

Montse Vicente · María Vicente · Raúl J. Vicente

2<sup>a</sup> edición

# VEGANO Y DELICIOSO

RECETAS CASERAS, NUTRITIVAS Y LLENAS DE SABOR



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- Un saco de alimentos naturales
- Una dieta sana y nutritiva
- Unas recetas caseras y sabrosas
- Pasos sencillos y bien explicados
- Cariño y respeto por los animales
- ¡Y mucho, mucho amor!





~~18€~~  
13'50  
€

**VEGANO**  
**Y**  
**DELICIOSO**

Vegano y Delicioso

**Editorial Sumatra**

*Colección Soy Vegano vol.1*

*1<sup>a</sup> Edición: Noviembre 2014*

*2<sup>a</sup> Edición: Diciembre 2015*

© Montse Vicente

© María Vicente

© Raúl J. Vicente

© Editorial Sumatra, 2014

C/ Tarragona 26. 28045 Madrid

Teléfono: 914 681 501

[info@editorialsumatra.es](mailto:info@editorialsumatra.es)

[www.editorialsumatra.es](http://www.editorialsumatra.es)

EAN/ISBN: 9788416336012

Depósito legal: M-33009-2014

Impreso en España

Imagen de los autores: Silvia Belloso (Positiva)

Reservados todos los derechos. Queda totalmente prohibida la reproducción total o parcial de este libro por cualquier procedimiento electrónico o mecánico, incluso fotocopia, grabación magnética, óptica o informática, o cualquier sistema de almacenamiento de información o sistema de recuperación, sin permiso escrito del editor.

Montse Vicente · María Vicente · Raúl J. Vicente

# VEGANO Y DELICIOSO

RECETAS CASERAS, NUTRITIVAS Y LLENAS DE SABOR

EDITORIAL

**SUMATRA**

# MENÚ

Agradecimientos pag. 6 · Introducción pag. 8

## ENTRANTES página 11

Blinis de patata pag. 12 / Ensalada de brevas pag. 14 / Ensalada campera pag. 17  
Ensalada César pag. 19 / Ensalada de cítricos pag. 21 / Ensalada de pasta pag. 23 / Ensalada de patata pag. 25 / Ensalada de pera y piñones pag. 27 / Ensaladilla rusa pag. 29 / Guacamole pag. 31  
Palomitas de maíz pag. 33 / Patatas bravas pag. 35 / Pimientos asados pag. 37 / Rollitos pag. 39 / Setas fritas pag. 41

## PLATOS PRINCIPALES página 45

Albóndigas pag. 46 / Buñuelos de puerro pag. 49 / Canutillos de calabacín pag. 51 / Croquetas de patata (Korokke) pag. 53 / Croquetas de puerro, nueces y pasas pag. 55 / Cuscús con garbanzos pag. 58  
Cuscús con verduras pag. 60 / Emparedados pag. 62 / Garbanzos fritos con Garam Masala pag. 64 / Hamburguesas pag. 66 / Jacket Potato pag. 69 / Papas con mojo pag. 72 / Parrillada de verduras pag. 74  
Pastel de shiitake pag. 77 / Pasteles de boniato pag. 79 / Pisto pag. 81  
Sushi pag. 83 / Tempura pag. 85 / Tostada vegetariana pag. 87

## ARROCES página 91

Arroz especiado pag. 92 / Paella pag. 94 / Risotto de setas pag. 98

Vegano y Delicioso

# MENÚ

## PASTAS página 101

Espaguetis con brócoli frito pág. 102 / Fideos Mong Seng pág. 104  
Lasaña de verduras pág. 106 / Ñoquis con bechamel pág. 108  
Pasta fresca pág. 112

## DULCES página 117

Cócteles en gelatina pág. 118 / Crema de avellanas pág. 120 / Crepe Suzette pág. 123 / Estofado de castañas pág. 125 / Galletas pág. 127  
Mermelada de moras pág. 130 / Smoothies pág. 132 / Torrijas pág. 134  
Tortitos y tortitas de arándanos pág. 136 / Tostadas francesas pág. 138

## MASAS página 142

Bagels pág. 142 / Baozi pág. 144 / Focaccia pág. 147  
Pan de hamburguesas o de perritos pág. 149 / Pan de molde pág. 152  
Pizza Chicago pág. 155 / Pizza Italiana pág. 158

## TÉCNICA página 164

Aburaage pág. 164 / Bechamel pág. 165 / Fondo básico pág. 166  
Cocer garbanzos y hacer hummus pág. 167 / Salsa de tomate frito tradicional pág. 168 / Salsa de tomate frito al horno pág. 169  
Tostar azafrán pág. 170 / Veganesa y salsa cóctel pág. 170  
Plegar una masa pág. 172 / Eliminar el aire de una masa pág. 172  
Bolear una masa pág. 172

Veganos y Delicioso

# Agradecimientos

Quiero agradecer en primer lugar a Héctor y a Jonay pues sin ellos este libro no existiría. A Jonay por confiar en nosotros y publicar nuestro libro y a Héctor por hablarle a Jonay de nosotros. Héctor es un gran amigo de la familia y le queremos todos mucho.

Sin mi padre mi amor por la comida probablemente no existiría; de hecho, no recuerdo cuándo disfruté de la comida por vez primera. A él le debo mi paladar entrenado y mi mente abierta.

