

recetas festivas



recetas festivas

Virginia García II CreatiVegan

recetas festivas

© CC BY-NC-SA 2014 by Virginia García II CreatiVegan

Todos los textos, recetas y fotografías de este libro están bajo una licencia Creative Commons BY-NC-SA 3.0



<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/deed.es>

CreatiVegan
www.creativevegan.net
Email: info@creativevegan.net

IG /creativevegan
TW @creativevegan
FB /creativevegan
G+ +CreativeveganNet

Todos los contenidos de CreatiVegan.net son gratuitos.
Si te gusta este recetario ayúdame a seguir creando más, haz un donativo via PayPal



info@creativevegan.net



feliz celebración

Este recetario está pensado para hacer una comida festiva 100% vegetal muy variada, en la que destaque la diversidad de platos para compartir y probar (y dar a probar) muchos sabores diferentes. La mayoría de recetas son fáciles y con ingredientes que puedes encontrar en cualquier supermercado y verdulería. Puedes completar tu comida o cena festiva con más deliciosos platos que encontrarás en el recetario festivo 2013 y años anteriores, así como en el resto de la web: www.creativegan.net

Bon profit!



índice

Ingredientes	P 11
Salsas, dips, patés	P 17
Sopas y cremas	P 33
Bocaditos sabrosos	P 43
Platos para compartir	P 75
Dulces y postres	P 93

Leyenda:

- 👤 👤 número de comensales
- ⌚ tiempo de preparación, en minutos
- 🔥 servir caliente
- ❄️ se puede congelar
- ⌚ requiere tiempos de reposo
- 📅 se puede hacer con antelación



ingredientes

una breve descripción de
algunos ingredientes que se
usan en estas recetas

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. También se usa como ingrediente fresco en algunos platos.

Puedes leer mucho más sobre cómo usarla y dónde comprarla en <http://www.creativevegan.net/archives/ingredientes/>

ALGAS, ASÍ EN GENERAL

Las que más uso (y las que encontrarás en este recetario) son agar-agar (comentada justo arriba), nori (las del sushi), wakame y kombu. Cada alga tiene su sabor y textura y se pueden utilizar con diferentes propósitos, por ejemplo tanto nori como wakame dan muy buen sabor «a mar» o «a pescado» y es una propiedad que aprovecho para hacer pescados veganos y similares. Puedes encontrar diferentes variedades de algas en supermercados orientales, tiendas veganas y algunos herbolarios.

ALMIDÓN DE MAÍZ

El almidón de maíz («maizena»), de tapioca y de patata se suelen utilizar como espesantes y gelificantes, aunque tienen más funciones en los alimentos. En muchas recetas utilizo almidón de maíz o de tapioca para hacer rebozados, salsas o natillas, ya que al calentarlos crean un gel que, dependiendo de la concentración, va de muy suave a muy firme (duro). En general en las recetas que aparecen aquí se puede usar indistintamente almidón de maíz o de tapioca. Recuerda que no es lo mismo almidón de maíz (blanco, polvo, sólo almidón) que harina de maíz (amarilla, maíz molido).

AZÚCARES

Para muchas recetas dulces y algunas saladas es aconsejable utilizar azúcar, ya sea para darle dulzor, para caramelar o para evitar sobores demasiado ácidos. En general podemos usar el azúcar o endulzante que queramos, pero teniendo en cuenta que son diferentes: el azúcar moreno es más higroscópico que el blanco y tenderá a quedar más oscuro y tostado, y nuestras preparaciones más densas e incluso gomosas (especialmente al hacer galletas). El sirope de arce y de agave también son más

higroscópicos, pero funcionan muy bien a la hora de sustituir el azúcar blanco en bizcochos y algunas preparaciones saladas (salsas por ejemplo). La melaza también es más higroscópica y puede hacer que los bizcochos queden pesados si usamos la misma cantidad que de azúcar. Eso sí, funciona genial para caramelar cebollas y puerros. Utiliza el endulzante que quieras siempre teniendo en cuenta sus características.

“CARNES VEGETALES”

Podemos encontrar en tiendas veganas y algunos herbolarios «jamón» vegano, «pavo» vegano, «chorizo» vegano, «salamí», «nuggets», «salchichas», «gambas» y muchas más «carnes falsas» 100% vegetales que podemos utilizar en ocasiones si queremos exactamente el mismo sabor que los originales. Echa un vistazo al listado de tiendas veganas en <http://www.creativevegan.net/archives/ingredientes/>, muchas de ellas tienen tienda online y puedes ver muchas opciones.

CAVIAR VEGANO

Son bolitas de «caviar» hechas con algas (de ahí su sabor) y gelificantes (para conseguir las bolitas y la textura). Se puede utilizar para canapés, tostas, para decorar o terminar platos, etc. Lo puedes encontrar en tiendas veganas y en algunos supermercados.

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).

GOMA XANTANA

Es un polisacárido que se obtiene por fermentación y que se utiliza principalmente como espesante y como sustituto del gluten de trigo en preparados al horno (panes, bizcochos, etc). También sirve en algunas recetas para sustituir el huevo. Puedes leer más sobre dónde comprarlo y cómo usarlo en <http://www.creativevegan.net/archives/ingredientes/>

HARINA DE GARBANZO

Esta harina está hecha con garbanzos secos molidos hasta conseguir una ha-

rina fina de color amarillo pálido. Se usa mucho en la cocina hindú, por ejemplo, para hacer muchos tipos de platos, tanto sopas y guisos como rebozados, panes y dulces.

La harina de garbanzo adquiere una textura muy cremosa al mezclarla con líquidos, aglutina bien, sirve como ligante, apelmazante y cohesionador. No es muy elástica (no contiene gluten) pero nos sirve, entre otras cosas, para sustituir los huevos en las tortillas, en rebozados y en algunos dulces. Lee más sobre cómo usarla y dónde comprarla en <http://www.creativevegan.net/archives/ingredientes/>

LECHES VEGETALES

Sustituyen perfectamente a la leche de vaca en cualquier plato. Se pueden encontrar muchos tipos de leches vegetales, de soja, arroz, avena, almendra, etc., que se pueden usar al gusto, aunque en algunas recetas es conveniente utilizar leche de soja por su mayor contenido en proteínas y/o emulgentes. Para todas las recetas saladas utilizo leches vegetales sin azúcar u otros edulcorantes y sin sabores, ya que si usas las dulces puede que el sabor te resulte desagradable.

También se pueden usar leches vegetales caseras.

En la mayoría de recetas no he especificado ninguna leche, sólo he puesto “leche vegetal”, ya que puedes usar la que quieras, eso sí, que no sea azucarada para las preparaciones saladas.

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. Puedes leer más sobre la levadura desamargada aquí: <http://www.creativevegan.net/archives/ingredientes/>

NATAS VEGETALES LÍQUIDAS

Son natas líquidas, espesas, blancas y que se pueden utilizar exactamente igual que las natas lácteas para cocinar, para hacer salsas, como ingrediente en ma-

sas, para acompañar platos, para dulces, etc.

Las hay de soja, de avena, de arroz, de almendras, de espelta, de mijo, de coco, etc.

Son líquidas y no sirven para montar, para eso necesitaremos otras natas vegetales específicas.

Puedes utilizar la nata vegetal que prefieras para estas recetas.

NATAS VEGETALES PARA MONTAR

Son preparados vegetales, normalmente de soja o de arroz, que se pueden montar con la batidora o con un sifón. También algunas vienen en spray (agitar y servir).

Estas natas vegetales sirven para montar y utilizar como la nata montada de toda la vida.

Suelen ser ligeramente dulces (algunas son muy dulces, mira los ingredientes) y no es necesario añadir estabilizantes como azúcar, goma xantana, cremor tártaro, etc.

Lee más sobre las natas vegetales para montar, dónde comprarlas, etc., aquí: <http://www.creativevegan.net/archives/ingredientes/>

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.

MISO

Es una pasta fermentada normalmente de soja que se usa mucho en la cocina japonesa y china para hacer sopas y salsas. Tiene una textura similar a la mantequilla de cacahuete, se disuelve bien en agua y con una pequeña cantidad podemos dar sabor a una buena cantidad de comida. Hay miso de diferentes colores, de blanco a marrón oscuro, cuanto más oscuro más fuerte es su sabor. Una vez abierto te durará mucho tiempo en la nevera y lo podrás usar para más cosas. Lo puedes encontrar en supermercados orientales y en

ingredientes

tiendas veganas.

QUESOS VEGANOS

Podemos encontrar una gran variedad de quesos 100% vegetales en tiendas veganas. Estos quesos imitan muy bien las texturas y sabores de los quesos tradicionales, pero están hechos de legumbres (como la soja) y/o cereales (como el arroz), saborizantes, etc. También puedes encontrar muchas recetas de quesos vegetales caseros.

Vienen muy bien para cualquier receta en la que haya que sustituir el queso.

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.

SAL KALA NAMAK

Es un tipo de sal especial, es cloruro sódico como la sal normal y corriente pero contiene más cosas: cloruro sódico, que le da el sabor salado, greigita el color morado y sulfuros, el sabor a huevo. La llaman "sal negra del Himalaya" pero en realidad no es negra, es más bien morada. Para distinguirla de otras sales de colores o aromatizadas mirad que en el envase ponga que es "Kala Namak". Hay otras sales negras, rosas y "del Himalaya" pero no saben a huevo, tiene que ser esta en concreto.

Puedes leer más sobre esta sal, dónde comprarla, etc., aquí: <http://www.creativevegan.net/archives/ingredientes/>

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 shoyu, de sabor más delicado. Puedes encontrar muchas variedades de salsa de soja en los supermercados orientales y tiendas veganas. 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 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 milanesos 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 milanesos de soja texturizada, como cualquier otro filete o milanesa... Aunque tienen algo de sabor siempre se suelen cocinar con especias y otros condimentos.

Puedes leer más sobre la soja texturizada, tipos, cómo usarla, etc., aquí: <http://www.creativevegan.net/archives/ingredientes/>

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. Lee más sobre el tahini aquí: <http://www.creativevegan.net/archives/ingredientes/>

TOFU

Es una especie de "requesón de soja", bloques compactos de color blanco a base de soja y un coagulante. Su as-

pecto y textura se parecen al del queso fresco. 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 bastante 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. Más sobre el tofu, tipos, cómo usarlo, etc., aquí: <http://www.creativevegan.net/archives/ingredientes/>

VINAGRE DE ARROZ

Es un vinagre hecho de arroz fermentado, transparente (parece agua), con un sabor mucho más suave, menos ácido y más dulzón, por eso verás que aparece en algunas recetas en lugar de vinagre de manzana o cualquier otro vinagre «normal». Se vende en supermercados orientales (suele ser bastante barato). Si no tienes acceso o no lo encuentras, lo más parecido sería rebajar vinagre de manzana con agua y añadir una pequeña cantidad de azúcar. No es lo mismo, pero para alguna receta (por ejemplo de salsa agridulce) te puede servir.

YOGURES VEGETALES

Para algunas recetas necesitarás usar yogur, puedes encontrar yogures de soja en casi cualquier supermercado y en tiendas veganas. Algunos yogures vienen sin azucarar y sin sabores, y esos son perfectos para toda preparación salada, mientras que los dulces nos sirven para postres y dulces. Al igual que pasa con las leches vegetales, si usas yogures azucarados en platos salados puede que el sabor te resulte desagradable.

Si no encuentras yogures vegetales lo más parecido en textura es la leche de coco (pero ojo, no tiene fermentos). Déjala en la nevera al menos 8 horas y utiliza sólo la crema que se forma, no el agua (el agua lo puedes usar de líquido para cualquier preparación dulce o salada que quieras que sepa a coco).

Además, si batimos unos minutos esta pulpa con las varillas o montaclaras, tendremos una estupenda nata montada vegetal.

¿NECESITAS AYUDA CON LOS INGREDIENTES?

Echa un vistazo al listado de ingredientes que está publicado en la web: creativevegan.net/archives/ingredientes/

También puedes hacer una búsqueda en la propia web con el ingrediente o los ingredientes sobre los que quieras saber más y podrás ver recetas en las que los utilizo, así como explicaciones sobre su uso.



salsas
dips
patés

una selección de salsas,
cremas, dips y patés para
untar o para picar con panes
crujientes y amenizar las
comidas



bolognesa de lentejas

👤👤 4 ⌚ 35 🍳 1

1 taza de lentejas cocidas
 ¼ de cucharadita de tomillo
 2 dientes de ajo sin nervio, picados
 ½ apio
 1 zanahoria mediana
 1 cebolla mediana
 2 cucharadas de triple concentrado de tomate
 60 ml de vino tinto
 1 cucharadita de humo líquido (opcional)
 ¼ de cucharadita de pimienta negra
 ½ taza de leche vegetal
 aprox. ¼ de cucharadita de sal
 1 hoja de laurel (opcional)
 4 cucharadas de aceite de oliva

Saltea las lentejas a fuego medio con 2 cucharadas de aceite, el tomillo, ajo y una pizca de sal, 7-8 minutos, hasta que estén secas y sueltas. Mientras, pica fina la cebolla, apio y zanahoria.

Pocha la cebolla en una cacerola con 2 cucharadas de aceite de oliva. Agrega el apio, zanahoria y sal y mézclalo. Añade las lentejas y remuévelo bien. Vierte el vino tinto, concentrado de tomate, humo líquido y pimienta y deja que reduzca 3-4 minutos. Añade la leche vegetal y el laurel junto con ½ taza de agua, ponlo a fuego fuerte y cuando empiece a hervir, a fuego lento, tapado. Cuécelo 20 minutos y Pruébalo. Añade más sal si fuese necesario.

