la mitad. Pela la cebolla y rállala con un rallador grueso. Quita el nervio del ajo y pícalo fino. Dora en una sartén mediana el ajo y la cebolla, con el aceite, 2 minutos. Incorpora los tomates y remuévelo. Agrega el caldo de verduras, albahaca, laurel y vino blanco y deja que reduzca 3 minutos. Añade el agua y déjalo hervir 20 minutos a fuego medio-bajo, hasta que quede cremoso. Déjalo enfriar unos minutos y bátelo hasta que quede homogéneo.



Patés



Hummus (paté de garbanzos)

🕒 5 minutos 🍴 6-8 personas

Ingredientes: 400 g de garbanzos cocidos (1 bote), 1 diente de ajo, 2 cucharadas de aceite de oliva, 2-3 cucharadas de zumo de limón o vinagre de manzana, 2-3 cucharadas de tahini (opcional), 3-4 cucharadas de leche de soja, 1/2 cucharadita de cominos molidos, 1/2 cucharadita de sal, una pizca de pimentón dulce y unas semillas de sésamo para decorar.

Escurre muy bien los garbanzos. Pela el ajo y quítale el nervio central. Pon todos los ingredientes (excepto el pimentón y las semillas de sésamo) en la batidora y bátilo 3-4 minutos, hasta que quede una crema suave y homogénea. Pruébala y rectifica de sal si fuese necesario.

Sírvelo frío decorado con un chorrito de aceite de oliva, pimentón dulce y semillas de sésamo.

Patés



Paté de campaña

🕒 15 minutos 🍴 6-8 personas

Ingredientes: 3 berenjenas grandes asadas, 1 cucharadita de tomillo, 1 cucharadita de romero picado, 1/2 cucharadita de mejorana picada, 1 cucharadita de cebolla en polvo, 3 cucharadas de pan rallado o puré de patatas en copos, 1 cucharadita de sal, 1 cucharada y 1/2 de almidón de maíz o de tapioca mezcladas con 4 cucharadas de agua fría y 1 cucharadita de vinagre balsámico de módena. Para cubrir: 2 cucharadas de margarina vegetal, 1 cucharada de leche de soja y 1 ramita de romero.

Bate con la batidora todos los ingredientes, excepto el almidón con agua y el vinagre balsámico, durante 2-3 minutos, hasta que quede una pasta homogénea. Pruébalo y corrige de sal si fuese necesario. Transfiérela a un cazo o cacerola pequeña, ponlo a fuego medio y añade el almidón con agua y el vinagre. Cuécelo todo junto sin dejar de remover hasta que se despegue de los bordes de la cacerola y forme bola. Apártalo del fuego, ponlo en un molde mediano (capacidad: 500 ml) y déjalo enfriar.

Pon en un cacito pequeño o salsero la margarina, la leche de soja y el romero y caliéntalo a fuego lento, removiendo suavemente, hasta que la margarina se derrita y se quede casi transparente. Vierte la mezcla sobre el paté y déjalo solidificar en la nevera.

Patés



Dip de espinacas

🕒 15 minutos 🍴 4-6 personas

Ingredientes: 400 g de espinacas congeladas (o aprox. 600 g de espinacas frescas), 2 cucharadas de [mayonesa vegetal](#), 3 cucharadas de harina de trigo, 1 taza de leche de soja, 1 diente de ajo, 1/2 cucharadita de sal, 1/4 de cucharadita de nuez moscada, 1/8 de cucharadita de pimienta negra molida

Pon las espinacas sin descongelar en una sartén mediana con 1/2 vaso de agua, a fuego medio-alto, removiendo de vez en cuando hasta que se descongelen y se evapore el agua (unos 10 minutos). Si usas espinacas frescas lávalas, córtalas en trozos medianos y saltate el paso de descongelar, ponlas en la sartén y sigue con la receta.

Pela el diente de ajo, descarta el nervio central, y pícalo o machácalo. Añade el ajo, la sal y la veganesa y remuévelo bien para mezclarlo.

Baja un poco el fuego y agrega poco a poco la harina, removiendo suavemente, y vierte la leche de soja sin dejar de remover para evitar que salgan grumos. Ponlo a fuego lento, añade la nuez moscada y la pimienta, y remueve hasta que las espinacas queden cremosas. Retíralo del fuego y déjalo enfriar antes de servir.

Más ideas para servir y variaciones [aquí](#).

Patés

Paté de robellones

🕒 25 minutos 🍴 6-8 personas

Ingredientes: 450 g de robellones (niscalos), 3 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharadita de tomillo, 1/2 cucharadita de sal, 2 cucharadas de zumo de limón

Lava muy bien los robellones, corta los pies (si están secos o tienen mucha tierra) y déjalos secar unos minutos sobre papel de cocina absorbente.

Córtalos en trozos medianos, no muy pequeños.

Calienta el aceite y el tomillo en una sartén mediana, a fuego medio-alto.

Frie los robellones 6-8 minutos, removiéndolos de vez en cuando. En pocos minutos empezarán a soltar un poco de caldo espeso que nos vendrá muy bien para el paté. Retíralos cuando estén tiernos y dorados, no reducirán demasiado. Déjalo enfriar unos minutos.

Pasa los robellones con lo que quede de caldo por la batidora con el zumo de limón y la sal. Bátelo 3-4 minutos, hasta que quede un paté denso, suave, fino y untable. Procura que no queden trocitos. Pruébalo y añade más sal si fuese necesario.

Sírvelo frío en cazuelitas con un chorrillo de aceite de oliva por encima. Se mantiene perfectamente en la nevera, tapado.

Pon en un cacito pequeño o salsero la margarina, la leche de soja y el romero y caliéntalo a fuego lento, removiendo suavemente, hasta que la margarina se derrita y se quede casi transparente. Vierte la mezcla sobre el paté y déjalo solidificar en la nevera.



Más info

Encontrarás más variaciones y consejos en: <http://www.creativegan.net/archives/pate-de-robellones/>

Patés



Paté de olivas a las hierbas

🕒 5 minutos 🍴 4-6 personas

Ingredientes: 50 g de aceitunas verdes sin hueso (manzanilla), 4 cucharadas de aceitunas negras sin hueso, 2 cucharadas de alcaparras, 1 cucharada de zumo de limón, 1 cucharada de perejil fresco picado y 1 cucharadita de orégano

Escurre muy bien las aceitunas y las alcaparras. Ponlas en la batidora junto con el resto de los ingredientes y bátelo durante unos segundos, lo justo para que no quede ningún trozo de aceituna.

