

TULIPA CON FRUTAS

15
Min.

una deliciosa combinación de frutas y nata de soja

300 g de nata de soja para montar, 2 kiwis, 2 peras, 4 fresas, 50 g de chocolate negro sin lácteos, 4 tulipas sin lácteos ni huevos

Derretir el chocolate en un cazo e inmediatamente pintar las tulipas por dentro con él, con la ayuda de un pincel de repostería. Montar la nata de soja (ha de estar muy fría) durante unos minutos. Cortar las frutas en rodajas. Poner un poco de nata de soja en cada tulipa y después decorar con las frutas. Servir frío.



TARTA HELADA PRINCESA

35
Min.

un helado rico como postre y más sencillo de lo que aparenta

350 g de nata de soja para montar (sin lácteos), 150 g de chocolate negro sin lácteos, 15 barquillos sin huevos ni lácteos (se pueden sustituir por galletas), 1 cucharada de leche de soja, 1 cucharadita de margarina vegetal, 1 cucharadita de vainillina, almendras fileteadas para decorar

Derretir 125 g de chocolate negro a fuego lento con la leche de soja y la margarina hasta que quede cremoso. En una superficie lisa, extender papel de aluminio y con un pincel de repostería pintar rectángulos de chocolate de 1-2 milímetros y meter a la nevera 30 minutos. Montar la nata de soja (ha de estar muy fría) con la vainillina batiendo con una batidora eléctrica de varillas 3-4 minutos. Como molde hemos utilizado un cartón vacío de leche de soja, que nos ayudará a desmoldarlo fácilmente y a guardarlo. Poner una capa de nata en el molde. Con mucho cuidado, separar una lámina de chocolate del papel de aluminio y colocar sobre la nata. Cubrir con una capa fina de nata y volver a colocar otra lámina de chocolate. Repetir la operación hasta 4 capas, después colocar los barquillos o galletas, cubrir con nata y seguir con las capas de nata y chocolate hasta acabar con nata. Picar el chocolate restante y espolvorear por encima junto con las almendras. Cerrar el molde y dejar en el congelador al menos 3 horas. Servir muy frío.



Creado y editado por CreatiVegan+Vegania

todos los ingredientes especiales los encontrarás en nuestra tienda online: www.vegania.com
todas las recetas y muchas más, en nuestra página de recetas: www.creativevegan.net

Organización Gastronómica Vegania. C/ Sigrid, 2 portal 5 bajo C. 28521 Rivas-Vaciamadrid
Tel: 626 30 88 64 e-mail: info@vegania.com

Sencillas recetas veganas (100% vegetarianas)

Ejemplar gratuito



CreatiVegan.net

TORTILLA DE PATATAS SIN HUEVO

20
Min.

para seguir disfrutando de platos tradicionales aunque libres de crueldad

4 patatas, 1/2 calabacín, 2 rodajas de tomate, 6 cucharadas de harina de garbanzo o de trigo, 3 cucharadas de leche de soja, 2 cucharadas de vinagre, 1/2 cebolla, sal, aceite de oliva

Pelar las patatas, la cebolla y el calabacín y cortar en rodajas. Freir en abundante aceite. Mientras, mezclar la harina de garbanzo o trigo con la leche de soja, el vinagre y sal. Batir el tomate con la harina. Agregar 1/2 taza de agua y batir bien. Sacar las patatas, la cebolla y el calabacín cuando estén hechos, escurrir, verter en la mezcla de harina de garbanzo y remover. Poner la masa en una sartén con un poco de aceite y dejar que se haga durante unos 10 minutos a fuego medio. Dar la vuelta con ayuda de un plato u otra sartén y cocinar por el otro lado otros 5 minutos. Sacar y servir caliente.



MONTADITOS DE BERENJENA

35
Min.

las berenjenas como nunca las habías probado

2 berenjenas, 150 g de salami vegano (100% vegetal), 2 tomates, 8 espárragos blancos, 100 g de queso de soja 100% vegetal, 100 g de harina de tempura ó 100 g de harina de garbanzo con 1/2 cucharadita de levadura, aceite de girasol para freír, sal

Cortar las berenjenas en 12 lonchas a lo largo, espolvorear sal por encima y dejar en un plato unos 10 minutos para que suelten el amargor. Cortar los tomates en 8 lonchas, el salami vegetal o seitán en lonchas finas, el queso vegetal en trocitos y los espárragos por la mitad. Mezclar la harina de tempura o la harina de garbanzo y levadura con agua hasta lograr una crema consistente. Poner a calentar abundante aceite. Pasar cada loncha de berenjena por la mezcla y freír por ambos lados hasta que se dore. Sacar y dejar sobre papel de cocina absorbente. Para cada montadito, colocar una loncha de berenjena, encima dos rodajas de tomate, unas lonchas de salami vegetal o seitán, otra berenjena, 4 mitades de espárrago, más lonchas de salami o seitán, otra loncha de berenjena y encima el queso de soja. Meter al horno a 180°C 8-10 minutos y servir caliente.