Mi abuela Concha y mi madre, ambas grandes cocineras, cada una en su estilo, me enseñaron mucho y les agradezco, sobre todo, que me permitieran participar en los procesos culinarios de la familia desde siempre. Ellas me enseñaron todo lo que sé y ayudaron a que despertara mi instinto.

Quiero dedicar un agradecimiento especial a Silvia Beloso, de Positiva, que nos ha retratado en la foto de la contraportada con gran gusto.

Angely ha tenido la amabilidad de prestarnos parte de su mantelería y vajilla y además ha escuchado mis quejas y lamentos respecto del gran esfuerzo que ha supuesto llevar esto a término.

Y, sobre todo, a mis hermanos, mis personas favoritas en el mundo, imprescindibles para mí, con los que comparto afición por la cocina y por la vida y que me motivan cada día a hacer cosas nuevas y a mejorar. Para mí ellos son todo un reto.

Montse

Mi primer agradecimiento no puede ser para otras personas que no sean mi familia: mi padre, Raúl, mi madre, Concha, mis hermanas, Montse y María. Sin ellos no sería quien soy y nunca podría haber hecho todo lo que he logrado en mi vida ni lo que lograré.

Por supuesto debo agradecer a mis compañeros animales ya que sin ellos no habría entendido el veganismo; ellos me ayudaron a entender que todos los seres vivos son iguales. Gracias Sultán, Cleopatra, Mandarina, Dandi y Anakin.

Mis conocidos y amigos han estado, desde que empecé con mi filosofía vegana, a mi lado, haciendo bromas o apoyándome, e incluso

intentando seguir mi dieta, aunque solo fuera por un rato. Con ellos he vivido mucho y me han moldeado para ser como soy.

A toda la gente que me intenta ayudar, me aconseja, pregunta e investiga conmigo. Cada grano de arena cuenta en mi vida y desde muchos puntos de España han participado en mi vida.

Mi especial agradecimiento a Cantabria, una parte de mi ser.

Por último, pero no por eso lo menos importante, mi total agradecimiento a Héctor y a Jonay. Sin ellos esta forma de compartir mi vida no existiría.

*Raúl José*

Quiero agradecer en primer lugar a mis hermanos que me hayan invitado a participar con ellos en este proyecto. Les podría agradecer muchas más cosas pero se quedan para nosotros. Son muy importantes y necesarios para mí.

En segundo lugar quiero agradecer a las personas que me han enseñado el placer que es vivir y cocinar. Mi madre me enseñó que la cocina es divertida y mi padre que la cocina es una de las mejores formas de demostrar a los seres queridos cuánto los quieras.

A mi abuela le agradezco que su cocina siempre sea una meta inalcanzable que hace que quiera superarme. Ella cocinaba con un instinto que no he visto nunca.

Hay muchas cosas que me inspiran en mi día a día pero lo más importante es lo que me inspiran todos mis animales. Ellos me hacen ser mejor persona, más responsable y menos egoísta, lo que me ha ayudado mucho en la realización de este libro.

No quiero dejar de agradecer a Amparo Martín por la dedicación a su familia. Nunca hace pereza para alimentarnos a todos.

A Jonay y a Héctor, que han hecho posible este libro. Gracias por todo.

Y por último, al amor de mi vida, Jaime Rosales. No ha dudado en ponerse el delantal y echar una mano en lo que hiciese falta y eso demuestra lo que él es: la persona más noble y buena que conozco. Si le necesito sé que estará ahí y esa seguridad es muy valiosa en esta vida.

*Maria*

# Introducción

Ser vegano significa que no consumes nada que provenga de un animal, aunque para obtener ese producto el animal no haya muerto en el proceso. Esto supone que no solo no se come ningún tipo de carne de animal (incluidos, entre otros, pescado y marisco) sino que además no se consumen productos lácteos, huevos o miel.

Los productos de origen animal pueden encontrarse en infinidad de alimentos que aparentemente podrían considerarse vegetarianos o veganos (pan de molde, helados, snacks, etc.), pero al hacer una detenida lectura de sus ingredientes se descubre que sí contienen “materiales” de procedencia animal. Esos productos evidentemente tampoco pueden ser usados por un vegano.

Los autores de este libro somos amantes de la comida y de la cocina desde nuestra infancia y ya antes de ser veganos este amor existía. Son muchas las anécdotas que podemos contar relacionadas con la comida, la cocina, un restaurante o una tasca.

Ahora nuestros conocimientos culinarios se enfocan al mundo del veganismo, aquel que sigue un modo de alimentación en el que no se produce absolutamente ningún tipo de malestar sobre ningún animal.

Este es un libro dirigido fundamentalmente para aquellos que o bien son vegetarianos o veganos o bien han pensado sobre ello en algún momento y no tienen experiencia frente a “los fogones” pues contiene recetas sabrosas, sencillas, saludables y aptas para la vida cotidiana, con ingredientes asequibles, económicos y fáciles de utilizar. Pero además también es apto para aquellas personas que sin ser vegetarianas desean llevar una vida más saludable y respetuosa con el resto de seres vivos.