Sírvelo frío acompañado de tostas y colines.

Patés



Paté de tomates secos y zanahoria

🕒 15 minutos 🍴 6-8 personas

Ingredientes: 2 zanahorias grandes, 12-14 tomates secos, 1 pimiento rojo mediano, 3-4 cucharadas de aceite de oliva, 1/2 diente de ajo, 1/4 de cucharadita de sal y 2-3 cucharadas de pan rallado

Deja los tomates en remojo en agua caliente al menos 15 minutos antes de empezar.

Lava las zanahorias y el pimiento. Pela las zanahorias y pícalas en trocitos medianos. Corta el pimiento rojo en tiras medianas. Calienta el aceite en una sartén mediana a fuego medio y dora ligeramente el ajo. Añade las zanahorias y el pimiento y mézclalo.

Escurre los tomates secos y córtalos por la mitad. Añádelos a la sartén junto con la sal y sofríelo todo junto 4-5 minutos a fuego medio-bajo. Apágalo y déjalo enfriar unos minutos.

Pasa las hortalizas a la batidora y bátelo junto con el pan rallado hasta que quede una crema untable y homogénea, sin trocitos. Sírvelo templado o caliente acompañado de pan.

Ensalada de cintas de calabacín

🕒 10 minutos 🍴 4-6 personas

Ingredientes

1 calabacín
200 g de tofu duro
4 tomates medianos
1/2 taza (aprox.) de nueces picadas
8 mitades de tomates secos
2 cucharadas de orégano
pimienta negra
vinagre de frambuesa
aceite de sésamo (opcional)
sal

Preparación

Deja los tomates secos en remojo con agua templada. Pon una cacerola mediana con abundante agua a hervir y un puñadito de sal. Lava muy bien el calabacín, córtalo por la mitad a lo largo y corta tiras finas con un pelador de verduras. Cuando el agua esté hirviendo introduce todas las tiras de calabacín y blanquéalas 30 segundos. Escúrrelas en un colador de verduras.

Escurre y seca un poco el tofu con papel de cocina absorbente. Córtalo en dados pequeños y pásalo por un plato con el orégano, procurando que cubra todos los lados.

Pica finos los tomates secos y corta en cuartos los tomates frescos.

Forma conos con las tiras de calabacín y ve colocándolas en un plato grande. Rellena cada cono con 1 cucharadita rasa de nueces picadas. Coloca el tofu y el tomate en el centro y esparce los tomates secos picados por toda la ensalada. Termina decorando con el vinagre de frambuesa, unas gotas de aceite de sésamo o de oliva y pimienta negra recién molida justo antes de servir.

Para cortar bien las cintas de calabacín es mejor escoger uno que sea fino y largo, para que nuestro pelador lo pueda abarcar a lo ancho perfectamente y nos salgan más cintas. Si no tienes nueces puedes usar anacardos, almendras o pistachos, que también quedan muy bien.

¿Más consejos? Visita la página de la receta [pinchando aquí](#).





Ensalada con soja

🕒 15 minutos 🍴 4-6 personas

Ingredientes

1 taza de soja texturizada en tiras o gruesa
3 cucharadas de aceite de oliva
1/2 cucharadita de tomillo
1 cucharadita de melaza
4 rabanitos rallados
2 zanahorias en juliana
4 hojas de lechuga romana
4 hojas de lechuga batavia
un puñado de brotes frescos (hojas de remolacha, canónigos, etc)
4 cucharadas de maíz dulce
1 cucharadita de semillas de sésamo
sal y vinagre de arroz

Preparación

Deja la soja texturizada en remojo en agua caliente 10 minutos. Escúrrela. Calienta el aceite en una sartén mediana, a fuego medio-alto. Añade el tomillo y la soja texturizada y mézclalo. Cuando empiece a dorarse, añade la melaza y saltéalo. Pon las lechugas como base de la ensalada. Encima la zanahoria, junto con los brotes frescos, después la soja texturizada, y salpícalo con el maíz dulce, el sésamo y los rabanitos. Para aliñar, una pizca de sal y unas gotas de vinagre de arroz.

Dip de soja y tomate

🕒 20 minutos 🍴 4-6 personas

Ingredientes

3/4 de taza de soja texturizada fina
1 cebolleta mediana picada fina
1/2 pastilla de caldo de verduras
2 cucharaditas de melaza
1 taza de tomate frito o salsa de tomate
2 cucharaditas de perejil picado
1 cucharadita de tomillo
2 cucharadas de aceite de oliva
unos cuantos anacardos picados y nachos para acompañar

Preparación

Fríe con 1 cucharada de aceite la soja texturizada y el tomillo 1 minuto, deshaz la pastilla de caldo por encima y agrega 1 vaso y 1/2 de agua. Deja que se hidrate y evapore el agua sobrante. Resérvalo. En otra sartén aparte saltea la cebolleta con 1 cucharada de aceite un par de minutos, añade la melaza, saltéalo 1 minuto más y retíralo del fuego.

Pon en un bol el tomate frito y mézclalo con la cebolleta y la soja texturizada. Termina espolvoreando con perejil y anacardos, y guárdalo en la nevera antes de servirlo con los nachos. Se puede tomar caliente o templado.



Variaciones e ideas

Prepara esta receta a tu gusto y sírvela de muchas maneras diferentes, aquí tienes más ideas.

Más cremosa

Para una vichyssoise más cremosa añade un chorrito de leche de soja (o cualquier otra leche vegetal) o nata de soja para cocinar a la mezcla y bátelo.

Vichyssoise

🕒 30 minutos 🍴 4-6 personas

Ingredientes

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

Preparación

1. Pela y pica bien fina la cebolla y los puerros.
2. Póchalos en la mitad de aceite de oliva 7-8 minutos, hasta que estén tiernos, pero sin que se tuesten.
3. Pela y pica finas las patatas, échalas a la cacerola, agrega el caldo de verduras, remueve y déjalo cocer a fuego medio-lento 15-20 minutos, bien tapado con la tapadera.
4. Añade el resto del aceite de oliva a la cacerola y bátelo todo con la batidora. Pruébalo y añade la sal al gusto. Bate bien hasta que quede una crema suave (unos 3 minutos).
5. Puedes servirla fría, templada o caliente con de tomates secos y cebollino.