PANECILLOS DE QUESO VEGANO Y ESPECIAS

45
Min.

como aperitivo o acompañamiento aportan mucho sabor

350 g de harina de trigo, 3 cucharaditas de levadura de panadería, 1 cucharadita de levadura de repostería, 100 g de queso vegano tipo cheddar, 2 cucharadas de hierbas provenzales, 1 cucharadita de sal, 2 cucharadas de aceite de oliva

En un bol poner la harina, hacer un hueco en el centro, poner la levadura y la sal, añadir 1/4 de taza de agua templada y dejar cubierto con un paño 15 minutos. Precalentar el horno a 170°C. Picar bien fino el queso vegano y agregar a la harina. Remover bien, agregar agua templada poco a poco y trabajar con las manos hasta formar una masa consistente y no pegajosa. Dividir la masa en 10 porciones, dar la forma deseada y colocar en una bandeja para horno cubierta con papel para hornear. Con un pincel de repostería, pintar los panecillos con aceite de oliva y espolvorear por encima las especias. Dejar reposar 5 minutos antes de meter al horno. Hornear durante 12-15 minutos o hasta que los panecillos estén dorados y tiernos. Servir templado.

PATATAS CON BECHEMEL DE CEBOLLA

45
Min.

patatas asadas con una estupenda bechamel, queso de soja y jamón vegetal

1 kg de patatas pequeñas, 2 cebollas francesas, 50 g de "jamón york" de soja 100% vegetal, 50 g de queso de soja tipo cheddar o parmesano, rallado, 1/2 diente de ajo, 4 cucharadas de pan rallado japonés, 150 ml de leche de soja, 1 cucharada de harina de trigo, 2 cucharadas de aceite de oliva, orégano, estragón, pimienta negra, 1/2 cucharadita de sal

Lavar muy bien las patatas cepillándolas bajo el grifo y colocar en una fuente. Cortar las cebollas en tiras y picar el diente de ajo. Pochar en una sartén con el aceite de oliva, las especias y la sal durante 5 minutos a fuego bajo. Cortar el "jamón york" vegano en tiras y colocar sobre las patatas. Agregar a la cebolla la harina, remover bien e ir añadiendo gradualmente la leche de soja hasta conseguir una salsa ligera. Verter por encima de las patatas. Salpicar con el queso de soja rallado y el pan rallado japonés y cocer al horno 30 minutos a 190°C o hasta que las patatas estén tiernas.

ENSALADA FRESCA DE MACARRONES

20
Min.

otra forma de tomar pasta, rica y saludable

400 g de macarrones, 8 tomates, 50 g de hojas de espinacas frescas, 100 g de queso feta vegano 100% vegetal, 4 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharada de perejil, 1 cucharadita de albahaca, 1 cucharadita de orégano, sal

Cocer la pasta en 3 litros de agua con el aceite, las especias y la sal durante 8 minutos o hasta que esté "al dente" removiendo de vez en cuando. Cortar los tomates en rodajas y el queso feta vegano en dados. Escurrir la pasta y colocar en el centro de los platos. Alrededor, colocar las rodajas de tomate con hojas de espinaca entremedias y el queso feta vegano por encima. Servir templado o frío.



PIMIENTOS RELLENOS

45
Min.

al horno, rellenos de carne vegetal, sorprenden por su sabor

2 pimientos verdes, 2 pimientos rojos, 200 g de soja texturizada fina, 1 diente de ajo picado, 1 cucharadita de perejil, 1 cucharadita de orégano, 1 cucharadita de albahaca, 1 pizca de pimienta negra, 4 cucharadas de salsa de soja, 300 ml de leche de soja, 20 g de margarina 100% vegetal, 50 g de harina de trigo, sal, nuez moscada, aceite de oliva

Precalentar el horno a 180°C. Hidratar la soja texturizada en 300 ml de agua templada. Escurrir y freír en una sartén con un poco de aceite de oliva. Añadir el diente de ajo, el perejil, orégano, albahaca y pimienta negra y saltear 4 minutos. Agregar la salsa de soja, remover bien y cocinar 3 minutos más. Lavar los pimientos, cortar la parte superior y retirar las semillas. Rellenar los pimientos con la soja texturizada y meter al horno 20 minutos. Para la bechamel: derretir la margarina en una sartén a fuego medio. Verter un poco de leche de soja y, sin dejar de remover, añadir gradualmente la harina y más leche de soja, hasta formar una crema suave y sin grumos. Añadir sal al gusto. Colocar los pimientos en una fuente, verter la bechamel por encima de los pimientos y espolvorear con nuez moscada.