En ocasiones se asocian tanto vegetarianismo como veganismo con hambre o falta de opciones en la alimentación pero todo aquel que desee llevar una vida responsable y en armonía con el resto de animales puede seguir alimentándose de manera cómoda y además apetitosa y eso es precisamente lo que los autores de este libro pretendemos demostrar: puedes seguir comiendo fácilmente, comida casera, rica y saludable, en armonía con el resto de animales, sin producirles malestar alguno.

Si eres vegano y se te acaban las ideas, nunca las has tenido, o si te estás planteando serlo y te da miedo dar el paso porque no sabes qué podrías comer, este libro supone una iniciación muy útil para tu día a día debido a que las propuestas son verdaderamente asequibles para todos.

Todas las recetas que presentamos aquí son totalmente caseras, llevadas a cabo en nuestra propia casa, con nuestros utensilios de cocina habituales; las fotografías que puedes ver en el libro están hechas, como es evidente, por nosotros mismos, que no tenemos conocimientos audiovisuales, sin usar cámaras profesionales ni trucos, y, una vez realizada la captura, la comida fue ingerida por nosotros mismos o por nuestros amigos. Si el plato no pasó nuestro estricto examen no ha sido publicado.

Queremos que quede bien claro que los autores del libro tenemos nuestros propios trabajos, que nada tienen que ver con la gastronomía, y hemos simultaneado la creación de este libro con nuestras vidas laborales y sociales. Eso significa que tú también puedes hacerlo, que cualquiera con un poco de interés puede.

No hay trucos ni engaños: si sigues las instrucciones y tienes un poco de paciencia podrás comer muy rico sin ingerir productos de origen animal y tu conciencia ganará mucho con ello.

No olvidemos cuál es el objetivo principal de todo esto: que el resto de animales puedan vivir en paz sin que nosotros, los seres humanos, nos los comamos sistemáticamente.

Se puede comer vegano y delicioso.

*Cuando en este libro se hace referencia a margarina por supuesto debe entenderse que es margarina 100% vegana, el azúcar no puede estar refinado y cuando se dice "leche" se hace referencia a cualquier leche de origen vegetal. Lo mismo es extensible a cualquier ingrediente que haya sido mencionado en las recetas.*

*Respecto a la leche vegetal, para las recetas nosotros siempre hemos utilizado leche de soja, aunque vale de otra clase. Lo imprescindible es que sean leches sin edulcorantes o la comida tendrá un sabor raro y desagradable.*

Todas las imágenes de las recetas han sido tomadas por los autores durante el proceso de creación de los platos.

# ENTRANTES

- Blinis de patata pag. 12
- Ensalada de brevas pag. 14
- Ensalada campera pag. 17
- Ensalada César pag. 19
- Ensalada de cítricos pag. 21
- Ensalada de pasta pag. 23
- Ensalada de patata pag. 25
- Ensalada de pera y piñones pag. 27
- Ensaladilla rusa pag. 29
- Guacamole pag. 31
- Palomitas de maíz pag. 33
- Patatas bravas pag. 35
- Pimientos asados pag. 37
- Rollitos pag. 39
- Setas frías pag. 41

Veganos y Delicioso

# BLINIS de patata



Los blinis son unas tortitas de origen eslavo que se usan como base para otras preparaciones. Podemos acompañarlas de mermeladas, chutneys, encurtidos, etc. Yo os doy la idea de acompañarlos con chutney de ciruela o con relish.

## INGREDIENTES (para 20 unidades):

### Para los blinis:

- 2 patatas medianas
- 20 ml de leche
- de soja
- 1 y ½ cucharadas soperas de harina
- Un pellizco de sal
- Pimienta al gusto
- Un chorro de aceite para freír

### Para el chutney de ciruelas (200 gr.):

- 3 ciruelas moradas maduras
- ¼ cebolla morada
- 1 chorro de vino tinto
- 2 cucharadas colmadas de azúcar
- 1 cucharada de sirope de agave
- ½ limón exprimido
- 3 cucharadas de vinagre de sidra
- 1 cucharada de mostaza antigua
- 25 gr de uvas pasas
- 1 rama de canela
- 1 pellizco de sal

### Relish de pimientos (100 gr.):

- 1 pimiento verde
- ½ cebolla roja (mitad de la cantidad de pimiento)
- ½ limón exprimido
- 1 chorro de vino blanco
- 1 cucharada de sirope de agave
- 2 cucharadas colmadas de azúcar
- 3 cucharadas de vinagre de sidra
- 1 cucharada de mostaza antigua
- 1 pellizco de semillas de cilantro
- 1 pellizco de cominos
- 1 pellizco de sal



40 MIN.

# BLINIS de patata

## *Para los blinis:*

Pelamos las patatas y las cortamos en trozos grandes (como 4 o 6 trozos por patata) y las ponemos a cocer hasta que la patata esté blanda. Las ponemos en un bol y machacamos con un tenedor. Mezclamos con el resto de ingredientes hasta que estén bien incorporados todos. Ponemos una sartén al fuego y echamos el chorrito de aceite para engrasarla. La masa es poco consistente y hay que tratarla con cuidado. Cogemos una cuchara de postre y la llenamos de masa que acompañamos hasta la sartén y volcamos el contenido. Ayudándonos con la misma cuchara, aplastamos la masa hasta convertirla en una tortillita de unos 2 o 3 milímetros de grosor. Doramos por ambos lados y retiramos.