Ensaladilla rusa

🕒 10 minutos 🍴 6-8 personas

Ingredientes

2 tazas de menestra de verduras
1 taza de mayonesa vegetal
1/2 cucharadita de sal
perejil picado y pimienta (opcionales)

Preparación

Escurre el agua que tenga la menestra y déjala reposar sobre papel de cocina absorbente. Espolvorea con la sal y mézclalo.

Mezcla la menestra con la mayonesa vegetal, con cuidado de no romper los trocitos de verduras. Si la quieres más compacta, añade más mayonesa vegetal. Ponla en una fuente o bandeja, alisa la superficie y decóralo con perejil picado y pimienta molida (es opcional). Déjalo en la nevera hasta el momento de servir.

Crema de taro y nabo

🕒 30 minutos 🍴 6-8 personas

Ingredientes

500 g de taro (ñame)
1-2 nabos grandes (~400 g)
1 chirivía mediana (~100 g)
1 cebolla dulce mediana
3 ajetes tiernos medianos
4 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de jengibre molido
1,25 litros de agua
50 ml de nata de soja para cocinar (opcional)
6-8 lonchas finas de bacon vegano (opcional)

Preparación

Pela el taro o ñame y córtalo en trocitos pequeños-medianos. Pela el nabo y córtalo en daditos. Haz lo mismo con la chirivía. Pela la cebolla y rállala. Pica los ajetes.

Pon el aceite en una cacerola u olla mediana o grande a fuego medio y pocha la cebolla y los ajetes 2-3 minutos. Agrega la chirivía y el nabo y dóralo todo junto 3-4 minutos. Añade el taro, el jengibre y el agua y ponlo a fuego fuerte hasta que empiece a hervir, entonces bájalo a fuego medio-bajo y déjalo cocer 18-20 minutos sin tapar, hasta que el nabo y el taro estén tiernos al pincharlos. Retíralo del fuego. Añade la sal y la nata de soja y bátelo con la batidora hasta que quede una crema suave y homogénea. Pruébalo y rectifica de sal si fuese necesario.

Sírvelo en cuencos o boles pequeños de sopa acompañado de las tiras de bacon vegano fritas (es opcional) o lonchitas de seitán dorado a la sartén.

Se puede añadir también levadura de cerveza desamargada, pimienta negra recién molida o aceitunas negras en rodajitas.



Redondo de seitán

🕒 60 minutos 🍴 4-6 personas

Ingredientes

1 taza de gluten de trigo (harina de gluten)
1/2 taza de pan rallado
1 cucharada de aceite de oliva
3 cucharadas de salsa de soja
1 taza de agua
una pizca de sal
harina de trigo

Para el relleno*:

1/2 pimiento amarillo
1/2 pimiento verde
1 pimiento rojo grande asado
4 champiñones medianos
1/4 de calabacín mediano
2 cucharadas de almidón de maíz diluidas en
1/2 vaso de agua
2 cucharadas de aceite de oliva
una pizca de sal

Para la salsa:

4 cucharadas de salsa de soja
2 cucharadas de aceite de oliva

250 ml de vino blanco
1 cucharadita de perejil
1/2 cucharadita de cilantro molido (semillas)
1/2 cucharadita de pimienta negra molida
1 cucharadita de tomillo
1 ramita de romero
1/4 de cucharadita de nuez moscada
3 dientes de ajo pelados y cortados por la
mitad
200 ml de agua

Salsa para servir:

2 cucharadas de harina de trigo
1 taza de agua
4 cucharadas de la salsa del seitán
1/2 cucharadita de sal
3 hojas de hierbabuena
3-4 hojas de albahaca
aceitunas (opcional)

* Utilizaremos la mitad de los ingredientes
como relleno y la otra mitad para servir.



Preparación

Lava todas las verduras, quita los pies de los champiñones y pela y quítale las semillas al pimiento asado..

Pica en daditos los pimientos, champiñones y calabacín. Calienta el aceite en una sartén mediana o grande, antiadherente y saltea las verduras con una pizca de sal hasta que se doren (4-5 minutos). Aparta la mitad en un plato o un tupper.

Mezcla el almidón de maíz con el agua y agrégalo a la sartén, donde está la otra mitad de las verduras. Remuévelo bien y deja que espese hasta que empiece a formarse una pasta. Apaga el fuego y déjalo enfriar.

Mezcla en un bol el gluten, pan rallado, aceite, salsa de soja y sal. Agrega el agua y mézclalo hasta formar una masa manejable. Pásalo a una superficie enharinada y estíralo con el rodillo formando un rectángulo de 15x30 cm aproximadamente. Cuanto más lo amases y estires más elástica se irá haciendo la masa, así que hazlo con fuerza y paciencia. Sobre todo procura que no queden agujeros ni partes que se rompan fácilmente.

Precalienta el horno a 200°C.

Dispón las verduras con la maicena por el centro del rectángulo de seitán, a lo largo. Envuélvelas enrollando el seitán y moja los bordes para que se pegue bien. Procura que no quede aire dentro. Sírvele de una redecilla de cocción o cuerda para hornear para empaquetarlo firmemente.

Coloca el redondo de seitán en una bandeja para horno.

Mezcla todos los ingredientes de la salsa y viértelos por encima del seitán. Mételo al horno a 200°C durante 35 minutos, abriendo cada 10 para coger caldo de la bandeja, con un cazo sopero o similar, y regando todo el redondo. Sácalo cuando veas que está consistente y tostado, no dejes que se queme.

En los últimos 10 minutos del horneado del redondo de seitán prepara la salsa para servir.

Mezcla en un cazo la harina con el agua, la sal, las hojas de albahaca y las de hierbabuena y ponlo a fuego medio-bajo removiendo constantemente para evitar que queden grumos. Cuando empiece a hervir añade las verduras que habíamos retirado en el primer paso de las recetas y deja que se haga todo junto 3-4 minutos a fuego lento.