Si quieres la salsa más espesa, deja que cueza 10 minutos más, destapada.

bolognesa con soja texturizada

👤👤 4 ⌚ 30 🍳 1

1 taza de soja texturizada fina
 ¼ de cucharadita de tomillo
 2 dientes de ajo sin nervio, picados
 ½ apio
 1 zanahoria mediana
 1 cebolla mediana
 2 cucharadas de triple concentrado de tomate
 60 ml de vino tinto
 1 cucharadita de humo líquido (opcional)
 ¼ de cucharadita de pimienta negra
 ½ taza de leche vegetal
 aprox. ¼ de cucharadita de sal
 1 hoja de laurel (opcional)
 4 cucharadas de aceite de oliva

La receta es exactamente igual que la anterior, pero no necesitamos hacer aparte las lentejas.

Después de pochar la cebolla añade la soja texturizada junto con el apio y la zanahoria. No te preocupes, la soja texturizada se hidratará con el líquido de la propia salsa. Puedes añadir si quieres, junto con la soja texturizada, 1 cucharada de salsa de soja, que le dará muy buen sabor.

Además de estas puedes hacer otras boloñesas vegetales muy buenas utilizando por ejemplo coliflor fresca rallada, seitán, champiñones, quinoa cocida, mijo cocido, etc., en lugar de carne.

Puedes también darle sabor a tu gusto añadiendo salsa de tomate en lugar de concentrado de tomate.



veganesa (mayonesa vegetal)

👤👤 4-6 ⌚ 5 📖 1

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

Pon en un recipiente alto para batidora o en la batidora de vaso la leche de soja, sal, mostaza y ajo y bítelo. Sin dejar de batir añade poco a poco el aceite. Cuando espese añade el vinagre sin dejar de batir. Pruébalo y añade más vinagre o sal al gusto. Si la quieres más consistente, sigue añadiendo aceite de girasol hasta un máximo de 300 ml (3 partes de aceite por cada parte de leche vegetal).

Guárdala en la nevera en un recipiente cerrado hasta el momento de usarla.

Si quieres hacer una mayonesa vegetal super ligera pero consistente, con menos grasas, utiliza goma xantana. Añade ¼ de cucharadita a la leche de soja y bítelo, después ve añadiendo poco a poco aceite, necesitarás aproximadamente 1 parte de aceite por una de leche de soja en lugar de 2-3 partes.

salsa agridulce

👤👤 6-8 ⌚ 10 ⌚ 1 📖 1

50 ml de vinagre de arroz
50 ml de vinagre de manzana
1 cucharada y ½ de salsa de soja
3 cucharadas y ½ de ketchup
3 cucharadas y ½ de azúcar
1 taza de agua
1,5 cucharadas de almidón de maíz

Pon en un cacito a fuego medio los vinagres, salsa de soja, ketchup y azúcar y llévalo a ebullición moviendo suavemente.

Mezcla aparte el almidón de maíz con media taza de agua. Añádelo al cacito y baja un poco el fuego, removiendo constantemente hasta que espese. Puedes seguir añadiendo el resto de agua hasta que tenga la consistencia y aspecto que quieras. Retíralo del fuego y déjalo enfriar. Guárdalo en la nevera en un recipiente cerrado hasta el momento de usarlo.

Si quieres que tu salsa agridulce sepa más suave (menos a vinagre), añade un poco más de azúcar.

Si te has pasado mucho de vinagre, añade un poco más de azúcar, un poco más de ketchup y un poco más de agua.

Si te parece poco agria, añade un poquito más de vinagre.

Si te parece muy oscura y quieres que sea más traslúcida, añade más agua.



salsa de yogur con
alcaparras y eneldo

👤👤 4-6 ⌚5 📖1

1 yogur de soja sin azucarar
2 cucharadas de alcaparras
2 cucharadas de eneldo fresco
aprox. ¼ de cucharadita de sal
una pizca de jengibre molido

Pica finas las alcaparras y el eneldo.
Mézlalo bien con el yogur, sal y
jengibre. Pruébalo y añade más sal si
fuese necesario.



salsa brava

👤👤 4-6 ⌚15 ⌚📖1

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

Calienta en un cacito a fuego medio
la sriracha y el ketchup, removiendo
bien. Cuando esté burbujearo añade
el azúcar y mézlalo bien. Agrega
después el vino, salsa de tomate,
ajo y pimentón y llévalo a ebullición.
Cuando empiece a burbujear añade
el agua y remuévelo bien. Cuécelo 5
minutos a fuego medio-bajo, hasta
que espese un poco y se torne ligera-
mente más oscuro.
Déjalo enfriar y guárdalo en la nevera
en un recipiente cerrado hasta su uso.



gremolata

👤👤 4-6 ⌚10

1 limón
aprox. 1 taza de perejil fresco
4 dientes de ajo

Pela el limón con un cuchillo o un
pelador de verduras, procurando no
llevarte mucha parte blanca. Pica la
piel del limón fina.
Pica fino también el perejil (sólo las
hojas y tallos tiernos).
Pela los ajos, quita el nervio y pícalos
finos.
Mézlalo todo en un bol pequeño.
Es preferible servirlo recién hecho.



bechamel

👤👤 4-6 ⌚10 📖1

4 cucharadas de aceite de oliva
3 cucharadas de harina de trigo
1,5 tazas de leche vegetal
una pizca de sal

Calienta el aceite de oliva en una
cacerola pequeña a fuego medio.
Añade la harina de trigo y mézlalo
bien con un batidor de varillas manual
hasta que se haga una pasta.
Añade poco a poco la leche vegetal,
removiendo rápidamente para que no
se hagan grumos. Baja el fuego y si-
gue añadiendo leche vegetal. Sigue
calentándolo y removiendo hasta que
espese un poco. Añade sal, mezcla
y Pruébalo. Rectifica de sal si fuese
necesario.



guacamole

👤👤 4-6 ⌚ 5 📖 1

2 aguacates grandes
1 tomate grande maduro cortado en dados
1/2 cebolla grande picada
3 cucharadas de cilantro picado
3-4 cucharadas de zumo de lima o limón
1/8 de cucharadita de sal

Vacía los aguacates en un bol y machácalo con un tenedor hasta hacerlo una pasta. Añade el resto de ingredientes y mézclalo. Pruébalo y añade más sal o zumo de lima/limón si quieres.

Sírvelo frío acompañado de nachos.

Puedes hacer el guacamole con un día de antelación. Para evitar que se amarrone, ponlo en un recipiente y tápalo con film transparente, procurando que el plástico toque toda la superficie. Después tápalo con la tapa del recipiente y déjalo en la nevera.

pico de gallo

👤👤 4-6 ⌚ 10

3-4 tomates de pera
1/2 cebolla dulce
3 cucharadas de cilantro fresco picado
1 jalapeño o guindilla
sal al gusto
el zumo de 1 lima

Lava los tomates, córtalos por la mitad y saca las semillas. Pica fino el tomate en cuadritos, haz lo mismo con la cebolla y el jalapeño. Mézclalo todo con el cilantro, zumo de lima y sal. Sírvelo preferiblemente recién hecho.

Puedes añadirle mango picado en cubitos pequeños, maíz, aguacate picadito, pepino, etc., para variarlo y hacerlo más colorido. Puedes usar también cebolla morada y un chorrito de aceite de oliva. Dura poco en la nevera (1 día), así que es preferible hacerlo en el mismo día que vayamos a consumirlo.



labneh vegano

👤👤 4-6 ⌚ 5 ⏳ 📖

500 g de yogur de soja natural sin azucarar
1 cucharadita de sal
1 cucharada de nata de soja para cocinar

Pon todo el yogur en un bol (al abrirlos puedes desechar el líquido con cuidado), añade la sal y mézclalo muy bien.

Pon esta mezcla sobre una muselina o tela fina (doble capa), ciérrala con una cuerda o una goma formando un saquito y suspéndela con un palillo (de los de comer) sobre un bol o una jarra alta para que vaya drenando gran parte del agua que contiene el yogur. Puedes apretarlo un poco con la mano para acelerar el proceso, siempre que no empiecen a salir bolitas blancas de yogur a través de la tela (sólo queremos quitar el agua). Déjalo drenar 12 horas como mínimo.

Abre el saquito de tela y pon el yogur, que habrá reducido mucho (a mí me quedaron 165 g), en un bol. Añade la nata de soja y bátelo con un batidor manual de varillas.

Puedes servirlo con aceitunas y un chorrito de aceite de oliva. Guárdalo en la nevera.

queso cremoso a las hierbas

👤👤 4-6 ⌚ 5 ⏳ 📖

1 receta de labneh
1 cucharadita de hierbas provenzales
una pizca de sal

Mezcla el labneh con las hierbas y ponlo en un tupper. Espolvorea con sal por encima y déjalo reposar en la nevera al menos 48 horas, tapado. Tras 24 horas échale un vistazo y pon un papel de cocina absorbente sobre la superficie para eliminar el exceso de líquido. Espolvorea con otra pizca de sal y vuelve a taparlo. Antes de servirlo vuelve a absorber el agua sobrante con papel de cocina.

A partir de la receta del labneh puedes hacer otros quesos similares cremosos. Prueba a añadirle una cucharadita de miso blanco, levadura de cerveza desamargada o zumo de limón, así como otras especias (cebollino, ajo, romero, orégano, tomillo, pimentón dulce, etc.)

hummus



6-8 5

400 g de garbanzos cocidos
100 ml de leche de soja o agua
1 cucharada de aceite de oliva
1/4 de cucharadita de comino
1 diente de ajo (sin nervio)
3 cucharadas de zumo de limón
3 cucharadas de tahini blanco
una pizca de sal (al gusto)



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

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



A la derecha, ► el hummus básico, con la receta de la página anterior.

Puedes servirlo con colines, tostas, grisesines, nachos, chapatis o cualquier pan fino para mojar o para untar. Puedes dividir el hummus en varias partes y batir cada una con ingredientes diferentes para hacer rápidamente varios patés



El hummus es la receta vegana más básica y fácil que puedes hacer, sólo necesitas un poco de paciencia para batir bien todos los ingredientes y que quede super fino, sedoso y cremoso, fácil de untar. Puedes guardarlo en la nevera, en un envase bien cerrado, te durará 4-5 días.



A partir de esta receta tan sencilla podemos crear muchos otros "hummus" o patés vegetales sólo cambiando o añadiendo algún ingrediente como pimientos asados, aceitunas verdes o negras, pepino, habitas tiernas, tomates secos, aguacate, albahaca, cilantro, cebolla caramelizada, zanahoria cocida...



▲ Arriba, hummus con tomates secos. Deja en remojo 10-12 mitades de tomates secos durante al menos 2 horas (hasta que se ablanden) y bátelos con el resto de ingredientes.

A la derecha, ► hummus con carne de pimiento choricero. Hemos añadido 5 cucharadas.



▲ Arriba, hummus de habitas baby. Se hace igual que el hummus básico pero usando habitas baby tiernas cocidas y peladas. Puedes hacerlo con mitad de garbanzos y mitad de habitas también.



paté de lentejas y setas con miso

👤👤 6-8 🕒 30 ⏳ 📖

- 1 taza de lentejas cocidas escurridas
- 200 g de mix de setas
- 1 cucharada de miso marrón oscuro
- ¼ de cucharadita de ajo en polvo
- ¼ de cucharadita de salvia
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de pan rallado (opcional)

Saltea las lentejas a fuego medio-alto con el aceite, ajo y salvia, 7-8 minutos, hasta que estén doradas y sueltas. Añade las setas y mézclalo bien. Disuelve el miso con 1 taza de agua y añádelo a la sartén. Deja que cueza 12-14 minutos, o hasta que no quede apenas líquido. Bátelo todo junto con la batidora hasta que quede un paté homogéneo. Si lo quieres más consistente, añade el pan rallado y bátelo de nuevo. Déjalo enfriar en la nevera en un recipiente cerrado antes de servir.

paté de shiitake

👤👤 6-8 🕒 15 ⏳ 📖

- 40 g de setas shiitake deshidratadas
- ½ cebolleta pequeña
- ½ puerro pequeño
- ½ cucharadita de jengibre fresco rallado
- 1 diente de ajo sin nervio, picado
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de citronela picada
- una pizca de sal y pimienta negra
- unas semillas de sésamo (opcional)
- 3-4 nueces (opcional)

Pon las setas deshidratadas en remojo con agua muy caliente en un recipiente o un tupper mediano. Tápalo y deja que se hidraten 30 minutos. Saca las setas una vez hidratadas, escurriéndolas un poco. Corta las setas en tiras finas. Pica fina la cebolleta y el puerro. Saltea el ajo, la cebolleta y el puerro con el aceite a fuego medio. Cuando empiecen a dorarse añade las setas y saltéalo todo junto 2-3 minutos. Agrega una pizca de sal y pimienta negra, la salsa de soja y el jengibre y mézclalo bien. Cuando veas que se doran las setas puedes añadir la citronela y el sésamo (es opcional), saltéalo un minuto más y bátelo con la batidora. Puedes añadir agua de las setas si ves que la mezcla es demasiado espesa. Sigue batiendo hasta que consigas una pasta bastante homogénea. Pruébalo y rectifica de sal si fuese necesario. Sirvelo templado o frío.



sopas y cremas

sopas y cremas frías y
calientes para servir como
primer plato o
acompañamiento en
nuestro festín



pappa al pomodoro

👤👤 4-6 ⌚ 20 🍴 📖

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

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

Esta es una sopa muy fácil y que requiere pocos ingredientes, y con la que además podemos aprovechar el pan que nos haya sobrado el día anterior. Puedes añadir más pan para hacer la sopa más espesa, pero llenará bastante.

salmorejo

👤👤 3-4 ⌚ 10 ⌚ 📖

- 5-6 tomates grandes maduros
- 1 trozo de pan del día anterior (10 cm)
- 2 dientes de ajo sin nervio
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- 1 cucharadita de sal
- 3 cubitos de hielo (opcional)

Lava muy bien los tomates y córtalos en trozos medianos. Corta el pan en 6-8 trozos.