1

## *Para el chutney de ciruelas:*

Pelamos las ciruelas y las cortamos en trozos pequeños. Cortamos también la cebolla muy pequeña y juntamos todos los ingredientes en una cazuela que ponemos a fuego medio. Cuando empiece a hervir lo mantenemos 15 minutos o hasta que la textura sea la de una mermelada.

2

## *Relish de pimientos:*

Picamos el pimiento y la cebolla muy pequeños (podemos usar robot de cocina) y los reservamos. Machacamos en un mortero el cilantro y el comino y juntamos todos los ingredientes en una cazuela a fuego medio. Una vez que empiece a hervir calculamos 20 minutos o hasta que la textura sea la de una mermelada.

3



# Ensalada de

# BREVAS



## INGREDIENTES (para 4 personas):

120 gr de canónigos

8 brevas grandes, maduras y bien prietas

1 cebolleta pequeña o  $\frac{1}{2}$  grande

2 cucharadas soperas de pipas de girasol crudas y peladas

2 cucharadas de alcachofas encurtidas sin su líquido

75 ml de aceite de oliva virgen

extra para la vinagreta

1 vaso de aceite de oliva virgen para freir

Vinagre de sidra al gusto

1 cucharadita de margarina vegetal  
o de aceite de oliva virgen extra

Sal al gusto (para las brevas preferiblemente gorda)



Fuera de temporada puedes preparar esta ensalada sustituyendo las brevas por higos, con cuidado de que no se deshagan en la plancha, por cualquier otra fruta que sea muy dulce y no excesivamente líquida (melocotón, mango, etc.) o por lo que nos apetezca.



# Ensalada de BREVAS

Pon las alcaparras a escurrir y después sécalas todo lo posible con papel secante.

1

Tuesta las pipas en una sartén o plancha para que queden doradas y crujientes. Es muy importante que crujan.

2

Pica la cebolleta en juliana muy fina y ponla en un bol junto con los canónigos. Añade una cucharada y media de las pipas tostadas y sal al gusto.

3

En un vaso junta el aceite de la vinagreta con el vinagre (cuidado de que no quede muy ácido) y bate muy bien todo hasta que quede una mezcla totalmente homogénea.

4

Pudiera ser que las brevas no estuviesen lo bastante dulces, lo que sería una pena pues es la clave del plato; en ese caso a la vinagreta podemos añadirle un chorrito de sirope de arce o azúcar.

5

Otra solución para las brevas poco dulces podría ser sustituir el vinagre de sidra por uno de Módena, aunque no es lo deseable pues es un vinagre que aunque me encanta adquiere mucha importancia en cualquier plato del que participe y aquí las protagonistas deben ser las brevas.

Vierte la vinagreta en el bol y mezcla todo bien.

6

Vuelca el contenido del bol sobre la ensaladera o plato en el que vayas a servir la ensalada, con mucho cuidado de que el exceso de la vinagreta se quede en el bol.

!

Ahora necesitarás dos sartenes, una para freír y otra que sirva de plancha (la de las pipas valdría perfectamente).

Tendrás que arreglártelas para intentar que los siguientes pasos sean lo más simultáneos posibles por lo que es conveniente tener todo lo que vayas a necesitar preparado y cerca.

# Ensalada de BREVAS

## Para las brevas:

Corta el rabito de las brevas y pártelas a la mitad con cuidado de no estropearlas. En la plancha pon la cucharadita de margarina (o de aceite de oliva) y calienta a máxima potencia. Cuando esté bien caliente y solo en ese momento pon las brevas con la parte interior hacia abajo y déjalas hasta que se doren.

El motivo de usar margarina es que le da al resultado final un aroma especial, pero el aceite de oliva es perfecto también.

No hay prisa, pero no las perdamos de vista para que no se quemen. El punto perfecto es cuando los azúcares de la breva caramelizan; si no alcanzamos este punto la breva no tendrá gracia y el plato aunque estará rico no será mágico. Por supuesto, si se queman ya no servirán. No agobiarse, es fácil; solo hay que estar pendiente unos minutos (no hace falta tener los ojos pegados sobre la plancha, con estar atento bastará).

Cuando estén listas retíralas del fuego pero no de la sartén para que no se enfrién (a no ser que tu sartén sea de esas que mantienen muy bien el calor en cuyo caso será mejor sacar las brevas o se carbonizarán).

## Para las alcaparras:

Ten listo un plato llano con papel secante.

En la sartén que vayas a usar para freír añade el aceite y calienta a la máxima potencia (sabrás que está listo si al añadir una alcaparra esta se abre instantáneamente) y, cuando haya alcanzado la temperatura deseada, echa las alcaparras con cuidado.

Si el aceite estaba a la temperatura adecuada, las alcaparras se abrirán como pequeñas flores y se dorarán en segundos; cuando llegue este momento saca con una espumadera y posa sobre el papel secante. Sala ligeramente.

Coloca las brevas sobre la mezcla de canónigos con la parte dorada hacia arriba y sala ligeramente con sal gorda. Echa las alcaparras por encima.