Saca el seitán y transfiere 4 cucharadas del caldo que le quede a la cacerola con la salsa para servir. Mézclalo bien.

Quítale la redecilla o la cuerda (con cuidado de no quemarte) y ponlo en una fuente para servir. Acompáñalo con la salsa y las verduras, y si quieres, con unas aceitunas.

Patatas asadas

🕒 1 hora 🍴 como guarnición, para 6-8 personas

Ingredientes

850 g de patatas pequeñas o para guarnición

5-6 ramitas de romero fresco

10-12 ramitas de tomillo fresco

4 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharadita de sal

Preparación

Precalienta el horno a 210°C. Lava las patatas sin pelar bajo el grifo, con un cepillo suave, para quitar todo resto de tierra que pudiesen tener.

Córtalas por la mitad o en cuartos si son medianas. Ponlas en una bandeja para horno y rocíalas con el aceite de oliva, dejándolo caer desde una cuchara, o con un pulverizador de aceites.

Espolvorea con la sal y coloca el romero y el tomillo por toda la superficie de las patatas. Si tus ramitas son grandes o medianas, puedes cortarlas por la mitad. Mételo al horno, a altura media, a 210°C con calor por arriba y por abajo, aprox. 45 minutos. Cuando lleven 40 minutos pincha alguna patata con un tenedor para comprobar si están hechas. Si ves que ya están tiernas, sácalas.

Sírvelas calientes como acompañamiento. También las puedes guardar en la nevera, una vez se hayan enfriado, para usarlas en guisos y estofados.





Pinchos de verduras

🕒 35 minutos 🍴 36 albóndigas (12 brochetas)

Ingredientes

1 calabacín mediano
1 cebolla grande
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
1 pimiento amarillo
6-8 champiñones
8-10 tomates cherry
1 cucharadita de sal
6-8 cucharadas de aceite de oliva

Opcional:
gambas veganas
mortadela vegana
salchichas veganas
morcilla vegana
(se pueden encontrar en tiendas veganas)

Preparación

Lava todas las verduras y córtalas en trozos grandes (unos 4-5 cm de lado). Corta los tomates cherry por la mitad y el calabacín en rodajas gruesas. Puedes cortar la cebolla en trozos grandes o separarla por capas.

Calienta en una sartén grande antiadherente 1 cucharada de aceite de oliva y marca a fuego medio-alto la cebolla, 1-2 minutos por cada lado. Sácala y resérvala.

Pon un poco más de aceite si fuese necesario y dora los pimientos (los que quepan) 2-3 minutos por cada lado. Sácalos también. Repite la operación con el resto de verduras y con los embutidos vegetales en lonchas gruesas (si los vas a usar).

Ve insertando trocitos de verduras en brochetas de largo medio, intercalándolas y terminando con medio tomate cherry. Calienta las brochetas en la sartén o a la plancha a fuego medio, dándoles la vuelta de vez en cuando.

Puedes acompañar las brochetas con salsa de soja, [salsa barbacoa](#), teriyaki o yakitori.

Otras verduras que puedes utilizar: coliflor blanca o verde, berenjena, brócoli, zanahoria, setas, etc. Se puede complementar con dados de tofu, tempeh o seitán, o con [embutidos veganos](#), [chorizo vegano](#), [albóndigas](#) o [salchichas veganas caseras](#).

Fricandó de soja

🕒 35 minutos 🍽️ 6-8 personas

Ingredientes

3 filetes o milanesas de soja por persona
1/2 cebolla grande
5-6 tomates de pera
1/2 vaso de vino blanco
1 vaso de agua
1 cucharadita de melaza o 1 y 1/2 de azúcar moreno
1/2 cucharadita de tomillo
1 ramita de romero
2 hojas de laurel
1/2 cucharadita de salvia (opcional)
harina de trigo, arroz, maíz o soja (para rebozar)
100 ml de aceite de oliva
1/4 de cucharadita de sal

Para la marinada:

3 cucharadas de salsa de soja
1 cucharadita de pimentón dulce
1 cucharada de perejil fresco picado
1 cucharada de albahaca fresca picada
una pizca de pimienta negra molida

Preparación

Pon en un recipiente ancho y alto (una bandeja mediana para horno o un tupper grande) los filetes de soja texturizada (3 por persona, calcula los que necesites según el número de comensales), todos los ingredientes de la marinada y suficiente agua caliente como para cubrirlos perfectamente. Remuévelo bien. Al principio flotan, pero en pocos minutos empezarán a hidratarse y crecer. Puedes moverlos o darles la vuelta mientras se hidratan. Déjalos en total 10 minutos o hasta que estén completamente tiernos.

Pon el aceite en una sartén mediana a fuego medio. Pasa los filetes de soja por la harina, procurando que se cubran bien (también por los bordes) y frielos en el aceite caliente unos 3 minutos por cada lado, por tandas, los que quepan cada vez en la sartén, y ve sacándolos a un plato. Reserva 4 cucharadas de este aceite para la salsa.

Pela y pica finamente la cebolla. Lava los tomates y córtalos en trocitos (en 8 partes está bien). Pon 4 cucharadas de aceite en una sartén grande a fuego medio. Pocha la cebolla unos minutos, hasta que esté tierna, y añade la melaza. Remuévelo bien. Agrega las especias, la sal y los tomates, remuévelo y baja un poco el fuego. Deja que se fría todo junto 5 minutos y añade el vino blanco y el agua. Mézclalo bien y deja que reduzca durante 8-10 minutos. Mete los filetes de soja y que se cueza todo junto 5-6 minutos más. Sirvelo caliente.





Brochetas de albóndigas

🕒 35 minutos 🍴 36 albóndigas (12 brochetas)

Ingredientes

Para las albóndigas

- 4 cucharadas de pan rallado
- 3/4 de vaso de leche de soja
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 1/2 cebolleta mediana picada bien fina
- 2 dientes de ajo triturados
- 1/4 de cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 vaso de soja texturizada fina
- 1/2 vaso de agua
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- 1 cucharadita de tomillo picado
- 1/2 cucharadita de romero picado fino
- 1 cucharada de almidón de maíz
- 1 taza y 1/2 de gluten de trigo

Almidón de maíz (maicena) para rebozar

- 1 pastilla de caldo de verduras
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharada de aceite de oliva
- salsa barbacoa

Preparación

Pon en un bol grande el pan rallado con la leche de soja y la salsa de soja. Mézclalo y déjalo reposar.