Pon en la batidora (o en un recipiente alto para batidora de brazo) el pan, el ajo, el aceite, el vinagre y la sal y bátelo todo junto a velocidad alta 1-2 minutos, hasta que se haga una pasta. Si quieres puedes agregar los hielos y picarlo todo junto.

Añade poco a poco y sin dejar de batir todos los trozos de tomate y bátelo todo junto 3-4 minutos, hasta que quede una crema suave y sin trocitos. Pruébalo y rectifica de sal si fuese necesario. Guárdalo en la nevera al menos media hora antes de servir.

El salmorejo y el gazpacho son muy buenas ideas como entrante o primer plato en épocas de calor, ya que son muy fresquitas y nutritivas y quedan bien casi con cualquier comida que hagamos. Además, el salmorejo se puede servir como salsa en vez de sopa y el gazpacho como bebida.



crème du barry

👤👤 4-6 ⌚ 30 📖 1

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

Pon a hervir agua a fuego fuerte para hacer la coliflor al vapor. Separa los floretes de la coliflor, lávalos bien, ponlos en el cestillo o vaporeras de bambú y hazlos al vapor a fuego medio aproximadamente 15 minutos o hasta que quede la coliflor muy tierna.

Mientras se hace la coliflor lava el puerro y córtalo primero por la mitad a lo largo y después en trozos medianos a lo ancho.

Calienta el aceite en una cacerola u olla mediana, a fuego medio-bajo y pocha el puerro unos minutos, tapado, hasta que veas que está tierno (serán 3-4 minutos). Remuévelo de vez en cuando.

Mezcla en un vaso o en un bol la ha-

rina con la leche vegetal y añádelo al puerro. Remueve rápidamente para que no se pegue ni se formen grumos. Tras un minuto y medio (más o menos) habrá espesado bastante. Añade entonces la sal y el agua con el caldo de verduras, mézclalo bien, ponlo a fuego fuerte (tapado) y cuando empiece a hervir bájalo al mínimo. Deja que hierva 5 minutos, revisándolo ocasionalmente y removiendo. Tras ese tiempo puedes destaparlo y subir un poco el fuego para que espese un poco más o retirarlo del fuego.

Revisa la coliflor y retírala cuando esté bien tierna (pínchala con un tenedor, tiene que estar tan tierna que casi se deshaga).

Pon tanto la coliflor como el caldo que hemos hecho en el vaso de la batidora (o pasa la coliflor a la olla o cacerola para batirlo todo junto con una batidora de brazo) y bátelo todo junto a velocidad alta 2-3 minutos, o hasta que quede una crema fina, suave y sedosa. Añade la nata vegetal (si la usas) y sigue batiendo. Pruébalo y rectifica de sal. Vuelve a batir para mezclarlo bien. Pásalo por un colador fino para una crema de textura más suave aún.

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



crema verde

👤👤 4-6 ⌚ 25 📖 1

- ½ puerro mediano (partes verdes y blancas)
- 2 spring onion (cebolla de primavera)
- 1 tallo de apio mediano
- ½ pimiento italiano verde
- ½ calabacín mediano
- 2 hojas verdes de col china
- ½ taza de acelgas cocidas (o 3-4 hojas de acelga grandes frescas)
- 1,5 tazas de espinacas congeladas
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- ¼ de cucharadita de jengibre molido
- ¼ de cucharadita de cominos molidos (o un poco más si es semilla entera)
- una pizca de nuez moscada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de caldo de verduras
- 100 ml de leche de soja

Lava el puerro, pícalo fino y sofríelo en una cacerola con el aceite a fuego medio, tapado. Pica la cebolla y agrégala también. Lava y pica fino el pimiento y añádelo. Haz lo mismo con el apio. Corta el calabacín en dados, sin pelar, y añádelo a la cacerola junto con la sal y mézclalo. Corta la col china, córtala en tiras y añádela a la cacerola. Agrega también las espinacas sin descongelar, el caldo de verduras y suficiente agua como para cubrirlo todo (unas 2 tazas). Ponlo a fuego fuerte, tapado, y cuando empiece a hervir baja el fuego y deja que hierva a fuego medio 8-10 minutos, tapado, hasta que el

calabacín esté muy tierno. Remuévelo ocasionalmente. Retíralo del fuego y bátelo con la batidora junto con la leche de soja hasta que quede una crema suave y sedosa, sin grumos. Pruébalo y añade más sal si lo ves necesario.

Las cremas de verduras y hortalizas son una buena manera de comenzar una agradable comida familiar o de amigos. Podemos aprovechar los ingredientes de temporada para crear cientos de cremas diferentes, siempre a nuestro gusto.

Las cremas que encontrarás aquí se hacen de forma similar, con un pochado o sofrito inicial con ingredientes que aportan sabor especial (cebolla, cebolleta, puerro, etc.) y un tiempo de hervido con el resto de ingredientes.

Para que tus cremas queden siempre perfectas ten paciencia a la hora de batirlas con la batidora. Necesitarás 3-4 minutos de batido para una crema super suave y sedosa, en la que no se noten trocitos de los ingredientes. Si la quieres más fina aún, una vez batida pásala por un colador fino con ayuda de una cuchara.

La adición de leches y natas vegetales hará las cremas mucho más sedosas y agradables, por eso recomiendo usarlas.

Termina tus cremas presentándolas con ingredientes y elementos que contrasten tanto en color como en textura: chips crujientes, picatostes, frutos secos, semillas, nata vegetal, aceite de oliva, etc.



crema de romanescu

👤👤 3-4 ⌚ 35 🍲 1

600 g de romanescu
 2 patatas pequeñas
 ½ cebolla dulce grande
 2 cebolletas de primavera
 2 cucharadas de aceite de oliva
 ½ cucharadita de sal
 1 cucharadita de jengibre fresco
 2 tazas de agua (500 ml)
 semillas de sésamo y almendras

Esta crema se hace igual que la crême du barry, pero usando romanescu en lugar de coliflor. Corta el romanescu en floretes medianos y hazlo al vapor 20-25 minutos. Pica la cebolla y cebolletas y póchalos con el aceite 2-3 minutos. Añade el jengibre rallado y las patatas cortadas en dados pequeños. Añade la sal y el agua. Ponlo a fuego fuerte y cuando empiece a hervir bájalo. Cuécelo 15 min o hasta que las patatas estén tiernas. Añade el romanescu y bátelo con la batidora.



crema de boniato al curry

👤👤 4 ⌚ 30 🍲 1

½ cebolla morada
 ½ puerro mediano
 ½ calabacín mediano
 1 boniato rojo mediano-grande
 ¼ de cucharadita de semillas de hinojo
 ¼ de cucharadita de curry en polvo
 ¼ de cucharadita de sal
 2 cucharadas de aceite de oliva
 100 ml de leche de soja

Pica la cebolla y el puerro y póchalos con el aceite a fuego medio junto con la sal y el hinojo. Añade el calabacín pelado y cortado en trocitos medianos. Pela el boniato, córtalo en dados medianos y añádelo a la cacerola con el curry y suficiente agua para cubrirlo todo. Ponlo a fuego fuerte y bájalo cuando hierva. Cuécelo 12-15 minutos tapado. Cuando el boniato esté tierno bátelo todo junto con la batidora añadiendo la leche de soja.



crema de zanahoria y macadamia

👤👤 4 ⌚ 30 🍲 1

450 g de zanahorias
 2 cucharadas de aceite de oliva
 80 g de puerro
 ½ cebolla morada
 40g de nueces macadamia peladas
 ¼ de cucharadita de sal
 ¼ de cucharadita de nuez moscada y jengibre
 ¼ de cucharadita de jengibre en polvo
 ¼ de pastilla de caldo de verduras
 1 taza + ¾ de taza de agua
 50 ml de leche de soja

Pica la cebolla y el puerro y póchalos en una cacerola con el aceite. Machaca groseramente las nueces y añádelas junto con la sal, nuez moscada y jengibre. Corta las zanahorias en trocitos medianos y añádelos con el caldo de verduras y el agua, sube el fuego y cuando empiece a hervir bájalo a fuego medio; deja que se cueza 12-14 minutos tapado, hasta que las zanahorias estén tiernas. Bátelo todo con la batidora agregando la leche de soja.



crema de calabaza, calabacín y puerro

👤👤 4 ⌚ 25 🍲 1

½ cebolla grande (unos 90 g)
 ½ puerro grande, sólo la parte blanca
 1 calabacín mediano
 ½ calabaza tipo butternut mediana (unos 400 g)
 3 cucharadas de aceite de oliva
 ¼ de cucharadita de sal
 ½ pastilla de caldo de verduras
 ¼ de cucharadita de nuez moscada

Pica la cebolla y el puerro y póchalos con el aceite en una cacerola. Pela el calabacín y córtalo en trozos medianos. Añádelo a la cacerola. Pela la calabaza, quita las pipas y córtala en daditos. Añádelo a la cacerola con la sal, caldo de verduras, agua para cubrirlo todo y nuez moscada. Ponlo a fuego fuerte y cuando empiece a hervir bájalo a fuego medio y tápalo. Cuécelo 15 minutos (hasta que la calabaza esté tierna). Bátelo todo con la batidora.



bocaditos sabrosos

delicias en porciones
individuales para hacer gran
variedad y compartir

rollitos de pepino con patés vegetales

👤👤 6-8 ⌚ 20

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

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

Puedes hacer rollitos de pepino con cualquier paté vegetal que te guste o con cremas caseras a base de aguacate, aceitunas, patata, etc., así como vegetales frescos cortados en tiritas finas, como lechuga, remolacha, zanahoria, brotes de soja...

Utiliza varios sabores e intercáloslos para un mayor colorido y variedad.



pepino con crema de aguacate, olivas y hierbas

2 pepinos holandeses medianos
2 aguacates grandes
15-20 aceitunas negras en rodajitas
3 cucharadas de zumo de limón
una pizca de pimienta negra
una pizca de sal
un puñadito de perejil fresco, albahaca y cilantro

Lava los pepinos y corta los laterales a lo largo. Corta los pepinos en lonchitas finas a lo largo ayudándote con una mandolina.

Abre los aguacates, quita el hueso y machaca bien la carne con un tenedor. Mézclala con las aceitunas, zumo de limón, pimienta, sal y las hierbas picadas bien finas.

Extiende una capa fina de crema en cada loncha de pepino, enróllalo y ve dejándolo en una bandeja o plato grande.

Puedes guardarlo en la nevera hasta el momento de servir.



rollitos de calabacín con hummus

2 calabacines medianos
aceite de oliva
1 taza de hummus (el que quieras)

Corta los calabacines en lonchas finas con una mandolina o a mano. Hazlos a la plancha o a la parrilla con una pizca de aceite extendida por toda la sartén con un trocito de papel a fuego fuerte, lo justo para marcarlos un poquito. Sácalos a un plato y déjalos enfriar.

Mete el hummus en una manga pastelera con una boquilla estrellada.

Forma cuenquitos enrollando las tiras de calabacín y mete dentro el hummus con la manga pastelera. Procura no hacer los cuenquitos muy anchos. Sirvelo frío o templado.



rollitos de col china con lentejas rojas y lombarda

👤 8 ⌚ 40 🍳 📖

- 8 hojas de col china
- 1 taza de lentejas rojas cocidas
- 3 hojas de lombarda
- 1 diente de ajo picado fino
- ½ cebolla dulce
- ½ cucharadita de tomillo
- ½ cucharadita de orégano
- una pizca de comino molido
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- una pizca de sal (al gusto)

Lava las hojas de col, corta la parte más dura y blanquéalas sumergiéndolas en agua hirviendo 30 segundos y después pasándolas a un bol con agua muy fría.
Pica fina la lombarda y saltéala con las lentejas rojas, ajo, cebolla y especias 5-6 minutos a fuego medio. Rellena las hojas con el salteado y enróllalas. Sirvelo caliente o templado.



rollitos de acelgas rojas con boloñesa de lentejas

👤 8 ⌚ 40 🍳 📖

- 8 hojas de acelgas rojas
- 1,5 tazas de boloñesa de lentejas
- bechamel (opcional)
- aceitunas negras y tomates secos para servir

Lava las hojas, corta la parte más dura y blanquéalas sumergiéndolas en agua hirviendo 1 minuto y después pasándolas a un bol con agua muy fría.
Rellenas las hojas con la boloñesa y enróllalas. Hazlas a la plancha, a fuego fuerte, alrededor de medio minuto por cada lado, lo justo para que se doren un poquito.
Puedes ir colocándolas en una fuente con bechamel, aceitunas negras y tomates secos en trocitos.



fatayer vegetales

👤👤 6-8 🕒 45 ⚙️ ⏳ 📖

Para la masa:
 2,5 tazas de harina de trigo normal
 1,5 cucharaditas de levadura de panadería seca
 ½ cucharadita de azúcar
 ¾ de cucharadita de sal
 1 taza de leche de soja templada
 5 cucharadas de aceite de oliva

Para el relleno de ricotta vegana:
 250 g de tofu duro
 1 cucharada de levadura de cerveza desamargada (opcional)
 1 taza de perejil fresco
 ½ taza de menta o hierbabuena
 1 cucharadita de semillas de nigella
 1 cucharadita de almidón de maíz
 1 cucharada de agua
 ¼ de cucharadita de sal

Para el relleno de soja texturizada con hortalizas:
 ¾ de taza de soja texturizada fina
 1 cebolla morada pequeña
 ½ pimiento rojo mediano
 ½ pimiento amarillo mediano
 1 tomate de rama o de pera maduro,
 ¼ de taza de perejil fresco
 ½ cucharadita de pimienta de Jamaica molida
 ½ cucharadita de sal
 1 cucharada de salsa de soja
 1 cucharada de humo líquido (opcional)
 ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
 1 cucharada de almidón de maíz
 50 ml de agua
 1 cucharadita de aceite de oliva

Para el relleno de espinacas:
 ½ cebolla morada pequeña
 1 tomate de pera o de rama maduro
 2 cebollinos (spring onion)
 3 cucharadas de aceite de oliva
 200 g de espinacas congeladas
 ½ cucharadita de ralladura de limón
 ½ taza de perejil fresco
 5-6 hojas de hierbabuena fresca
 ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
 ½ cucharadita de pimentón dulce
 ¼ de cucharadita de sal
 1 cucharadita de almidón de maíz
 4 cucharadas de agua

Masa:
 Pon en un bol la harina y mézclala con la levadura, sal y azúcar. Haz un hueco en el centro y añade la leche vegetal y el aceite de oliva. Mézclalo bien hasta que se empiece a formar una masa y amásalo a mano 12-14 minutos (con amasadora 8-10 minutos), hasta que quede una masa homogénea, elástica y ligeramente pegajosa. Tápalo con un trapo y déjalo reposar en un lugar templado.