7

8

# ENSALADA CAMPERA

## INGREDIENTES

(para 4 personas):

2 patatas grandes

½ cebolla

2 pepinillos  
grandes

1 tomate

2 cucharadas de  
maíz dulce

8 aceitunas  
negras

8 aceitunas  
verdes

8 yemas de  
espárragos  
blancos

Vinagre de Jerez

Aceite de oliva  
virgen extra

Sal



Como su propio nombre indica esta ensalada es perfecta para llevarla de ruta al campo, a la playa o tomarla tranquilamente en casa en esos calurosos días de verano. Es muy fácil de hacer y en 30 minutos la tenemos preparada.



Tiempo de cocción  
30 / 40 MIN.



Tiempo de preparación  
30 MIN.

# Ensalada CAMPERA

**1** Ponemos a cocer las patatas en abundante agua hasta que estén blandas pero consistentes. Pelamos las patatas y las ponemos en un bol grande donde mezclaremos todos los ingredientes.

**2** Partimos la cebolleta, los pepinillos y el tomate en trozos grandes para poder coger con el tenedor y los incorporamos al bol junto con las aceitunas, el maíz y las yemas de espárragos.

**3** Aliñamos con el aceite, el vinagre y la sal. Probamos y guardamos en la nevera si la queremos fría o la tomamos a temperatura ambiente, ¡de ambas maneras está buenísima!



Esta ensalada de patata tiene mil maneras de hacerse según gustos, así que no dudéis en poner o quitar cada uno lo que más os guste, os apetezca o tengáis en la nevera. Casi todas las mezclas serán buenas y apetecibles.



# Ensalada

# CÉSAR



Tiempo de preparación  
30 MIN.

Tiempo de cocción  
10 MIN.



## INGREDIENTES (para 4 personas):

Media lechuga, podéis elegir una variedad de hojas grandes y servir la ensalada dentro, o partirla en trozos y mezclar todo junto.

10/20 picatostes, pan tostado en cuadraditos

200 gr de seitán

Harina de garbanzo

Queso vegano (opcional)

Aceite para freír

Pan rallado

Agua

Sal

### Para la salsa:

100 gr de veganesa  
(ver pag. 170)

1 cucharada de alcachofas  
Zumo de  $\frac{1}{2}$  limón

2 cucharadas de salsa de soja

1 cucharada de mostaza de Dijon

Una pizca de pimienta negra

15 gr de queso vegano tipo mozzarella (opcional)

$\frac{1}{2}$  ajo

Sal

Nos encanta la ensalada César, es muy fácil de hacer y el sabor es muy característico y sabroso. De origen italomexicano esta ensalada está en casi cualquier restaurante de cocina moderna y nosotros vamos a explicar una receta muy jugosa y apetitosa.



# Ensalada CÉSAR

Preparamos la salsa mezclando todos los ingredientes con la ayuda de una batidora. Probamos y rectificamos si queremos distintos sabores, si es más salada, fuerte, ácida... Si nos pasamos de potencia podremos añadir un poco más de vegana para aligerar. Cuando tengamos el punto que queremos reservamos en la nevera.

**1** Limpiamos la lechuga y la preparamos en un bol partida en trozos grandes para facilitar cogerla.

**2** Partimos lascas de queso y lo añadimos al bol con la lechuga. Incorporamos los picatostes y reservamos.

**3** Partimos el seitán en filetes gruesos de 1 cm de ancho y lo empapamos en una mezcla melosa de harina de garbanzo, agua y sal para a continuación empanarlo. En una sartén con aceite a temperatura media alta freímos los trozos y cuando estén dorados los retiramos en un plato con una servilleta para quitar el exceso de aceite.

**4** En una tabla partimos el seitán en trozos y servimos encima de la ensalada manteniendo la forma del filete. Regamos con la salsa César y servimos en el momento, mezclando bien los ingredientes.



Se puede tomar en ensalada con todos los condimentos mezclados o en bocadillo: la variante es tostar el pan, añadir los ingredientes con la salsa y comer en cualquier sitio.

Ensalada de

# CÍTRICOS

## INGREDIENTES

(para 4 personas):

- 4 hojas grandes de lechuga que estén bien firmes
- 1 cebolleta
- 1 pomelo
- 2 naranjas
- 1 aguacate
- Ralladura de lima
- 1 diente de ajo
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 3 cucharadas de vinagre de sidra
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de sirope de arce
- ½ cucharadita de mostaza
- Pimienta
- Sal



En esta receta la verdadera protagonista es la vinagreta, que es una auténtica delicia. Es muy fácil de preparar, muy fresca, está muy rica y además es bonita.



25 MIN.

# Ensalada de CÍTRICOS

1 Chafa el ajo en el mortero hasta que quede un puré. Ralla la piel de  $\frac{1}{2}$  naranja y de  $\frac{1}{2}$  lima y mezcla con el ajo. Añade el aceite, el vinagre, el azúcar, el sirope, la mostaza y la pimienta. Reserva.

2 Pica la lechuga y la cebolleta en juliana y sala, saca los gajos tanto del pomelo como de las naranjas (si puede ser sin la fina película que los protege mucho mejor) y corta el aguacate en dados de 1 centímetro.

3 Se monta del siguiente modo: primero se pone la lechuga, después la cebolleta, luego los cítricos y por último el aguacate. Finalmente se vierte el aliño por encima.



# Ensalada de PASTA



## INGREDIENTES (para 4 personas):

300 gr de pasta corta (margaritas, hélices, plumas...)