Pon el aceite en una sartén mediana o pequeña a fuego medio-alto y dora la cebolleta y el ajo con la sal, removiendo constantemente. Añádelo a la mezcla del bol.

Ve agregando el resto de ingredientes: la soja texturizada, el agua, las especias, el almidón de maíz y el gluten, poco a poco, y removiendo bien. Conforme vayas añadiendo el gluten verás que la masa toma más consistencia, y cuando hayas echado todo el gluten podrás amasarla a mano (3-4 minutos) para favorecer la textura del gluten.

Pon a hervir abundante agua en una olla mediana o grande con la pastilla de caldo y las hojas de laurel. Forma bolitas de masa con las manos (2 cm de diámetro más o menos) y pásalas por el almidón de maíz. Échalas con cuidado al agua cuando esté hirviendo y déjalo a fuego medio, que mantenga un hervor suave, durante 12 minutos, removiendo de vez en cuando.

Saca las albóndigas y deja que se enfríen un poco para poder manejarlas. Ensarta 3 albóndigas en cada brocheta pequeña.

Calienta el aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Ve poniendo las brochetas que te quepan y vierte por encima un poco de salsa barbacoa (sólo será necesario alrededor de 1/2 cucharadita por brocheta) y saltéalas para que se embadurnen y se doren, como mucho 2 minutos. Sácalas y sírvelas.

Arroz negro

🕒 35 minutos 🍴 para 4-6 personas

Ingredientes

500 g de arroz negro
8-10 gambas veganas
8-10 aros o trozos de *calamar vegano*
1 lámina de alga nori
1 trocito de alga kombu
3-4 trozos de alga wakame
1/2 cebolla dulce
4 cucharadas de aceite de oliva
1 pastilla de caldo de verduras
1 cucharadita de tomillo
1 ramita de romero
2 hojas de laurel
1 diente de ajo
1/2 cucharadita de sal

Preparación

Deja el arroz en remojo con agua fría al menos 2 horas antes de empezar la receta.

Tuesta la lámina de alga nori en una sartén antiadherente a fuego fuerte. Muévela y dale la vuelta para que no se queme. Tiene que quedar crujiente y con un tono verde un poco más pálido.

Pon a hervir 1,5 litros de agua en una cacerola u olla mediana o grande con el alga nori recién tostada, el resto de algas, el caldo de verduras, el laurel y la sal. Cuando entre en ebullición baja el fuego al mínimo y deja que se cueza 5 minutos tapado.

Pela la cebolla y rállala con un rallador. Ponla en una paella o sartén baja grande (más de 26 cm de diámetro) con el aceite, tomillo y romero, y póchalo a fuego medio-bajo. Pela el ajo y quítale el nervio central. Pícalo y añádelo a la paella o sartén. Corta las gambas veganas por la mitad (a lo largo) y añade éstas y el calamar vegano a la paella. Deja que se poche todo junto 5 minutos.

Retira el caldo del fuego y cuélalo con un colador, sólo necesitamos el líquido.

Escurre bien el arroz y añádelo a la sartén. Puedes subir un poco el fuego. Mézclalo bien con todos los ingredientes y agrega el caldo. Espera a que entre en ebullición y deja que se cueza a fuego lento-medio sin tapar y sin remover durante aproximadamente 22 minutos (como una paella normal y corriente). El arroz irá absorbiendo agua y ésta también se irá evaporando. El arroz estará listo cuando esté tierno y no quede nada de agua en la sartén o paella. Se puede añadir un poco más de agua si al arroz le quedan pocos minutos para estar hecho y no queda en la paella.

Sírvelo caliente. Se puede acompañar con all i oli.

¿Gambas veganas?

¡Existen! Son masa aglomerada hecha principalmente de soja y gluten cuyo sabor se consigue con algas, al igual que el caldo para esta receta. Encontrarás estos sucedáneos en tiendas veganas y algún supermercado oriental.



si no los encuentras puedes utilizar en su lugar champiñones, pimientos y otras verduras



gambas veganas (arriba) y calamares veganos (abajo)





Stromboli trenzado

🕒 40 minutos + tiempos de reposo 🍴 6-8 personas

Ingredientes

Para el pan

1/2 taza de agua caliente
8 g de levadura de panadería fresca
una pizca de azúcar
2 tazas de harina de fuerza
2 cucharadas de margarina vegetal
3 cucharadas de tangzhong
1/2 cucharadita de sal

Para el relleno

200 g de "jamón york" vegano
50-60 g de queso vegano para fundir
5-6 champiñones
6-7 coles de Bruselas
10-12 aceitunas negras
una pizca de sal

Para dar color

2-3 cucharadas de leche de soja
3 cucharadas de margarina vegetal
1 cucharada de perejil fresco picado
1 cucharadita de ajo en polvo

Preparación

Pon en un bol grande la levadura, el agua caliente y el azúcar, bátelo con un tenedor para deshacer la levadura y déjalo reposar tapado 5 minutos. Agrega el tangzhong, la sal y 1/2 taza de harina y mézclalo bien. Añade otra 1/2 taza de harina, mézclalo e incorpora la margarina vegetal, batiendo y mezclando. Sigue añadiendo el resto de la harina y remuévelo con una cuchara de palo durante 5-6 minutos. Pásalo a una superficie enharinada y amásalo a mano 7-8 minutos más. Procura no incorporar mucha harina más al amasar (como mucho 1/4 de taza), la masa se irá haciendo más suave y menos pegajosa con el amasado. Forma una bola, métela en el bol, tápala con un trapo y ponla en un lugar cálido y seco hasta que doble su tamaño (de 30 a 50 minutos).

Mientras reposa la masa, corta los ingredientes del relleno en rodajitas finas y resérvalo. Precalienta el horno a 205°C.

Saca la masa y estírala en una superficie enharinada hasta darle forma rectangular. Pásala a una bandeja de horno con papel para hornear, distribuye el relleno por el centro, a lo largo de la masa, espolvorea con una pizca de sal, y corta los bordes en tiras. Tienes instrucciones detalladas [aquí](#). Cuando termines la trenza pincéjala con leche de soja y métela al horno a 205°C durante unos 30 minutos, hasta que el pan esté hecho y dorado.