Relleno de ricotta vegana:
 Desmenuza el tofu en un bol y pica finos el perejil y hierbabuena. Añade el resto de ingredientes y mézclalo bien. Tápalo y déjalo en la nevera o en un lugar fresco y seco.

Relleno de soja texturizada:
 Pela la cebolla y pícala fina. Pica finos también los pimientos, el tomate y el perejil. Ponlo en un bol y mézclalo con la soja texturizada. Añade el resto de ingredientes y mézclalo muy bien. Tápalo y déjalo en la nevera o en un lugar fresco y seco.

Relleno de espinacas:
 Pica la cebolla bien fina, también el

tomate, cebollino, perejil y hierbabuena.

Calienta el aceite en una sartén honda a fuego medio-alto y pochala cebolla un par de minutos, removiendo ocasionalmente. Añade el tomate y mézclalo bien. Deja que se haga un par de minutos más. Agrega el cebollino y remuévelo. Añade la sal, limón, pimentón, pimienta de jamaica, pimienta negra y perejil y mézclalo bien. Añade las espinacas, mézclalo bien, ponlo a fuego medio y deja que se haga, tapado, 4-5 minutos más. Puedes destapar de vez en cuando para remover.

Mezcla el almidón con el agua y añádelo a la sartén, removiendo rápidamente, hasta que empiece a espesar una crema suave y agradable. Retíralo del fuego y deja que se enfríe.

Para formar los fatayer:

Saca la masa del bol, amásala (puedes poner un poco de harina en la mesa para trabajar la masa) y divídela en 4 cilindros o churros más o menos iguales.

Ahora divide estos churros de masa en 6 partes iguales (corta por el centro y cada uno de los lados que nos quedan en 3 partes).

Separa las porciones y dales forma de bolita para después poder rellenarlas mejor. Si te parece que son muy grandes y quieres hacer los fatayer más pequeños, puedes dividir los churros en 8 partes.

Estira la masa con el rodillo hasta obtener una masa ovalada fina. Pon 1 cucharada de relleno en el centro y dobla los bordes como en las imágenes ►

Aprieta bien los bordes que hemos sellado para que no se abran en el horno y ten cuidado para no romper la masa.

Ve dejándolos en una bandeja de horno con papel para hornear. Precalienta el horno a 210°C con calor arriba y abajo.



Mételas al horno a 210°C con calor arriba y abajo, a altura media, 12-14 minutos, hasta que se doren. Sácalos a una rejilla y deja que se templen un poco antes de servirlos.

Si quieres congelarlos para hacerlos otro día, hazlo cuando los hayas formado, antes de hornearlos. Una vez hechos te duran en la nevera 3-4 días, aunque el pan se va reblandeciendo (se puede arreglar metiéndolos unos minutos al horno antes de servir).

Puedes rellenar todos los fatayer con la misma mezcla, con dos diferentes o con las tres que aquí te proponemos. También quedan muy bien con patés vegetales y con legumbres.

Procura no hacerlos demasiado grandes o llenarán mucho.





empanadillas integrales de verduras al eneldo

👤👤 6-8 ⌚ 35 🔥 ❄️ ⏱️ 📖

Para la masa:

100 g de harina integral de trigo
2 cucharadas de almidón de maíz + ½
taza extra para amasar
2 cucharadas de aceite de oliva
1/8 de cucharadita de sal
50 ml de vino blanco
60 ml de agua

Para el relleno:

2 tomates cherry amarillos
3 tomates cherry rojos
¼ de calabacín mediano
1/4 de cebolla morada
1/4 de puerro mediano
1 diente de ajo sin nervio
¼ de pimiento amarillo mediano
3 pimientos de piquillo asados
2 cucharadas de salsa de soja
¼ de taza de eneldo fresco
una pizca de sal
una pizca de azúcar moreno
¾ de taza de soja texturizada fina
aceite de girasol para freír

Para hacer la masa mezcla todos los ingredientes y amásalos unos minutos, lo justo para lograr una masa homogénea. Tápalo y déjalo reposar media hora.

Espolvorea la superficie de trabajo con almidón de maíz, estira la masa cubriéndola también con almidón hasta que quede muy fina (unos 2-3 mm).

Corta círculos con un molde grande o un aro de emplatador (6-8 cm de diámetro). Amasa de nuevo los recortes sobrantes y repite la operación hasta que no quede masa.

Mientras reposa la masa corta todas las verduras en trozos medianos y pí-

calo con la batidora, haciendo varias pulsaciones cortas, para picarlo, no batirlo (queremos trocitos pequeños, no una pasta). Pásalo a un bol y añade la soja texturizada, sal, azúcar y eneldo y mézclalo bien. Tápalo y déjalo reposar al menos media hora.

Calienta abundante aceite en una freidora o cazo hondo a 175°-180°C. Pon en el centro de cada disco de masa 1-2 cucharaditas de relleno, humedece los bordes, dobla la masa y sállala con las púas de un tenedor. Cuando el aceite esté caliente fríe las empanadillas por tandas 3-5 minutos, hasta que se doren bien, y sácalas a un plato con papel de cocina absorbente.

Si quieres congelarlas forma todas las empanadillas y mételas al congelador en bolsitas o tappers, sin freír. Se pueden freír en otro momento sin necesidad de descongelar. Sirvelas preferiblemente calientes.

Varía esta receta a tu gusto utilizando los ingredientes que tengas en casa o tus ingredientes favoritos. Procura utilizar verduras y hortalizas que no requieran mucho tiempo de cocción, así se harán bien.

Añade cal china picada fina, zanahoria, aceitunas, alcaparras, frutos secos, etc. Puedes agregar también una pequeña cantidad de salsa (por ejemplo 1 o 2 cucharadas de ketchup, sriracha, bechamel, patés vegetales, etc) para hacerlas más cremosas aún.



palitos de aguacate

👤👤 4-6 ⌚ 15 ❄️ 1

3 aguacates grandes
aceite de girasol para freír

Para empanar:
½ taza de harina de trigo
½ taza de harina de garbanzos
¼ de taza de harina de arroz
2 cucharadas de almidón de maíz
1 cucharada de vinagre de manzana
una pizca de sal
una pizca de pimienta
aprox. ¾ de taza de agua.
1 taza de pan rallado con ajo y perejil

Corta los aguacate por la mitad a lo largo, quita el hueso y corta la carne en tiras a lo largo. Sácalas con una cuchara y sepáralas. Pon en un bol o un plato hondo la harina de trigo, en otro mezcla la harina de garbanzos con la harina de arroz, almidón, vinagre, sal, pimienta y agua; en el tercer recipiente pon el pan rallado con ajo y perejil. Calienta abundante aceite a fuego medio-alto (175-180°C). Pasa las lonchitas de aguacate primero por la harina, después por la mezcla líquida y finalmente por el pan rallado y ve dejándolas en un plato. Fríe los palitos unos 30 segundos, moviéndolos para que se hagan por todos lados. Sácalos a una rejilla con papel de cocina absorbente.

Para hacerlos al horno:
15 minutos a 220°C en una bandeja con papel para hornear. A mitad de cocción dales la vuelta.

palitos de calabacín

👤👤 4-6 ⌚ 20 ❄️ 1

2 calabacines medianos
aceite de girasol para freír

Para empanar utiliza el mismo empanado que para los palitos de aguacate.

Lava los calabacines y córtalos en bastoncitos (córtalos primero a lo largo y corta cada mitad en lonchas no muy gruesas). Prepara los platos o boles para el empanado y hazlo igual que para los aguacates. Calienta abundante aceite a fuego medio-alto (175-180°C). Empana los palitos de calabacín y ve dejándolos en un plato. Fríelos por tandas aprox. 1 minuto, moviéndolos para que se hagan por todos lados. Sácalos a una rejilla con papel de cocina absorbente.

Para hacerlos al horno: 20 minutos a 200°C dándoles la vuelta a mitad de cocción.

Puedes servir estos palitos con salsas para picar o junto con una crema de verduras.

Si quieres congelarlos para hacerlos otro día, empánalos y congélatos. No es necesario descongelarlos por completo para freírlos o hacerlos al horno.



fritos integrales al horno

👤👤 4-6 ⌚ 20 📖 1

- 6 tortillas de trigo integrales
- 1 cucharada de pimentón ahumado
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- ¼ de cucharadita de jengibre en polvo
- ¼ de cucharadita de cúrcuma
- ¼ de cucharadita de tomillo
- 2 cucharadas de humo líquido
- 2 cucharadas de agua
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Corta las tortillas en tiras medianas con un cuchillo o un cortapizzas. Mezcla todas las especias en una bolsa de congelación con cierre. Mete las tiras de tortillas en la bolsa y agítalo muy bien para que se impregne todo. Añade el agua y el humo líquido y agítalo de nuevo. Por último añade el aceite de oliva y agítalo ▶

Precalienta el horno a 210°C. Esparce las tiras sobre una bandeja de horno con papel para hornear, procurando que no queden pegotes. Hornéalo a 210°C a altura media durante 10 minutos o hasta que veas que se doran y quedan crujientes. Deja que se enfríen antes de probarlas. Puedes volver a meterlas al horno si están blandas, pero ten cuidado para no quemarlas. Puedes añadir una pizca más de sal por encima al servir. Puedes hacerlos con antelación y guardarlos una vez fríos en una bolsa de plástico bien cerrada.





korokke

👤👤 6-8 ⌚ 40 ⚙️ ⏳ 📖

800 g patatas
 200 g pollo vegetal/ternera vegetal
 1 cebolla dulce
 2 cucharadas de aceite de oliva
 ½ cucharadita de sal
 3 cucharadas de almidón de maíz
 50 ml de leche o nata de soja
 aceite de oliva o girasol para freír

Para empanar:

1 taza y ½ de harina de trigo
 1-2 tazas de pan rallado japonés
 4 cucharadas de harina de garbanzo
 2 cucharadas de vinagre de manzana
 una pizca de pimienta molida
 aprox. ¼ de taza de agua

Pela las patatas, lávalas, córtalas en trozos medianos y ponlas a hervir con abundante agua unos 18-20 minutos, hasta que estén tiernas. Escúrrelas y vuelve a ponerlas al fuego sin agua, removiendo rápidamente para secarlas y deshacerlas un poco (1-2 minutos). Apártalas y ponlas en un bol.

Deja que se enfríen. Pica fina la cebolla y corta en trozos pequeños el pollo o ternera vegetal (también sirven salchichas o hamburguesas veganas). Dora ligeramente la cebolla en una sartén con el aceite a fuego medio. Añade la carne vegetal y saltéalo todo junto 4-5 minutos, hasta que se dore. Retíralo del fuego y ponlo en el bol con las patatas. Añade al bol la sal y leche o nata vegetal y mézclalo bien. Pruébalo y rectifica de sal si fuese necesario. Agrega el almidón de maíz y mézclalo bien a mano. La mezcla tiene que te-

ner una buena consistencia para trabajarla con las manos, si está muy blanda añade un poco más de almidón. Deja reposar la masa 15 minutos.

Pon en un bol o recipiente la harina, en otro el pan rallado y en otro mezcla la harina de garbanzo, vinagre, agua, pimienta y sal. Humedece ligeramente el pan rallado con un spray de agua (2-3 pulverizaciones mezclando bien). Coge bolitas de masa un poquito más grandes que una nuez, dales forma esférica y después aplástalas un poquito. Pásalo primero por la harina, después por la mezcla líquida y por último por el panko o pan rallado. Una vez tengas todos hechos puedes congelarlos para hacerlos otro día.

Calienta abundante aceite en una cacerola honda o una freidora a 175-180°C. Cuando el aceite esté caliente mete las korokke que quepan (hazlo por tandas) sin amontonar y fríelas 3-4 minutos, dándoles la vuelta ocasionalmente hasta que se doren. Sácalas a un plato con papel de cocina absorbente. Se pueden servir frías, templadas o calientes.

Las korokke son croquetas japonesas de patata. Se suele mezclar la patata con un poco de carne, pero veganizaremos fácilmente esta receta utilizando cualquier carne vegetal que podamos encontrar, como pollo vegano, pavo vegano, ternera vegana, etc., también sirve usar salchichas vegetales, hamburguesas vegetales y similares.