2 pepinillos en vinagre grandes

2 cucharadas de maíz dulce

1 cucharada de alcaparras

2 pimientos de piquillo

100 gr de yemas de espárragos

1/2 cebolleta mediana

### Para el aliño:

2 cucharadas de vinagre de Módena

3 cucharadas de aceite de oliva

virgen extra

1 cucharada de sirope de agave (si no se tiene puede ser de arce, algún otro similar o azúcar no refinado)

Sal

Todo el mundo puede hacer una ensalada de pasta. Es un plato muy apetecible en épocas de calor y/o cuando se va de rutas o acampada. Aquí os vamos a decir una manera de hacerla pero cada uno puede adaptarla a su gusto o a los ingredientes que tenga disponibles en ese momento. ¡Hay mil posibilidades!

Tiempo de preparación

10 MIN.

Tiempo de cocción

10 MIN.

# Ensalada de PASTA

**1** Cocemos la pasta en abundante agua hirviendo siguiendo las instrucciones del fabricante. Si es fresca hecha en casa lo haremos hasta que esté al dente. Retiramos del fuego y cortamos la cocción con agua fría. Escurrimos y reservamos.

**2** Partimos todos los ingredientes grandes (cebolla, pepinillo, piquillos...) para que sea fácil de coger, de aproximadamente medio centímetro y los añadimos a un bol.

**3** Los ingredientes pequeños como alcaparras o maíz los echamos enteros en el bol y añadimos la pasta bien seca. Mezclamos todo bien y reservamos.

**4** Vamos a hacer el aliño. Podemos echar todos los ingredientes en un vaso y mezclarlo bien con un tenedor o varilla pequeña. Cuando emulsione lo añadimos a la ensalada si la vamos a consumir en el momento, si es para llevar lo cuadraremos en un bote para echarlo cuando la sirvamos.



Siempre que hagáis pasta deberéis de estar pendientes para que no lleven ingredientes tales como huevo o trazas de huevo, tinta o algún producto de origen animal.



# Ensalada de PATATA Con falso escabeche



## INGREDIENTES

(para 4 personas):

- 1 patata grande o 2 pequeñas
- ½ cebolleta grande o 1 pequeña
- 1 zanahoria grande o 2 pequeñas
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra
- 50 ml de vinagre de sidra
- Unos granos de pimienta negra
- 1 hojita de laurel
- Sal al gusto

! Esta es una receta muy sencilla, barata y de resultado muy sabroso.



50 MIN.

# Ensalada de PATATA

- 1** En un recipiente mezcla el aceite, el vinagre, la pimienta y la hoja de laurel algo rota para que desprenda mejor su esencia. Tapa y reserva. Limpia muy bien las zanahorias y pártelas en rodajas de 1 o 2 milímetros de grosor (nunca más).
- 2** En una cazuela grande pon abundante agua a hervir y ten cerca un bol con agua fría y hielos.
- 3** Cuando el agua hierva añade las rodajas de zanahoria y escalda durante no más de 1 minuto (este proceso es para que pierdan su naturaleza dura, pero deben quedar al dente); saca con rapidez y sumerge en el bol de agua fría. Cuando estén completamente frías saca y escurre.
- 4** En la cazuela que tenemos ya con agua hirviendo cuece las patatas hasta que estén tiernas procurando no pincharlas demasiado para que no se estropeen. Lo ideal es que resulten bien cocidas pero que no estén excesivamente blandas. Mientras, parte la cebolleta en juliana.
- 5** Cuando las patatas estén cocidas retira del agua y espera a que se enfrien. Entonces, pela y parte en rodajas de  $\frac{1}{2}$  cm.
- 6** Coloca la patata en una fuente, después la zanahoria y por último la cebolleta y sala al gusto.
- 7** Calienta ligeramente el aliño, hasta que esté tibio, y vierte sobre la ensalada. Sirve mientras el aliño todavía esté tibio o la ensalada no tendrá toda su gracia.



# Ensalada de PERA Y PIÑONES



## INGREDIENTES (para 4 personas):

Lechugas variadas. Mejor brotes tiernos  
2 peras conferencia medianas  
50 gr de piñones  
50 ml de vinagre de Módena  
2 cucharadas soperas de azúcar  
2 rebanadas de pan de molde o el  
equivalente a otro pan  
Aceite de oliva virgen extra  
Sal



Es una ensalada ideal para tomar templada. Es muy sencilla de hacer aunque un poco laboriosa. Está inspirada en una ensalada de la cocinera Lorraine Pascale pero llevada a mi estilo vegano.



30 MIN.

# Ensalada de PERA Y PIÑONES



1 Lavamos las hojas de lechuga y escurrimos bien. Reservamos.



2 Pelamos las peras y las cortamos en gajos (6 u 8 dependiendo del tamaño de la pera).



3 Cortamos el pan en cuadrados de 1 cm de largo y los freímos en una sartén con aceite.



4 Mezclamos en una sartén el azúcar y el vinagre de Módena y dejamos que hierva durante 1 minuto. Incorporamos las peras y dejamos que se caramelicen un poco. Las sacamos y reservamos.