Saca la trenza. Derrite la margarina vegetal al microondas (20-30 segundos a máxima potencia), mézclala con el perejil y el ajo y pincela toda la trenza justo antes de servir.

Puedes utilizar otras verduras y hortalizas para el relleno, y usar hojaldre en lugar de masa de pan si quieres tenerlo terminado antes. Echa un vistazo a [esta receta](#).

Galettes de boniato

🕒 90 minutos 🍳 8 grandes o 16 medianas

Ingredientes

2 boniatos grandes (en total unos 800 g)
2 láminas de hojaldre congelado (sin grasas animales)
aprox. 100 g de “queso de cabra” vegano
3-4 cucharadas de pipas de calabaza peladas
1 pimiento rojo picante (o 1/2 pimiento rojo italiano)
aprox. 1/2 taza de crema agria

Para terminar la presentación:

50 ml de aceite de oliva
2-3 cucharadas de perejil fresco picado
2-3 dientes de ajo

Preparación

Precalienta el horno a 200°C. Lava muy bien los boniatos bajo el grifo con un cepillo suave. Sécalos, pínchalos con el tenedor (opcional) y ponlos en una bandeja para horno. Ásalos a 200°C a altura media del horno, con calor arriba y abajo, durante 45-55 minutos, o hasta que los notes tiernos al pincharlos con un cuchillo o un tenedor. Sácalos y deja que se enfríen. Cuando estén templados puedes pelarlos, la piel saldrá muy bien. Córtalos en rodajas no muy gruesas y resérvalas.

Deja descongelando fuera de la nevera el hojaldre.

Precalienta el horno a 220°C.

Corta cada lámina de hojaldre en 4 partes iguales si quieres galettes grandes o en 8 si las quieres medianas. Ve colocándolas en una o dos bandejas para horno con papel para hornear, separadas para que no se peguen. Pincha la superficie con un tenedor unas cuantas veces.

Extiende una capa fina de crema agria sobre la superficie de los hojaldres sin llegar a los bordes, sobre ella coloca tantas lonchas de boniato como quepan, por encima desmenuza el queso de cabra vegano (unos trocitos por galleta), y por encima unas rodajitas de pimiento y unas pipas de calabaza.

Mételo al horno, a altura media, con calor arriba y abajo, durante 14-16 minutos. Sácalo cuando veas que el hojaldre ha crecido y se está tostando.

Deja enfriar las galettes un minuto antes de darles un baño de aceite con ajo y perejil.

Pela los ajos, quítales el nervio y pícalos muy finos (puedes usar un machacador de ajos). Pica también muy fino el perejil. Mezcla el aceite de oliva con el perejil y el ajo.

Pincela las galettes con esta mezcla, ayudándote con un pincel suave para repostería y sírvelo caliente.

Una presentación perfecta

Aprende más sobre el hojaldre y los ingredientes en la página de la receta: [Galettes de boniato](#).

Mantecados de almendra

🕒 40 minutos 🍳 24 mantecados

Ingredientes

1 taza y 1/4 de harina de trigo
3 cucharadas de margarina vegetal
4 cucharadas de azúcar
2 cucharadas de harina de almendras
1/2 cucharadita de canela
Semillas de sésamo blanco

Preparación

Precalienta el horno a 170°C
Reparte la harina por la superficie de una bandeja para horno cubierta con papel vegetal.
Hornea la harina durante 8-12 minutos, para que se seque, hasta que aparezcan grietas en la harina. No debe tostarse.
Saca la bandeja con la harina y déjala enfriar. No apagues el horno,

precaliéntalo a 185°C.

Bate con un tenedor o varillas la margarina a punto de pomada. Agrega el azúcar y sigue batiendo. Incorpora a canela y la harina de almendra. Agrega casi toda la harina a la mezcla anterior (reserva un par de cucharadas para amasar), batiendo muy bien para que no queden grumos. Si la mezcla acaba demasiado seca o quebradiza, puedes agregar 1 o 2 cucharadas de agua fría.

Espolvorea con harina una superficie de trabajo. Estira la masa con un rodillo hasta que tenga un grosor aproximado de entre 1 y 1,5 cm. Corta porciones de masa con un cortapastas redondo o cuadrado (de unos 4 cm de diámetro).

Pon semillas de sésamo en un plato. Pasa cada porción de masa por las semillas, sólo por un lado, y colócalas con ese lado hacia arriba en una bandeja para horno forrada con papel vegetal dejando una pequeña separación entre ellas.

Hornea los mantecados de 12 a 16 minutos a 185°C o hasta que empiecen a dorarse.

Sácalos y déjalos enfriar sobre una rejilla. Envuélvelos en papel de seda o en papel de hornear para guardarlos.

¿Sabías que...?

Puedes hacer estos mismos mantecados con otras harinas sin gluten, por ejemplo con harina de arroz, de maíz, de quinoa, de trigo sarraceno, de soja, de garbanzos, etc. Tienes un ejemplo y más información en: <http://www.creativegan.net/archives/mantecados-de-almendra-y-arroz/>

¿Tienes dudas o necesitas más ayuda?

Consulta la receta en www.creativegan.net/archives/turron-de-chocolate-crujiente/

Turrón de chocolate

🕒 40 minutos 🍴 6-8 personas

Ingredientes

300 g de chocolate negro (sin lácteos) 52% de cacao
40 g de chocolate negro con 74% de cacao
3/4 de taza de azúcar glacé
100 ml de leche de soja
8 g de azúcar vainillado (1 sobrecito)
1 taza de arroz inflado con chocolate

Preparación

Antes de empezar forra un molde cuadrado o rectangular mediano con papel para hornear, doblándolo en las esquinas para que cubra también los bordes.

En una cacerola pequeña pon a hervir la leche de soja con el azúcar glacé y el azúcar vainillado, removiendo suavemente. Cuando entre en ebullición apágalo y apártalo del fuego. Agrega los chocolates y remueve bien para que se deshagan. Déjalo enfriar, removiéndolo de vez en cuando, unos 30 minutos. Tiene que quedar templado, aún manejable.