Si no tienes nada de esto puedes usar seitán, o bien verduras a tu gusto. Queda muy bien con zanahoria, puerro, espinacas, pimienta amarilla, etc.



croquetas de grelos a la nuez moscada

👤 👤 6-8 ⌚ 60 🍳 ❄️ ⏳ 1

300 g de grelos frescos
 ¼ de cucharadita de sal
 2 cucharadas de aceite de oliva
 1 diente de ajo picado fino (sin nervio)
 aceite de oliva o de girasol para freír
 1,5 tazas de bechamel hecha con 2
 cucharadas extra de almidón de maíz
 y ¼ de cucharadita de nuez moscada

Para empanar
 ½ taza de harina integral de trigo
 ½ taza de harina de garbanzos
 2 cucharadas de vinagre de manzana
 una pizca de sal
 3 cucharadas de semillas de lino
 2 cucharadas de almendras molidas
 1 cucharada de semillas de sésamo
 4 cucharadas de salvado de avena
 4 cucharadas de pan rallado

Lava los grelos y córtalos en 3-4 partes, separando tallos y hojas. Pon a hervir abundante agua en una cacerola u olla grande con un poco de sal. Cuando hierva fuerte añade primero los tallos, deja que hierva 2 minutos y añade las hojas, sumergiéndolas bien. Deja que hiervan 1 minuto.

Escurre los grelos y pásalos a un recipiente con abundante agua muy fría. Escúrrelos y exprímelos bien a mano para quitar todo el agua posible.

Pica finos los grelos. Calienta 2 cucharadas de aceite a fuego medio y saltea los grelos con el ajo 3 minutos. Añade una pizca de sal, mézclalo y apaga el fuego. Haz la bechamel igual que en la receta de la página 23 pero con 2 cucharadas extra de almidón de maíz y

la nuez moscada. Mezcla los grelos con la bechamel y deja que se enfríe en la nevera. Pon en un plato la harina integral, en otro mezcla la harina de garbanzos con el vinagre y sal y añade agua poco a poco hasta obtener una crema amarilla más bien líquida. En un tercer plato o recipiente mezcla las semillas, almendras, pan rallado y salvado de avena.

Forma las croquetas a mano, con dos cucharas o una manga pastelera con boquilla redonda grande y pásalas primero por la harina, después mezcla líquida, después de nuevo harina y mezcla líquida y por último el pan rallado con semillas.

Puedes congelarlas una vez empanadas.

Calienta abundante aceite a 175-180°C y fríe las croquetas hasta que se doren ligeramente (3-4 minutos). Escúrrelas bien y déjalas reposar sobre una rejilla o un plato con papel de cocina absorbente. Sirvelas calientes. Al horno: aprox. 12-14 minutos a 210°C.

Estas croquetas quedan super jugosas y cremosas, y la masa puede resultar un poco blanda. Si te es muy difícil darles forma, puedes añadir más harina de trigo y poner la masa al fuego, removiendo bien, hasta que espese más, y dejarlo enfriar.

Para evitar que las croquetas se abran o exploten en la sartén procura que el aceite esté siempre bien caliente y que cubra las croquetas.

Con esta misma receta puedes hacer croquetas de otros sabores, por ejemplo de espinacas, de champiñones, de pimientos asados, etc.



croquetas de setas

👤👤 6-8 ⌚ 60 🍳 ❄️ ⏳ 📖 1

400 g de mix de setas
 2 cucharadas de aceite de oliva
 1 diente de ajo sin nervio, picado
 ¼ de cucharadita de perejil picado
 ¼ de cucharadita de hierbabuena
 una pizca de sal
 1 receta de bechamel con 1 cucharada extra de harina y 2 cucharadas extra de almidón de maíz
 1 taza de almidón de maíz
 ½ taza de pan rallado
 ¼ de taza de sémola de trigo o maíz
 ¼ de taza de almendras molidas
 4 cucharadas de harina de garbanzos
 2 cucharadas de vinagre de manzana
 una pizca de sal
 aprox. ¾ de taza de agua
 aceite de oliva o girasol para freír

Corta las setas en trozos pequeños. Si son congeladas, descongélalas y pícalas.

Saltea las setas a fuego medio con una pizca de sal, el aceite, hierbabuena, perejil y ajo, durante 4-5 minutos, hasta que se doren ligeramente, y apaga el fuego.

Haz la bechamel añadiendo 1 cucharada extra de harina y 2 de almidón de maíz. Mezcla las setas con la bechamel y deja que espese un poco más, removiendo constantemente. Apártalo del fuego y deja que se enfríe.

Para empanarlas pon en un recipiente el almidón, en otro mezcla el pan rallado con la sémola y las almendras molidas y en otro la harina de garbanzos con el vinagre, sal y agua. Forma las croquetas a mano o con

un par de cucharas y pásalas primero por el almidón, después mezcla líquida, otra vez por el almidón y mezcla líquida y por último por la mezcla de pan rallado.

Si tu masa está demasiado blanda y no puedes darles forma, vuelve a ponerla al fuego añadiendo 1-2 cucharadas más de harina, hasta que espese bastante. Deja que se enfríe por completo antes de darles forma. Si quieres congelarlas hazlo después de empanarlas. No es necesario descongelarlas para freír.

Calienta abundante aceite a 175-180°C. Cuando esté caliente mete las croquetas que quepan y deja que se doren por ambos lados 3-4 minutos. Sácalas a un plato con papel de cocina absorbente. Sirvelas calientes.

Para esta receta puedes usar mix de setas en bote o congeladas, que son muy prácticas y contienen variedades de setas que nos pueden ser difíciles de encontrar a granel. También puedes hacerlas con las setas que vendan de temporada o con champiñones.



Los falafel son unas exquisitas bolitas de garbanzos que se pueden servir para picar, en pan de pita, con ensalada, etc., tanto fríos como calientes (aunque calientes están más buenos).

Para hacer falafel sólo hay que dejar los garbanzos en remojo, no hay que cocerlos, y después batirlos con el resto de ingredientes. Para ello necesitarás una batidora o robot de cocina potente, ya que los garbanzos sólo remojados están un poco duros. Puedes batirlo unos minutos y parar un rato si ves que tu batidora se calienta mucho.

Puedes congelar la masa tal cual, recién batida, para hacer los falafel cualquier otro día, o bien congelar las bolitas una vez formadas, antes de freírlas. Si las fríes te durarán en la nevera 3-4 días y se pueden recalentar a la sartén o al horno para que vuelvan a estar crujientes.

falafel

👤👤 6-8 ⌚ 20 🍳 ❄️ ⏳ 📖

200 g de garbanzos
 ½ cebolla dulce
 2 dientes de ajo sin nervio y pelados
 1 taza de cilantro fresco
 ½ taza de perejil fresco
 1 cucharadita de sal
 ½ cucharadita de comino
 ½ cucharadita de pimienta negra molida
 ½ de vaso de leche de soja o agua
 aceite de oliva o girasol para freír

Deja los garbanzos en remojo con abundante agua al menos 8 horas.

Escurre los garbanzos y ponlos en un recipiente para batir o en la batidora de vaso.

Pela la cebolla, córtala en cuartos y añádela a la batidora. Añade también el ajo, cilantro, perejil, sal, comino y pimienta y bátelo todo junto 4-5 minutos, hasta que no queden trozos grandes de garbanzo. Añade poco a poco la leche vegetal o agua para hacer la masa un poco más sedosa.

Calienta abundante aceite en una sartén alta, cacerola o freidora a 175-180°C.

Forma los falafel tomando porciones del tamaño de una nuez y dándoles forma esférica o de disco grueso. Fríelos por tandas, unos 8 minutos, o hasta que se doren bien por ambos lados. Sácalos a un plato con papel de cocina absorbente antes de servir. Si los quieres hacer al horno: 20-30 minutos a 220°C

ta'ameya (falafel egipcio)

👤👤 6-8 ⌚ 20 🍳 ❄️ ⏳ 📖

200 g de habas
 ½ cebolla
 3 dientes de ajo sin nervio y pelados
 1 taza de perejil fresco
 4-5 tallos verdes de cebolleta
 ¼ de cucharadita de pimienta negra
 ¼ de cucharadita de comino
 ¼ de cucharadita de cilantro molido
 una pizca de cayena
 ½ cucharadita de levadura de repostería
 1 cucharadita de sal
 2 cucharadas de sésamo blanco
 aceite de oliva o girasol para freír

Esta receta se hace casi igual que la anterior, pero utilizando habas. Deja las habas en remojo con abundante agua al menos 8 horas. Escúrrelas bien y ponlas en la batidora con el resto de ingredientes excepto el sésamo y el aceite y bátelo todo junto hasta que no queden trozos grandes. Añade el sésamo y mézclalo bien con una cuchara. Forma los falafel tomando porciones de masa del tamaño de una nuez y dándoles forma de disco no muy fino.

Calienta abundante aceite en una sartén alta, cacerola o freidora a 175-180°C, fríelos por tandas 6-8 minutos, dándoles la vuelta de vez en cuando, hasta que se doren bien. Sácalos a un plato con papel de cocina absorbente antes de servir.



tortitas de calabacín

3-4 30

1 calabacín mediano-grande
3 cebollas de primavera
¼ de cucharadita de sal
¼ de cucharadita de ajo en polvo
¼ de cucharadita de tomillo
¼ de cucharadita de perejil picado
¼ de cucharadita de orégano
1 cucharada de almidón de maíz
aprox. ½ taza de harina de trigo
¼ de cucharadita de levadura de
repostería
aceite de oliva para dorar las tortitas

Ralla el calabacín con un rallador de agujeros grandes, ponlo en un bol y mézclalo con la cebolla picada fina y la sal. Deja que repose 20-30 minutos.

Agrega el ajo, tomillo, perejil, orégano y almidón de maíz y mézclalo muy bien. Mezcla la levadura con la harina y añádela poco a poco a la mezcla, removiendo.

Calienta 1 cucharadita de aceite a fuego medio en una sartén mediana-grande y extiéndela por el fondo de la sartén.

Pon unas 2 cucharadas de masa para cada tortita, extiéndolas con la cuchara y dándoles forma redonda. Tápalo y deja que se hagan 3-4 minutos por cada lado o hasta que se doren por ambos lados y estén hechas por dentro.

Sírvelas calientes o templadas.

Añade otros ingredientes para variar estas tortitas. Por ejemplo pimientos picados bien finos, tomate rallado, zanahoria picada, puerro, etc.

Si la mezcla te queda muy líquida siempre puedes añadir un poquito más de harina.

En esta receta se puede sustituir la harina de trigo por harina de quinoa, harina de trigo sarraceno, harina de avena, etc.



sushi vegano

para hacer sushi vegano sólo necesitarás arroz para sushi, la mezcla de vinagre, algas nori y los ingredientes vegetales que quieras ponerle.

arroz para sushi

👤👤 8-10 ⌚ 40 ⏰ 📖 1

2 tazas de arroz para sushi
2,5 tazas de agua
4 cucharadas de vinagre de arroz
½ cucharadita de azúcar
½ cucharadita de sal

Pon el arroz en una cacerola antiadherente de fondo grueso y lávalo 3 veces cubiriéndolo de agua, removiendo con la mano y drenando el agua.

Cubre el arroz con 2,5 tazas de agua, tápalo y ponlo a fuego fuerte. Cuando comience a hervir ponlo a fuego mínimo hasta que no quede agua. Destápalo y remuévelo. Déjalo reposar 15 minutos.

Prepara el vinagre para sushi mezclando el vinagre de arroz, azúcar y sal.

Añade el vinagre para sushi poco a poco removiendo con una cuchara de madera y procurando enfriar la mezcla con un pay-pay o un abanico. Deja que se enfríe antes de usarlo.

Utiliza las verduras y hortalizas que quieras. Por ejemplo zanahorias, pimientos asados, calabacín, pepino, rábano encurtido, maíz, espinacas, aguacate, semillas de sésamo, pimienta amarilla, etc.

Mójate las manos con una mezcla de 1 taza de agua + 3 cucharadas de vinagre de arroz antes de manipular el arroz, así no se te quedará pegado.

Para cortar el sushi fácilmente moja el cuchillo con agua y límpialo después de cada corte.

Es más fácil enrollar el sushi con una esterilla, pero puedes hacerlo también con film transparente.



Prepara y ten a mano todos los ingredientes que vayas a usar. No mojes las algas nori. La parte rugosa, hacia arriba. La parte brillante quedará por fuera.



Para hacer un rollito normal o norimaki pon una lámina de alga sobre una esterilla para sushi o film transparente. Extiende una capa de arroz con las manos (recuerda mojar las manos), no muy gruesa, hasta las 3/4 partes del alga o un poco más. Procura llegar a los bordes. No aplastes el arroz.



Coloca los ingredientes de relleno más o menos en el centro. No pongas demasiado. Los ingredientes que sean gruesos tendrán que cortarse en tiras finitas. Comienza enrollando desde la parte con arroz hacia el final del arroz, sujetando tanto el arroz como el relleno con los dedos, mientras usamos las palmas para enrollar. Si lo enrollas con forma de espiral, al cortarlo se verá la forma de espiral del alga. Si no quieres que se vea, enróllalo llevando la parte inferior a la parte final del arroz, haciendo que todo el arroz y el relleno queden dentro del rollo.

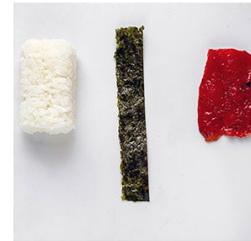


Aprieta bien el rollo por todas partes, de forma homogénea (en esto ayuda la esterilla) y termina de enrollarlo procurando que quede bien prieto. Si necesitas pegar el final del alga hazlo aplastando unos granos de arroz contra el alga (habrán de gotitas de pegamento). Deja reposar unos minutos el rollito antes de cortarlo, así damos tiempo a que se seque el alga, que habrá absorbido algo de la humedad del arroz.