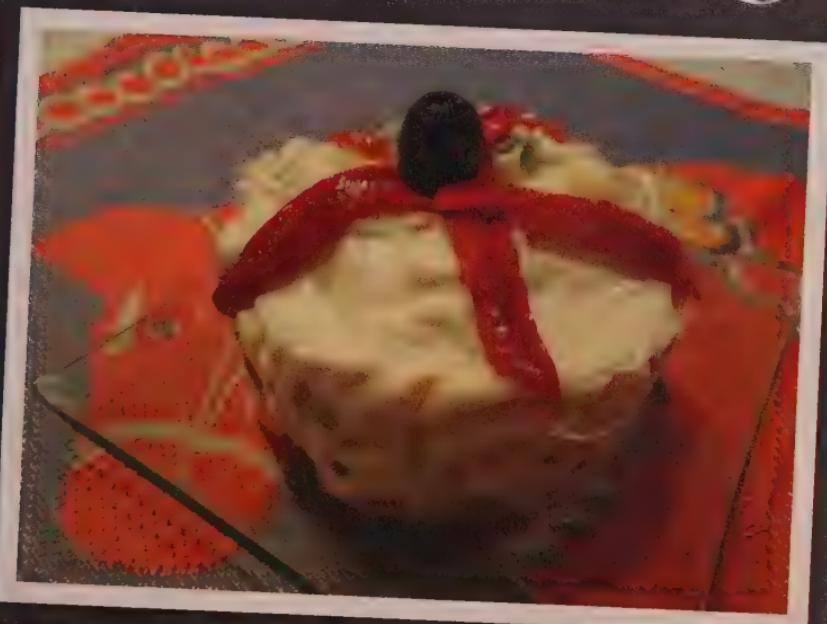
5 Ponemos los piñones en el caramelo y dejamos reducir un poco más la salsa más o menos 2 minutos a fuego suave.



6 Mezclamos en una ensaladera las lechugas, las peras y el pan y ponemos aceite de oliva al gusto y el vinagre reducido con los piñones.



# ENSALADILLA Rusa



## INGREDIENTES (para 2 personas):

- 250 gr de veganesa (ver pág. 170)
- 2 patatas grandes
- 1 zanahoria
- 2 cucharadas de guisantes (frescos o congelados)
- 2 pepinillos
- 8 aceitunas negras sin hueso
- 8 aceitunas verdes sin hueso
- 8 yemas de espárragos
- 2 pimientos del piquillo
- Un chorro de vinagre blanco
- Sal

Tiempo de preparación

30 MIN.

Tiempo de cocción

30/40 MIN.



Sin lugar a dudas un plato de los más conocidos en España y no hay bar que no tenga en su carta este plato tan bueno y gustoso. Recuerdo muchos momentos en la playa tomando en una terraza una tapa de ensaladilla rusa o una ración en un bar céntrico de mi ciudad un domingo al mediodía.

Como muchas otras recetas, cada casa tiene su propio método de preparación y añaden o quitan ingredientes según sus gustos. Nosotros vamos a hacer una versión básica muy apetecible. Me gusta partir los ingredientes muy pequeños (excepto la patata) para que se mezclen bien y poder comer un poco de todo en cada pinchada. Os recomiendo tomarla fría, en buena compañía y con vuestra bebida favorita: ¡plan perfecto!

# ENSALADILLA Rusa

Cocemos las patatas hasta que estén blandas pero consistentes. Esto es importante, ya que si la patata está blanda no la vamos a notar en la mordida y si está dura va a estropear toda la ensalada. Tener en cuenta que cuando la retiremos del fuego la patata al estar caliente va a seguir cociéndose. Cuando esté en el punto exacto las retiramos del fuego, las pelamos con cuidado para no quemarnos y las partimos en cuadrados de 1 cm. Las añadimos a un bol y reservamos.



En una cazuela con agua caliente cocemos la zanahoria hasta que esté al dente, la pelamos y la partimos en trozos pequeños de  $\frac{1}{2}$  cm que incorporamos al bol.



Escaldamos en agua hirviendo los guisantes durante 3 minutos y retiramos a un cuenco con agua fría para mantener la cocción y el color verde intenso. Los añadimos al bol.



Partimos los pepinillos en trozos pequeños, las aceitunas por la mitad (menos algunas para decorar) y los echamos al bol.



Los pimientos de piquillo los partimos en tiras, reservamos algunas para decorar y el resto lo partimos en trozos pequeños que incorporamos al bol.



Ya tenemos todas las verduras preparadas para mezclarlas, añadimos sal, un chorro de vinagre y echamos la veganesa, dejando un poco para decorar.



Mezclamos todo muy bien y emplatamos, ya sea en raciones individuales o en el propio bol. Cubrimos de veganesa por encima, decoramos con los espárragos, aceitunas y pimientos reservados y enfriamos en la nevera hasta el momento de comer, que esperemos sea pronto.



# GUACAMOLE



## INGREDIENTES

(para 4 personas):

- 2 aguacates bien maduros
- El zumo de 1 lima o de un limón pequeño
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- ½ cebollita
- 1 chile verde
- 1 diente de ajo pelado
- ¼ cucharadita de comino
- 1 cucharada de cilantro
- Sal y pimienta al gusto



20 MIN.

Originalmente la receta del guacamole solo llevaba aguacate chafado, pero con el paso del tiempo se fue sofisticando hasta lo que conocemos hoy en día. Ahora, incluso siguiendo criterios tradicionales exclusivamente mexicanos, existen gran cantidad de variantes a la hora de realizar este plato.