Añade el arroz inflado con chocolate y mézclalo con cuidado. Pásalo al molde, alisa la superficie y ponle papel para hornear encima, para poder presionar y alisarlo más. Déjalo en la nevera al menos 4 horas antes de servir.

Turrón de almendra

🕒 15 minutos 🍴 6-8 personas

Ingredientes

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

Preparación

Antes de empezar forra un molde cuadrado o rectangular mediano con papel para hornear.

Pon en una cacerola pequeña el azúcar con la melaza, a fuego medio-bajo, removiendo constantemente, hasta que espese evitando que se tueste (2-3 minutos).

Añade la maicena diluída en la leche de soja y remuévelo rápidamente. Ponlo al mínimo y agrega la ralladura de limón, la canela y la almendra molida poco a poco. Retíralo del fuego y sigue removiendo unos minutos, espesará un poco más.

Vierte la masa en el molde y extiéndela, presionando para que quede homogéneo.

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

Más ayuda y consejos en:

<http://www.creativegan.net/archives/turron-de-almendra/>



Pannacotta de chocolate con nueces

🕒 20 minutos 🍴 4 vasitos

Ingredientes

2 cucharadas de agar-agar en trocitos o 1 y 1/2 en polvo
1/2 vaso de agua
1 taza de leche de soja
1 cucharadas de azúcar vainillado
80 g de chocolate negro sin leche para repostería
8 nueces peladas

Preparación

Pon en un cacito pequeño el agua y el agar, y caliéntalo a fuego medio-alto. Cuando empiece a hervir ponlo a fuego lento y remuévelo suavemente hasta que se haya disuelto el agar casi por completo. Apártalo del fuego y resérvalo.

En otro cazo o cacerola pequeña calienta la leche de soja con el azúcar vainillado a fuego medio-alto, removiendo de vez en cuando. Cuando hierva baja el fuego a bajo-medio y agrega el agar y el chocolate. Remueve para derretir el chocolate, ponlo al mínimo y cuécelo 3-4 minutos removiendo suavemente. Apágalo y déjalo enfriar 10 minutos.

Prepara 4 vasitos pequeños para flan colocando 2 nueces enteras o

partidas en trocitos en cada uno. Después vierte la pannacotta líquida y déjalo enfriar y solidificar en la nevera como mínimo 2 horas antes de servirlo.

Para desmoldarlo pon el molde bajo el grifo de agua caliente unos segundos (que no entre agua a la pannacotta) y dale la vuelta sobre un plato. Si no sale, introduce con cuidado la punta de un cuchillo por un lado, hasta el fondo, y dale la vuelta sobre el plato. Sirvelo frío. Se puede decorar con sirope de chocolate.

Puedes hacer esta misma pannacotta de otros sabores, como vainilla, canela, fresa, caramelo o [café](#).

Ayuda, consejos y variaciones en:

<http://www.creativegan.net/archives/barritas-crujientes-de-chocolate-y-avellanas/>

Barritas de chocolate y avellanas

🕒 20 minutos 🍴 12 barritas

Ingredientes

20-25 galletas para helado (que no lleven huevos ni lácteos)
5-6 cucharadas de pasta de avellanas
100 g de chocolate sin leche para repostería (~56% de cacao)
50 ml de leche de soja/avena/arroz/coco/almendras
1 cucharada de azúcar glacé (opcional)

Preparación

Unta las galletas para helado con una capa finita de pasta de avellanas y pon una encima de otra hasta hacer packs de 4 o 5, bien alineadas. Envuelve cada pack en film transparente y déjalo en el congelador. Derrite el chocolate con la leche de soja y el azúcar, al baño maría. Saca los packs de galleta del congelador y corta cada uno en 3 barritas iguales con ayuda de un cuchillo bien afilado. Pasa cada barrita por el chocolate, cúbrelo bien por todas partes y déjalo enfriar sobre una rejilla o sobre papel de hornear o de aluminio. Deja que se enfríe y endurezca el chocolate en un lugar frío y seco. Se puede meter en la nevera 10-12 minutos. Despégalo del papel o de la rejilla y sírvelo o envuélvelo.

Mousse de coco

🕒 30 minutos 🍴 6-8 personas

Ingredientes

2 latas de leche de coco (contenido mínimo de coco: 55%)
1/2 taza de agua
1 cucharada de agar-agar en polvo o en copos
1 cucharada y 1/2 de azúcar vainillado
1 cucharadita de maicena diluida en 50 ml de agua
50 ml de leche de soja

Preparación

Abre las latas de coco y déjalas abiertas en la nevera toda la noche. Hierve el agua con el agar-agar durante 4-5 minutos, hasta que se disuelva por completo. Baja el fuego y añade el azúcar, removiendo hasta que se disuelva. Agrega la maicena diluida en agua y cuécelo 2-3 minutos más, hasta que burbujee. Déjalo enfriar hasta que empiece a hacerse gel. Pon el gel en un vaso alto y bátelo con el accesorio de varillas o montaclaras. Añade poco a poco la leche de soja. Saca de la nevera las latas de coco e incorpora a la mezcla únicamente la nata de coco solidificada (procura no añadir líquido), batiendo con las varillas hasta que haga espuma y queden burbujas de aire por toda la mezcla. Vierte la mousse en vasitos individuales y déjala en la nevera al menos 2 horas antes de servirla. Puedes servirla con virutas de chocolate, canela, vainilla, crocante de almendras, etc.

Mousses veganas perfectas

Puedes hacer esta misma mousse con chocolate. Tienes más información e instrucciones detalladas en la receta de [mousse de chocolate](#).

Sustituir ingredientes

Cambiar fácilmente lácteos y huevos por otros ingredientes vegetales en cualquier preparación

Lácteos

Leche

En platos salados como bechamel y otras cremas, purés, patés, guisos, etc. se puede sustituir directamente por leche de soja, de arroz, avena, almendra, quinoa, sésamo, etc. no azucaradas.

En preparaciones dulces como postres, flanes, natillas, para el café o cacao, chocolate, tartas, bizcochos, magdalenas, muffins, arroz con leche, batidos, ganaches y rellenos, también se puede usar cualquier bebida vegetal como leche de soja, arroz, avena, avellana, coco... y no importa si son azucaradas o con sabores, de hecho nos pueden ayudar a endulzar y aportar sabor.