Para cortar el rollo ten a mano un recipiente alto con agua y vinagre de arroz y un trapo húmedo. Moja el cuchillo (pero que no gotee) y, sujetando el rollo con cuidado de no deformarlo, corta el primer sushi, moviendo bien el cuchillo de delante a atrás. Limpia el cuchillo con el trapo húmedo y mójalo con el agua con vinagre antes de hacer el siguiente corte. De esta forma no tendremos restos de arroz en el cuchillo que nos destruyan el rollito. No cortes las piezas muy finas, todas de aproximadamente 1 dedo de gruesas.

Puedes rellenar el sushi con lo que quieras y darle otras formas. Por ejemplo puedes hacer un rollito finito y ponerlo dentro de otro más grande (igual que hacemos con los rellenos). En lugar de hacer estos sushis puedes hacer temaki, formando pequeños conos con trozos de alga y rellenándolos de arroz y otros ingredientes. En las siguientes página tienes más ejemplos de cómo hacer otros tipos de sushi muy fáciles.



Nigiri-zushi
Forma con las manos o con un molde rectangular de arroz ligeramente achatados. Prepara un recorte de alga nori para sujetar el ingrediente que va a ir encima y corta éste más o menos del tamaño de la pieza de arroz. Colócalo encima y asegúralo con el alga.

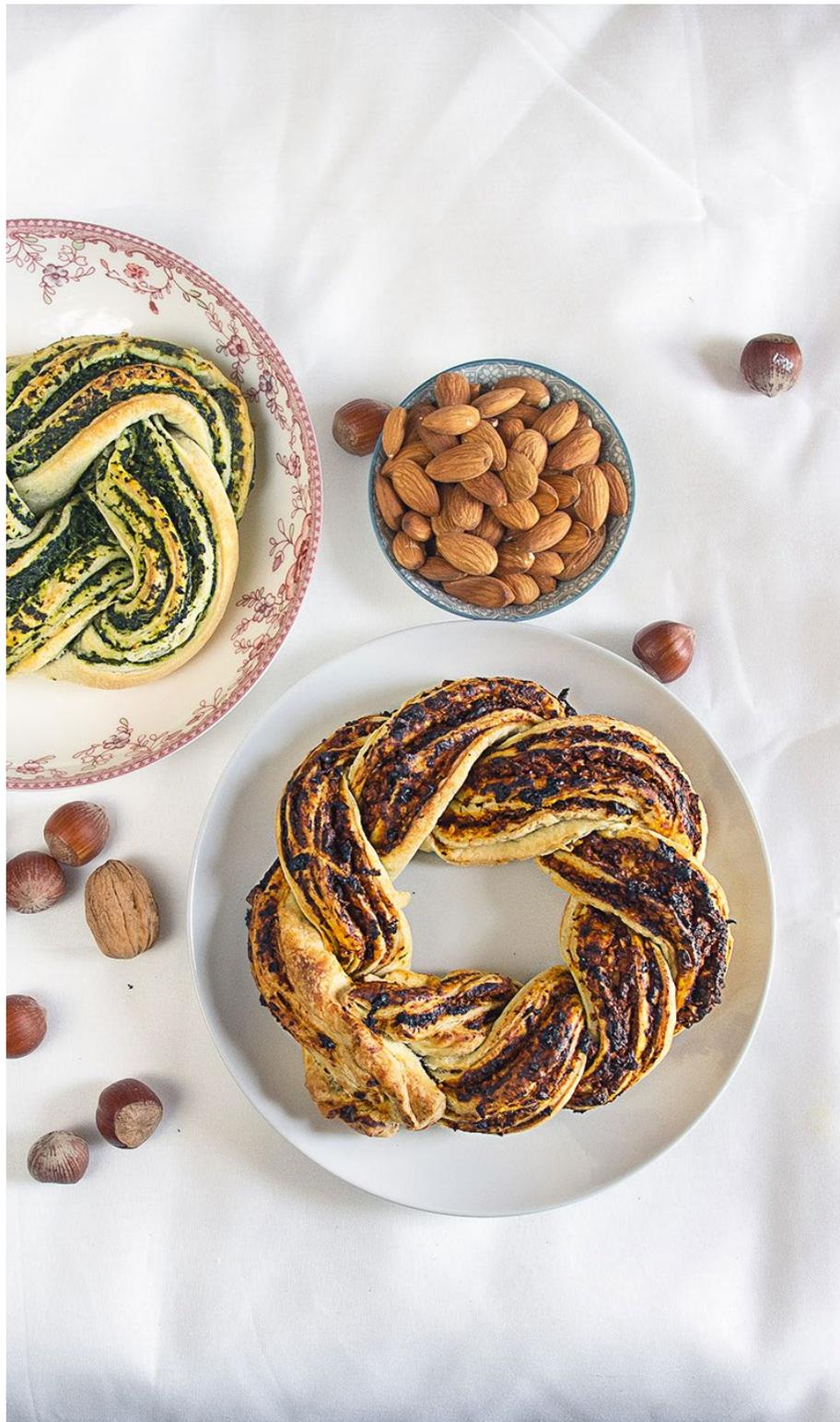


Gunkan-maki
Formando bloques rectangulares de arroz con las manos o un molde que recubrimos con una tira de alga nori que ha de ser un poquito más alta que la pieza de arroz. Colócala en el perímetro y ciérrala con un grano de arroz aplastado. Coloca encima ingredientes pequeños o picados finos.



Kappa-maki
Coloca una capa fina de arroz sobre una lámina de alga nori (hasta la mitad más o menos. Recorta el alga sobrante. En el centro, coloca un bastón de pepino. Enróllalo con la esterilla y, aplastándola, dale forma cuadrada. Aprieta bien las esquinas para que quede bien cuadrado.

Hosomaki
Es igual que el kappa-maki, pero sin hacer rectangular, dejándolo cilíndrico. Se puede poner cualquier ingrediente de relleno: pepino, aguacate, zanahoria, pimienta, etc., preferiblemente poca cantidad porque estos rollos son más pequeños que el nori-maki.



platos para compartir

platos fácilmente combinables
entre sí y con las cremas,
patés, sopas, y otros
complementos para una mesa
llena de color y de sabores



zamarod pulao (arroz verde de espinacas)

👤👤 4-6 ⌚ 30 🍲 ⏱️ 📖

1 taza de arroz basmati
1 taza de espinacas congeladas en trozos (unos 350 g)
1 diente de ajo
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de cominos (semilla)
3 cucharadas de aceite de oliva
aprox. $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal
 $\frac{1}{4}$ de pastilla de caldo de verduras

Deja en remojo el arroz en un bol grande o en un cazo con agua caliente.

Pon las espinacas en una cacerola mediana a fuego medio-alto y tápalo. Pela el diente de ajo, quita el nervio y pica bien fino el ajo.

Cuando las espinacas estén casi descongeladas del todo añade 2 cucharadas de aceite, el ajo, la sal, el caldo de verduras y los cominos y remuévelo bien. Deja que se dore ligeramente, removiendo suavemente, para que se vayan deshaciendo las espinacas (si ves que se queda sin nada de líquido muy rápidamente y se forma una pasta, baja un poco el fuego). Añade 200 ml de agua y remuévelo bien para deshacer el caldo de verduras. Cuando empiece a hervir sácalo a un tupper o un recipiente con un colador fino, ya que para el arroz usaremos el caldo verde, sin los trocitos de espinaca (aunque puedes dejarlos si quieres).

Con la pulpa de las espinacas podemos hacer una corona de hojaldre con espinacas.

Escurre muy bien el arroz y ponlo en una cacerola mediana antiadherente

de fondo grueso a fuego fuerte. Añade suficiente agua sólo para cubrirlo (unos $\frac{3}{4}$ de taza), tápalo y déjalo cocer a fuego medio hasta que haya absorbido todo el agua.

Añade 1 cucharada más de aceite y el caldo de espinacas colado, mézclalo bien y deja que se cueza 5 minutos destapado a fuego medio (hasta que se haya evaporado buena parte del agua, se verá perfectamente el arroz). Después tápalo, apaga el fuego y déjalo reposar 15 minutos antes de remover y probarlo. Pruébalo antes de servirlo y añade la sal que veas necesaria hasta que esté a tu gusto.

Sirve este arroz en bandejas para que cada un@ pueda servirse y combinar libremente los platos.

Puedes servirlo con pasas, mango desecado, coco y frutos secos para darle más colores, sabores y texturas y hacer un arroz más interesante aún.



corona de hojaldre trenzado con crema de espinacas

👤👤👤👤 4 ⌚ 30 🍳 ⏱️ 1

1 lámina de hojaldre (que no tenga grasas animales)

Para la crema de espinacas:
la pulpa de espinacas que nos sobró del zamarod pulao

1 yogur de soja sin azucarar y sin sabores

¼ de cucharadita de panch puran (mezcla de cinco especias hindú, lleva semillas de fenogreco, nigella, mostaza, comino e hinojo)
una pizca de sal

Tuesta las semillas en una sartén a fuego medio-alto un par de minutos (hasta que empiecen a dorarse) y añádelas a las espinacas. Agrega el yogur vegetal y sal y mézclalo. Tápalo y déjalo reposar en la nevera al menos media hora

Prepara una bandeja para horno con una lámina de papel para hornear. Precalienta el horno a la temperatura que indiquen las instrucciones del hojaldre.

Estira la placa de hojaldre sobre una superficie plana. Extiende la crema de espinacas por toda la superficie con una cuchara, procurando que quede una capita fina y sin que se salga por los bordes. Mira las instrucciones para hacer la corona ▶

Hornéala el tiempo recomendado en el hojaldre o hasta que se dore. Sácalo y deja que se temple antes de servirlo.



Puedes rellenar la masa de otras cremas y patés vegetales que te gusten. Sólo ten cuidado de que no sean muy secos o se nos pueden quemar en el horno.



focaccia con tomates secos, limón y orégano

👤 👤 6-8 🕒 45 ⏰ 📖

Para el pan:
 425 g de harina de trigo normal (unas 2,85 tazas) + un par de cucharadas extra para amasar
 345 ml de agua templada (aprox. 1,375 tazas; a 37-41°C está bien)
 2 cucharaditas de levadura de panadería seca
 4 cucharadas de aceite de oliva
 ¾ de cucharadita de sal
 1 cucharada de sémola de trigo fina, harina de maíz o harina de trigo integral para espolvorear

Para el sabor:
 8 mitades de tomates secos
 3-4 rodajitas muy finas de limón
 1 cucharada de orégano
 una pizca de sal (opcional)
 1 cucharada de aceite de oliva

Mezcla en un bol la harina con la levadura y la sal. Añade el agua y el aceite y mézclalo todo con una espátula de silicona o una cuchara de madera hasta que se forme una masa elástica y pegajosa. No es necesario amasar. Pasa la mezcla a un bol más grande si fuese necesario (tiene que crecer mucho, de 2 a 3 veces su volumen), tápalo con film transparente o un trapo limpio y deja que fermente en un lugar cálido de la casa hasta que la superficie colapse o más, hasta que la superficie colapse o se quede plana. Serán un par de horas a una temperatura de unos 22°C, o 3-4 horas si hace frío. Se puede dejar de un día para otro.

Pasa la mezcla a la nevera hasta que se enfríe bien (de 40 minutos a 1 hora). Puedes dejarla guardada hasta

5 días y hacer el pan, en ese período de tiempo, el día que quieras.

Antes de hacer el pan deja los tomates secos en remojo con abundante agua caliente hasta que se ablanden. Corta las rodajitas de limón y ten preparados el resto de ingredientes.

Saca la masa de la nevera, espolvorea por encima con una pizca de harina. Espolvorea también un poquito en la superficie de trabajo.

Saca la masa y dale forma de bola, sin amasarla. Prepara una bandeja de horno con papel para hornear. Espolvorea por encima la sémola de trigo o harina integral y coloca la masa encima. Estírala a mano hasta lograr una masa rectangular no demasiado gruesa. Puedes espolvorear por encima con sémola o harina integral para evitar que se te pegue demasiado a los dedos.

Corta los tomates secos en trocitos y repártelos por la superficie. Coloca también las rodajitas de limón y salpícalo con el orégano, el aceite y la sal. Deja que la masa fermente un rato más, hasta que haya cogido un poco de volumen (de 20 a 40 minutos). Precalienta el horno a 220°C, con calor arriba y abajo. En una bandeja inferior vierte un par de tazas de agua muy caliente.

Mete la focaccia en el horno a 220°C, a altura media, durante 20 minutos o hasta que se dore la superficie. Sácalo de la bandeja de horno y deja que se temple (o se enfríe) sobre una rejilla antes de probarla.

Con este método sin amasado podemos hacer panes sin esfuerzo, sólo dejando leudar la masa mucho tiempo para que estire el gluten más o menos como lo haríamos a mano. Si lo prefieres puedes amasarlo 15 minutos en lugar de dejarlo fermentar tanto tiempo.



focaccia con tomates cherry

👤👤 6-8 ⌚ 40 ⏳ 📖

1 masa de focaccia refrigerada
 harina de trigo integral y harina de maíz (opcional)
 200 g de tomates cherry
 una pizca de sal
 orégano
 aceite de oliva

Espolvorea harina integral sobre la masa y la superficie de trabajo, y dale forma de bola. Prepara una bandeja de horno con papel para hornear y espolvorea sobre ella harina de maíz (o integral). Estira la masa de focaccia a mano, espolvoreando con más harina si fuese necesario para que no se pegue demasiado a los dedos.

Lava los tomates cherry, córtalos por la mitad y ve colocándolos por toda la masa. Espolvorea con un poco de sal, orégano y aceite de oliva al gusto. Deja fermentar la masa hasta que crezca un poco (no doblará su tamaño), unos 40 minutos si hace frío.

Precalienta el horno a 220°C y pon en una bandeja inferior agua muy caliente (o un molde para horno con agua muy caliente). Hornea la focaccia unos 20 minutos a 220°C, o hasta que se dore la superficie. Sácala y deja que se temple sobre una rejilla.

colines con semillas

👤👤 6-8 ⌚ 35 ⏳ 📖

1 masa de focaccia refrigerada
 2 cucharadas de aceite de oliva
 harina de trigo integral
 una pizca de sal
 semillas de sésamo, lino, amapola, etc.

Espolvorea harina sobre la masa y la superficie de trabajo, y dale forma de bola. Con un rodillo extiende la masa hasta hacerla más o menos de 1,5 cm de grueso.

Extiende el aceite de oliva por encima, con la mano, y corta la masa a lo ancho en tiras de aprox. 1 cm de grosor.

Prepara una bandeja de horno con papel para hornear.

Separa las tiras de masa según las semillas que vayan a llevar por encima y espolvoréalas. Ve dejando los colines sobre la bandeja de horno con una pequeña separación entre sí. Déjalos leudar hasta que crezcan un poco (unos 40 minutos si hace calor).

Precalienta el horno a 220°C. Hornea los colines a 220°C durante 15-18 minutos o hasta que veas que están doraditos.

Sácalos a una rejilla y deja que se enfríen. Puedes guardarlos, una vez fríos, en una bolsa de papel o plástico, bien cerrada, en un lugar fresco y seco.



corona de pan de espiga

👤👤 4-6 ⌚ 40 ⌚

525 g de harina de trigo
375 ml de agua templada (38-40°C)
5 g de levadura de panadería
5 g de sal
harina de trigo integral para amasar

Mezcla la harina con la levadura y sal. Añade el agua y mézclalo bien hasta formar una bola de masa (no lo amases), tápalo con film transparente o un trapo limpio y deja que fermente en un lugar cálido hasta que doble su volumen o más, hasta que la superficie colapse o se quede plana. Serán un par de horas a una temperatura de unos 22°C, o 3-4 horas si hace frío. Se puede dejar de un día para otro. La técnica para esta masa es la misma que para las focaccias. Refrigera la masa al menos 30 minutos antes de usarla.

Coloca papel para hornear sobre una bandeja de horno. Espolvorea la masa con harina integral y divídela en dos partes. Cada parte da para una corona. Espolvorea harina también sobre la superficie de trabajo. Forma una bola con la masa, haz un agujero en el centro y comienza a estirar la masa para hacer un aro de pan de un diámetro un poco más pequeño que la bandeja de horno. Córtalo con unas tijeras como en la imagen de al lado ▶ Ten en cuenta que ese pan es más grueso y es recto, no es un aro de masa, aunque la forma de cortarlo es igual. Procura mantener un ángulo de 30° o inferior y cortar casi hasta el



final de la masa (no la cortes entera). Separa los picos de masa poniendo uno para cada lado. Deja leudar por segunda vez la masa hasta que casi haya duplicado su volumen.

Precalienta el horno a 220°C, con calor arriba y abajo, y en una altura baja coloca una bandeja con agua muy caliente. Hornea el pan 20-25 minutos a 220°C, a altura media, o hasta que veas que se ha dorado la corteza. Sácalo y deja que se enfríe sobre una rejilla. Mientras se hace una corona puedes ir dando forma a la siguiente o bien refrigerar la masa para otro día.

Puedes hacer esta espiga rellena para darle más sabor y un aspecto muy interesante. Para ello en lugar de formar directamente el aro de masa, estírala con un rodillo y dale forma rectangular. Extiende una capa fina de crema o paté vegetal, enróllalo formando un cilindro largo, une los extremos para hacer el rosco y córtalo igual, haciendo espigas. Hornéalo el mismo tiempo, teniendo cuidado de no quemar el relleno.



empanada de grelos y setas

👤👤 6-8 ⌚ 50 🍳🌿🕒 📖

Para la masa:
 2,5 tazas de harina de trigo
 100 ml de vino blanco
 250 ml de agua
 4 cucharadas de aceite de oliva
 ¼ de cucharadita de sal

Para el relleno:
 500 g de grelos
 1 diente de ajo sin nervio, picado
 ½ puerro
 ¼ de calabacín
 2 tomates rallados
 400 g de mix de setas
 una pizca de azúcar moreno
 2 cucharadas de aceite de oliva
 ½ cucharadita de hierbabuena picada
 ½ cucharadita de tomillo
 2 cucharadas de tomate frito
 2,5 cucharadas de almidón de maíz

Para hacer la masa mezcla la harina con la sal y agrega poco a poco el vino blanco, agua y aceite, removiendo bien hasta que se haga una bola. Amásala a mano o con amasadora 5-6 minutos, hasta que esté homogénea. Tápala y déjala reposar al menos 30 minutos.

Blanquea los grelos (mira la receta de las croquetas de grelos, p 60). Pícalos finos y saltéalos a fuego medio-alto con el aceite y ajo. Pica fino el puerro y añádelo. Ralla el calabacín y añádelo también. Agrega las especias, sal y azúcar moreno, junto con las setas, y mézclalo muy bien. Añade el tomate frito y los tomates rallados y deja que reduz-

ca 10-15 minutos (hasta que no quede mucho líquido). Mezcla el almidón de maíz con medio vasito de agua fría y añádelo a la sartén. Baja un poco el fuego y remuévelo rápidamente hasta que se forme una mezcla cremosa. Deja que se enfríe.

Precalienta el horno a 220°C. Pon papel para hornear sobre una bandeja para horno.

Divide la masa en dos partes y estíralas con el rodillo, espolvoreando con un poco más de harina para que no se pegue. Dales forma rectangular, del tamaño de la bandeja de horno, y pon una sobre la bandeja.

Extiende encima el relleno con cuidado de no llegar a los bordes. Coloca encima la otra mitad de la masa estirada y cierra los bordes a mano. Pincha la masa con un cuchillo o tenedor para que pueda salir el vapor de agua.

Hornéalo a 220°C durante 30 minutos. Si quieres el relleno dorado extra, pincela la empanada con aceite de oliva antes de meterla al horno y los últimos 10 minutos de horneado, a 230°C.

Sácala y deja que repose unos minutos antes de cortar y servir. Sirvela caliente o fría.

Con la misma masa de empanada puedes preparar cualquier empanada a tu gusto. Prueba a rellenarla de pisto, de verduras cortadas muy finas con una mandolina, de quesos veganos, etc.



tortilla de patatas sin huevo

👤👤 4-6 ⌚ 35 ⏳ 📖

450 g de patatas
 1/2 cebolla dulce
 1/2 calabacín mediano
 aceite de oliva o de girasol para freír
 Mezcla líquida:
 75 g de harina de garbanzo
 2 cucharadas de almidón de tapioca
 o de maíz (maicena)
 1,5 cucharadas de vinagre de manzana
 200 ml de agua
 90 ml de leche de soja
 1/2 cucharadita de sal

Calienta abundante aceite en una sartén grande a fuego medio. Pela las patatas y córtalas en rodajas no demasiado finas. Pela el calabacín y córtalo en rodajas un poco más gruesas que las patatas y déjalas en remojo con agua y una pizca de sal. Fríe las patatas en el aceite removiendo de vez en cuando y dándoles la vuelta. Corta la cebolla en lonchitas y sepáralas. Cuando las patatas estén translúcidas añade la cebolla a la sartén. Cuando la cebolla empiece a estar tierna escurre muy bien los calabacines y añádelos. Fríelo todo junto hasta que las patatas estén bien hechas. Sácalo y déjalo sobre un escurridor para que escurran todo el aceite posible. Mezcla todos los ingredientes de la mezcla líquida con la batidora. Agrega las patatas con cebolla y calabacín y mézclalo todo bien. Calienta 1 cucharada de aceite a fue-

go medio en una sartén para tortillas de 20 cm de diámetro. Vierte la mezcla, tápalo y deja que se cueza unos 10 minutos a fuego lento, hasta que esté hecha por un lado. Dale la vuelta con la otra sartén o un volteador de tortillas y hazla por el otro lado 5-7 minutos más, hasta que esté hecha y ligeramente dorada. Apártalo del fuego y déjalo reposar 5 minutos antes de servir. Se puede servir fría o caliente.

Para una versión más ligera prueba a hacer la tortilla con patatas cocidas. En lugar de pelar, cortar y freír las patatas, cuécelas con piel y todo, bien limpias (elige preferiblemente patatas pequeñas, que se harán más rápido) y cuando estén tiernas enfríalas con agua del grifo, pélaselas y córtalas en rodajas antes de pasarlas a la mezcla líquida. Puedes añadir igualmente el calabacín y la cebolla hechos a la plancha o con poquito aceite, a fuego lento, lo justo para que estén tiernos.



seitán relleno

👤👤 6-8 ⌚ 45 🍲 ⏱️ 📖

Para el seitán:

- 1 taza y $\frac{1}{4}$ de gluten de trigo
- $\frac{1}{4}$ de taza de harina de trigo
- 1 taza y $\frac{1}{4}$ de agua templada
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharadita de humo líquido
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal

Para el relleno:

- $\frac{1}{2}$ calabacín mediano
- $\frac{1}{2}$ pimiento verde mediano
- 4 champiñones
- 2 zanahorias
- 1 diente de ajo (sin nervio) picado
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de tomillo
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta negra, blanca y rosa molidas
- Opcional: 3 cucharadas de bechamel hecha con leche de soja o queso vegano de untar

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

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

Seca el seitán con papel de cocina y estíralo con el rodillo para formar un

rectángulo. Procura que no sea más ancho que la cacerola u olla en la que vayas a cocerlo.

Pon las verduras en el primer cuarto del seitán (por el lado más estrecho) procurando no llegar a los bordes. Enrolla el seitán procurando que quede bien prieto.

Envuelve este rollo de seitán con papel de aluminio o con una redcilla para asados, procurando que quede bien apretado.

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

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

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

Es muy fácil hacer seitán relleno siguiendo esta receta, que podemos modificar al gusto para crear cada vez un rollo diferente. Por ejemplo, puedes añadir a la masa de seitán especias como pimentón, tomillo, pimienta, salvia, orégano, etc., y hacerlo más consistente agregando harina de garbanzo.

Para el relleno puedes utilizar todo tipo de setas, verduras y hortalizas, procurando cortarlas finas para facilitar el enrollado y que no se caigan al cortar el rollo.

dulces y postres

bizcochos, tartas y dulces
fáciles de preparar para
terminar una comida fantástica





mahalabia

👤👤 4-6 ⌚ 20 ⏳ 📅 1

4 cucharadas de almidón de maíz
3 cucharadas de azúcar
1 cucharada de agua de azahar
2 tazas de leche vegetal
unos pistachos para servir

Mezcla todos los ingredientes en un cazo con un batidor de varillas manual (de globo). Ponlo a fuego medio-bajo y cuécelo hasta que espese más o menos como un yogur, sin dejar de remover (serán unos 10 minutos). Viértelo en vasitos de postre y deja que se enfríe en la nevera. Sirvelo frío con unos pistachos por encima.

Este postre es muy sencillo y requiere muy pocos ingredientes. Puedes añadir más a tu gusto para darle otros sabores, por ejemplo agua de rosas, unas gotas de extracto de almendras, vainilla, cardamomo, canela, etc. Lo único que hay que vigilar es que no espese demasiado, y aún así no pasa nada. Si te espesa mucho porque tenías el fuego un poco alto, retíralo, añade más leche vegetal y remuévelo rápidamente.

natillas de cacao

👤👤 4-6 ⌚ 20 ⏳ 📅 1

3 cucharadas de almidón de tapioca
3 cucharadas de azúcar
3 cucharadas de cacao puro en polvo
una pizca de vainilla
2 tazas de leche vegetal

Mezcla en un cazo 1,5 tazas de leche vegetal, azúcar, cacao y vainilla, con unas varillas. Ponlo a fuego medio-alto removiendo suavemente. Mezcla la media taza de leche vegetal restante con el almidón de tapioca. Cuando la mezcla empiece a hervir ponla al mínimo, remueve la mezcla de almidón de tapioca y añádela rápidamente al cacao. Remueve rápidamente para evitar que se formen grumos. Cuando espese un poco retíralo del fuego, sigue removiendo un par de minutos más, y repártelo en vasitos de postre. Deja que se enfríe en la nevera antes de servir.

Para estas natillas he preferido usar almidón de tapioca porque el gel que forma no es tan duro como el almidón de maíz, pero puedes hacerlo también con el de maíz, añadiendo 2,5 cucharadas en lugar de 3.



blancmange

👤👤 6-8 ⌚ 20 ⏳ 📖

85 g de almendras crudas
2,5 tazas de agua
1 cucharadita de agar-agar en polvo
2 cucharadas de almidón de maíz
3 cucharadas de azúcar

Deja en remojo las almendras con abundante agua al menos 6 horas (puedes dejarlas de un día para otro). Escurre las almendras y ponlas en el vaso de la batidora. Bátelas a velocidad alta añadiendo el agua poco a poco hasta que tengas una mezcla blanca en la que no se vean trocitos. Cuela la mezcla en un cazo con un trapito limpio o una tela fina, escurriéndolo todo lo que puedas y exprimiendo bien el contenido para sacar la mayor cantidad de leche de almendras. Sigue exprimiendo hasta que no salga más líquido. La pulpa sobrante se puede usar en bizcochos y tartas, es harina de almendras.