Queso

Puedes encontrar gran variedad de quesos veganos, 100% vegetales, tanto de soja como de arroz, de las marcas Sheese, Tofutti, Cheezly, No-Moo, MozzaRisella, Teese, Vegourmet, etc. con sabores

estilo mozzarella, cheddar, curado, semicurado, azul, edam, "tranchetes", en polvo (parmesano), para rallar, para fundir, para untar o para usar en cheesecakes, por ejemplo.

Puedes hacer tus propios quesos veganos caseros. En CreatiVegan tenemos [unas cuantas recetas](#), y recomendamos el libro *Artisan Vegan Cheese* de Miyoko Schinner.

Si es para ensaladas o para preparaciones en las que no tenga necesariamente que fundir ni aportar mucho sabor, se puede utilizar tofu, tofu fermentado o tofu misozuke.

Si es para terminar presentaciones de platos de pasta o arroz, puedes usar levadura de cerveza desamargada.

Nata y crema

Puedes utilizar nata de soja, avena, arroz, almendras, espelta, coco o mijo para cocinar, se vende en bricks igual que la nata líquida tradicional y sirve para salsas, cremas, purés, masas, postres, etc.

Si necesitas nata montada puedes usar natas vegetales (de soja o de arroz) para montar o en spray (agitar y servir). Las natas líquidas para cocinar no montan.

También puedes usar leche de coco (mínimo 55% de coco) dejándola abierta en la nevera al menos 8 horas. Quedará gran parte del contenido solidificado, que puedes pasar a un bol y montar en frío (no añadas la parte líquida).

Otros

Sustituye la mantequilla y la manteca por margarina vegetal. En algunas preparaciones se puede sustituir por aceite de oliva o de girasol.

El yogur se puede sustituir por yogur de soja, que venden en supermercados, natural o con sabores.

También encontrarás dulce de leche y leche condensada (ambas veganas), en tiendas veganas.

Si en alguna receta necesitas suero de leche basta con cortar leche de soja con unas cucharaditas de vinagre y utilizar la parte clara, colando la mezcla con un colador fino.

Si lo que necesitas es buttermilk, corta la leche de soja con una o dos cucharaditas de vinagre y utilízalo tal cual.

Huevos

Rebozados

Normalmente se utiliza como mezcla líquida para rebozar, y se puede sustituir por muchas otras cosas, por ejemplo:

- Harina de trigo/garbanzos/soja/espelta/arroz mezclada con agua o leche vegetal.
- Harina de tempura/para cocinar sin huevos/para rebozados/sustituto del huevo mezclada con agua o leche vegetal.
- Cualquiera de las harinas anteriores mezclada con cerveza o soda.
- Linaza molida mezclada con agua y dejada reposar 15 minutos (la mezcla se vuelve gelatinosa).

Tortillas

Para hacer tortillas y otros platos con huevo se puede sustituir de muchas maneras (depende de la preparación), las más comunes:

- Harina de garbanzos mezclada con agua, leche de soja, una pizca de vinagre o limón y sal. Puedes ver un ejemplo para tortilla de patatas [aquí](#), para tortilla de calabacín [aquí](#), y para tortilla francesa de espina-cas [aquí](#).
- Harina para cocinar sin huevo mezclada con agua y/o leche de soja, como en el ejemplo anterior.
- Tofu blando si es para revueltos, o para incorporar en las mezclas anteriores.
- Sustitutos del huevo como The Vegg o No-Egg.
- Sal Kala Namak, tiene un aroma sulfurado como a huevos cocidos que confiere aroma y sabor a las preparaciones en las que la incorporemos.

Tartas, bizcochos, magdalenas, muffins, crepes, galletas...

Dependerá de la receta que estemos usando, en muchos casos se pueden omitir directamente o reemplazar por ingredientes comunes. Puedes ver ejemplos de bizcochos hechos sin huevo [aquí](#).

- Se puede utilizar plátano muy maduro en lugar de huevos (1/2-1 plátano por bizcocho).

- En algunos casos basta con añadir maicena mezclada con agua (aprox. 1 cucharadita de maicena + 3 cucharadas de agua).

- En general se puede utilizar harina para cocinar sin huevo mezclada con agua o leche vegetal.

- Se puede mezclar harina de soja (1 cucharada) con agua (1/4 de vaso) y dejar reposar, para cada huevo a sustituir.

- Otra buena combinación es linaza molida (1 cucharadita) con agua (3-4 cucharadas) y dejarlo reposar. La mezcla se vuelve gelatinosa.

- Se pueden utilizar también sustitutos del huevo como No-Egg.

Decoración

Se pueden pincelar masas, panes y hojaldres con leche de soja antes de meter al horno. Para un efecto más dorado, mezclar la leche de soja con una pequeña cantidad de melaza (1/2 cucharadita por cada 3-4 de leche de soja).

Para pincelar después de sacar del horno utiliza melaza, sirope de agave o sirope de arce. También puedes hacerlo con azúcar glacé con agua (3 cucharadas de azúcar + 1 de agua).

Otra opción es utilizar margarina vegetal derretida tal cual o mezclada con leche de soja. Para preparaciones saladas se puede

utilizar margarina o aceite de oliva con especias (ajo, perejil, etc.).

Para dar brillo se puede hacer una gelatina con agar-agar y cubrir la preparación con ella, dejándolo enfriar.

Medidas

Volúmenes y equivalencias

1 cucharadita	5 ml
1 cucharada	15 ml
1/4 de taza	60 ml
1/3 de taza	80 ml
1/2 taza	120 ml
2/3 de taza	160 ml
3/4 de taza	180 ml
1 taza	240 ml

Ingredientes por 1 taza

Pan rallado	90 g
Margarina	250 g
Harina	150 g
Azúcar	225 g
Yogur de soja	260 g
Leche de soja	240 ml
Nata montada de soja	250 g
Queso vegano rallado	80 g
Arroz (sin cocer)	200 g



Visita www.CreatiVegan.net para ver muchas más recetas e ideas para comidas festivas

¿Dudas, consultas, sugerencias... ?
Escribe a info@creativevegan.net