Mezcla con la leche de almendras el agar y el azúcar y ponlo a fuego fuerte, removiendo ocasionalmente. Cuando empiece a hervir ponlo a fuego lento y que cueza 3-4 minutos. Mezcla el almidón con medio vaso de agua y añádelo, removiendo rápidamente para que no se formen grumos. Cuando espese un poco (como unas natillas), retíralo del fuego, repártelo en moldes pequeños y déjalo enfriar en la nevera.

Se puede servir con mermeladas de frutas o de calabaza, frutos secos picados, etc.

haupia

👤👤 6-8 ⌚ 20 ⏳ 📖

2 latas de leche de coco
½ taza de almidón de maíz
4 cucharadas de azúcar

Bate en el vaso de la batidora el azúcar para hacerlo más fino junto con el almidón de maíz. Añade la leche de coco y bátelo todo junto 2 minutos, hasta que quede homogéneo.

Pásalo a un cazo o cacerola mediana y ponlo a fuego medio, removiendo constantemente, hasta que espese (más que unas natillas, como una bechamel espesa). Serán 8-10 minutos. Vierte la mezcla en un molde rectangular y alisa la superficie.

Déjalo en la nevera al menos 1 hora. Sácalo y córtalo en cuadraditos para servirlo.

Puedes acompañarlo con trocitos de frutas y espolvorear canela por encima.

Estos dos postres son muy similares a los flanes y a la pannacotta. Puedes variarlos añadiendo otros ingredientes como vainilla, cacao, extracto de almendras o de pistacho, té verde matcha, ralladura de limón, etc.

bizcochos muy fáciles

Tomando como referencia la receta de este bizcocho puedes hacer muchos más sólo cambiando o añadiendo algún ingrediente, por ejemplo añadiendo ralladura de limón o de naranja, extracto de café, trocitos de frutas o frutos secos, semillas, etc.



bizcocho super cremoso de vainilla y chocolate

👤👤 8-10 ⌚ 45 ⌚ 📖

100 g de margarina vegetal
80 g de azúcar blanco
20 g de azúcar moreno
2 yogures de soja sabor natural
120 ml de leche de soja
130 g de harina de trigo normal
25 g de almidón de maíz
1 cucharadita de levadura de repostería
1 cucharadita de esencia de vainilla
3 cucharadas de cacao puro en polvo
harina y margarina vegetal para el molde

Precalienta el horno a 180°C. Unta un molde rectangular con margarina y espolvorea con harina de trigo. Bate a mano la margarina hasta que quede con textura de pomada. Añade los azúcares y la vainilla y bátelo bien. Agrega los yogures y la leche vegetal sin dejar de batir. Mezcla la harina de trigo el almidón y la levadura y añádelos poco a poco, batiendo bien hasta que quede homogéneo. Separa la mitad de la mezcla y bátela con el cacao. Vierte en el molde primero la mezcla con cacao y encima la mezcla sin cacao. Mételo al horno a altura media, a 180°C, y hornéalo 25-30 minutos, hasta que haya crecido, se haya dorado ligeramente por la parte superior y esté hecho por dentro. Puedes comprobarlo clavando una brocheta en el centro hasta el fondo. Si sale limpia, es que ya está hecho. Deja que se enfríe antes de servir.

bizcocho de limón y semillas de amapola

👤👤 8-10 ⌚ 60 ⌚ 📖

40 g de margarina vegetal
150 g de harina de trigo
100 g de azúcar
200 ml de leche vegetal
1 cucharadita de esencia de vainilla
1 cucharada de ralladura de piel de limón
3 cucharadas de zumo de limón
1 cucharada de almidón de maíz
1 cucharada de semillas de amapola
1 cucharadita de levadura de repostería
colorante amarillo o cúrcuma
un poco de margarina y harina para el molde

Precalienta el horno a 180°C. Unta con margarina un molde rectangular y espolvorea con harina. Mezcla la leche vegetal con el zumo de limón y resérvalo. Mezcla en un bol la harina con las semillas de amapola, almidón y levadura. Bate la margarina a mano hasta que esté a punto de pomada, añade el azúcar y vainilla y sigue batiendo. Sin dejar de batir ve añadiendo poco a poco la ralladura de limón y colorante. Agrega por turnos la mezcla de harina y la mezcla de leche vegetal. Vierte la mezcla en el molde y hornéalo a altura media, a 180°C, 40-45 minutos, hasta que esté dorado y hecho por dentro. Déjalo enfriar antes de servir.



tarta de cacao y coco con chocolate y galletas

👤👤 6-8 ⌚ 50 ⏳ 📖 1

50 ml de aceite de girasol
 1 lata de leche de coco
 70 g de azúcar
 200 ml de leche vegetal
 6 cucharadas de cacao puro en polvo
 150 g de harina de trigo
 1 cucharadita de levadura de repostería

Para decorar:
 aprox. 1 taza de nata vegetal para montar
 1 cucharadita de extracto de vainilla
 90 g de chocolate negro sin lácteos
 galletas veganas (las que quieras)
 margarina vegetal y harina para el molde

Antes de empezar deja la lata de leche de coco en la nevera al menos desde la noche anterior.

Precalienta el horno a 180°C. Unta un molde redondo de 18 cm de diámetro con un poco de margarina y espolvorea con harina.

Abre la lata de leche de coco y con una cuchara coge sólo los sólidos. El agua lo puedes usar para otros postres. Bate la pulpa de la leche de coco con el accesorio de varillas de la batidora. Añade poco a poco el aceite, azúcar y cacao y bátelo bien. Agrega sin dejar de batir la leche vegetal y harina mezclada con la levadura. Cuando tengas una masa homogénea ponla en el molde y hornéalo a 180°C, a altura media, 25-30 minutos, hasta que el bizcocho haya

crecido y esté hecho por dentro. Déjalo enfriar antes de decorarlo.

Corta el bizcocho por la mitad en paralelo a la mesa y separa ambas partes.

Monta la nata vegetal con la vainilla. Extiende una capa de nata vegetal sobre una de las mitades del bizcocho y pon la otra encima. Cubre el bizcocho con una capa finita de nata y déjalo en la nevera al menos 30 minutos.

Con el resto de la nata pon otra capa sobre el bizcocho y vuelve a dejarlo en la nevera.

Recorta un rectángulo de papel para hornear más ancho que la altura del bizcocho ya decorado y un largo similar al perímetro del bizcocho.

Atempera el chocolate, ponlo en una bolsa de congelación, haz un corte pequeño en una esquinita y ve dejando caer el chocolate en el rectángulo de papel para hornear formando los dibujos que quieras. Espera a que se enfríe un poco (lo justo para que el chocolate no se caiga al levantar el papel) y colócalo sobre el perímetro de la tarta. Déjalo en la nevera hasta que se endurezca el chocolate y retira el papel con cuidado.

Pon por encima las galletas cortadas en trocitos y sírvelo.

Para atemperar el chocolate pícalo fino con un cuchillo, pon la mitad en un cacito al baño maría con agua muy caliente (no hirviendo).

Cuando se haya derretido apártalo y añade el resto del chocolate, removiendo muy bien. Vuelve a ponerlo al baño maría y remuévelo hasta que esté todo derretido y brillante. Retíralo y úsalo.



brownies con avellanas

👤👤 6-8 ⌚ 45 ⏳ 📖

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

Pica los chocolates con el cuchillo y derrítelos juntos al baño maría a fuego lento.

Precalienta el horno a 180°C. Coloca papel para hornear en un molde cuadrado o rectangular.

Machaca ligeramente las avellanas metiéndolas en una bolsa de congelación y dándoles unos golpes con un rodillo de cocina.

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

Vierte la masa en el molde y hornéala 35-38 minutos, hasta que haya crecido un poquito y se haya dorado ligeramente. Deja que se enfríe sobre una rejilla antes de cortarlo.

brownies sin gluten

👤👤 6-8 ⌚ 45 ⏳ 📖

100 g de harina de trigo sarraceno
 25 g de almidón de maíz
 1 cucharadita de levadura de repostería
 60 g de margarina vegetal
 3 cucharadas de cacao puro en polvo
 90 g de azúcar moreno
 25 g de harina de garbanzos
 100 ml de leche vegetal
 1 cucharadita de esencia de vainilla
 150 g de chocolate negro (52% cacao)
 100 g de nueces peladas, sin sal

Esta receta se hace igual que la anterior, pero cambiando un poco los ingredientes. Derrite el chocolate igual, precalienta el horno a 180°C y pon papel de hornear sobre un molde cuadrado o rectangular. Machaca las nueces.

Mezcla el almidón con la harina de trigo, harina de garbanzos y levadura. Bate la margarina y añade poco a poco, intercalando, la leche vegetal y la mezcla de harinas. Agrega la vainilla, el cacao, los chocolates y las nueces sin dejar de batir.

Vierte la mezcla en el molde y alisa la superficie.

Hornéalo a 180°C durante 30-35 minutos o hasta que haya crecido un poquito y se haya dorado ligeramente la superficie.

Sácalo y deja que se enfríe antes de cortarlo y servirlo.



tarta de queso vegano con arándanos y toffee

👤👤 6-8 ⌚ 30 ⏳ 📖

Para el queso vegano:
1 receta de labneh vegano hecho con
1/8 de cucharadita de sal y dejándolo
escurrir 24 horas

Para la base:
1 receta de galletas básicas (páginas
46-47 del libro de galletas veganas)
1-2 cucharaditas de margarina vegetal
y 1 cucharada de harina

Para el relleno:
1/4 – 1/2 taza de nata vegana para montar
2 cucharadas de azúcar glacé
100 g de arándanos frescos

Para el toffee:
2 cucharadas de azúcar
1 cucharadita de sirope de maíz (op-
cional)
1 cucharada de margarina vegetal
3 cucharadas de nata de soja líquida
u otra nata vegetal líquida
20 g de nueces, 20 g de avellanas
y 20 g de almendras para decorar
(opcional)

Haz el labneh pero con 1/8 de cu-
charadita de sal y dejándolo escurrir
24 horas. Después bátelo con la nata
vegetal y refrigéralo.

Para la base de la tarta haz la receta
de galletas básicas y estírala para un
molde redondo de 25 cm de diámetro.
Unta el molde con la margarina vege-
tal y espolvorea con la harina. Coloca
encima la masa de galleta y recorta
el sobrante.

Hornéalo 15-18 minutos a 190°C, has-
ta que se dore ligeramente. Sácalo y
déjalo enfriar.



Bate el queso vegano con el acce-
sorio de varillas hasta que quede es-
ponjoso.

En otro bol aparte monta la nata
vegana. Pasa la nata montada al bol
con el queso y móntalo todo junto,
añadiendo poco a poco el azúcar.
Añade los arándanos y mézclalo con
una espátula.

Reparte la mezcla sobre la masa hor-
neada (ya fría) y alisa la superficie.
Déjalo en la nevera.

Para hacer el toffee usa margarina y
nata vegetal a temperatura ambiente.
Pon en un cacito el azúcar y sirope
a fuego medio-bajo hasta que se de-
rrita el azúcar por completo. Cuando
empiece a tomar color marrón claro
añade la margarina, remuévelo rápi-
damente y apártalo del fuego. Añade
la nata vegetal y remueve rápidamen-
te hasta obtener una mezcla homo-
génea y cremosa color marrón claro.
Deja que se enfríe.

Pica los frutos secos y ponlos sobre
la tarta. Vierte por encima el tofee.
Sirvelo frío.



tarta de manzana verde

👤👤 6-8 ⌚ 40 ⌚ 📖

- 1 placa de hojaldre (sin grasas animales)
- 2 manzanas verdes
- la piel de 1 naranja
- la piel de 1 limón
- 2 ramitas de canela
- un trocito de jengibre (1 cucharadita)
- 3 cucharadas de zumo de limón
- un par de cucharaditas de azúcar

Pon a hervir 3 tazas de agua en una cacerola mediana con las pieles de naranja y limón, la canela y el jengibre. Cuando empiece a hervir apaga el fuego y deja que se enfríe por completo. Añádele el zumo de limón. Corta las manzanas por la mitad, quita las semillas y corta las manzanas en lonchitas finas (usa una mandolina) y ve dejándolas en la infusión con zumo de limón. Cuando estén todas en el líquido tápalo y déjalo reposar 10-15 minutos.

Precalienta el horno según las instrucciones de tu hojaldre. Coloca el hojaldre en una placa para horno con papel para hornear, marca con el cuchillo un perímetro interior a 1,5 cm del borde y dentro de este rectángulo interior ve colocando las lonchitas de manzana. Espolvorea con azúcar antes de meterlo al horno (1-2 cucharaditas). Hornéalo según las instrucciones del hojaldre o hasta que se dore. Sácalo y pincela la manzana ligeramente con el agua de naranja y limón. Deja que se enfríe antes de servirlo.

crema para tarta de manzana

👤👤 6-8 ⌚ 10 ⌚ 📖

- 600 ml de leche de almendras/soja/arroz/avena
- 4 cucharadas de azúcar
- 3 cucharadas de almidón de maíz (maizena)
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de esencia de ron (opcional)
- 1 cucharadita de canela molida
- 3 anís estrellado
- la piel de ½ limón

Pon todos los ingredientes en un cazo y mézclalos bien. Ponlo a fuego medio-bajo y remuévelo suavemente con un batidor de varillas manual hasta que espese (serán 7-9 minutos) más o menos como una bechamel. Retíralo del fuego, quita el anís y la piel de limón y deja que se enfríe por completo antes de usarlo.

Si quieres una tarta de manzana mucho más cremosa y jugosa, extiende esta crema sobre la base de hojaldre y coloca las rodajitas de manzana por encima justo antes de hornear.