La receta básica contiene aguacate, jugo de lima o limón, chile verde y sal. No obstante, os voy a ofrecer una receta un poco más elaborada y aquel que desee simplificarla tan solo tendrá que retirar ingredientes (o añadirlos, según desee).

# GUACAMOLE

1

En un mortero maja el ajo y los cominos. Reserva.

2

En una superficie plana (puede ser un plato) chafa los aguacates con un tenedor. La textura dependerá de los gustos particulares de cada uno; en mi caso me gusta que queden trocitos diminutos de aguacate, pero cada uno puede hacerlo como más le guste. Si se desea una textura “tipo puré” puede usarse incluso un robot de cocina aunque yo lo desaconsejo totalmente.

3

Sobre el aguacate chafado exprime la lima y añade el aceite. Si no se tiene lima puede usarse limón; si no se tienen ni lima ni limón puede usarse vinagre (preferiblemente de sidra). Añade el contenido del mortero.

4

Pica muy fino tanto el chile como el cilantro y la cebolla. Incorpora al guacamole. Salpimenta al gusto y mezcla bien.

El chile verde puede resultar muy fuerte para algunos paladares por lo que puede sustituirse por cayena o sencillamente suprimirse. Hay quien le pone tomate crudo picadito e incluso yo lo hago muy a menudo, pero no en esta ocasión.

5

Si puede ser, acompaña con nachos (en grandes superficies es fácil encontrarlos veganos) aunque el pan tostado también le va muy bien. O incluso puede ponerse dentro de una hamburguesa.



# PALOMITAS

de maíz



## INGREDIENTES (para 4 personas):

100 gr de maíz para palomitas  
1 cucharada de aceite suave (girasol por ejemplo)

Todo el mundo conoce las palomitas de maíz, las comemos en el cine o viendo una película en casa, jugando a algún juego de mesa, entre horas, para ver algún deporte en la televisión... pero, ¿cuánta gente sabe hacerlas artesanalmente sin tener que comprar las que se hacen en el microondas con grasas poco saludables?



# PALOMITAS de maíz

En una olla echamos la cucharada de aceite, evitando pasarnos de esa cantidad para no engrasar las palomitas, y unos 3 o 4 granos de maíz. Subimos el fuego a media temperatura y tapamos con una tapa. Si tenéis tapa de cristal vais a poder ver lo que todos los niños quieren ver: las palomitas estallando.

1

Cuando empiecen a reventar y crearse las palomitas añadimos el resto del maíz y volvemos a tapar. Continuamente debemos de mover la olla para que el maíz no se queme en el fondo y todos los granos se empapen de aceite y se hagan.

2

Veremos que tarda un par de minutos en empezar a estallar todos los granos de maíz, pero seguiremos dando vueltas con paciencia.

3

Al ir creándose las palomitas deberemos seguir moviendo para llevar los granos enteros al fondo y así conseguir que se hagan todos.

4

Cuando veamos que ya no salta, unos 3 o 5 minutos, retiramos del fuego y dejamos reposar ya que al estar caliente la olla podrá estallar algún grano más. Retiramos la tapa con cuidado, por el vapor caliente que sale, y servimos según nos apetezca, con los ingredientes que queramos.



Aquí os hemos dicho cómo hacer un bol de palomitas que luego podréis probar a hacer de distintos sabores. A las palomitas se le puede añadir margarina, pimienta negra, cayena, jarabe de arce, jengibre, chocolate, canela y manzana deshidratada ¡y todo lo que se os ocurra!

# Patatas BRAVAS



## INGREDIENTES

(para 2 personas):

- 4 patatas grandes
- 325 ml de caldo de verduras
- 2 cucharadas de aceite de oliva  
virgen extra
- 3 cucharadas de harina
- 1 ajo
- 1 guindilla cayena
- 1 cucharadita de pimentón picante
- 1 y  $\frac{1}{2}$  cucharaditas de pimentón dulce
- Aceite de oliva virgen extra para freír



Posiblemente este plato esté en casi todos los bares de España y es conocido por todo el mundo. Es un plato barato y de los más ricos que hay, siempre que sepa hacerse bien.

De origen madrileño esta receta consiste en patatas fritas acompañadas de una salsa picante. Hay muchas versiones desde tomate frito con tabasco hasta una salsa picante mezclada con mahonesa. Nosotros vamos a preparar la tradicional, que es a la madrileña.



Tiempo de cocción  
30 MIN.



Tiempo de preparación  
5 MIN.

# Patatas BRAVAS

**1** En una sartén a fuego bajo tostamos la harina moviéndola constantemente durante 10 minutos. En un cazo calentamos el caldo.

**2** En una sartén añadimos las 2 cucharadas de aceite de oliva, la cayena entera y un ajo machacado de un golpe. Freímos a fuego muy bajo hasta que el ajo se dore y retiramos el ajo y la cayena.

**3** Retiramos el aceite del fuego y añadimos el pimentón dulce y picante, removemos para que saque el aroma y añadimos la harina. Ponemos otra vez al fuego y mezclamos bien para que quede una roux espesa.

**4** Vamos añadiendo poco a poco el caldo caliente y mezclamos bien hasta que quede la salsa en la consistencia espesa que vemos en la foto.

**5** En esta receta es tan importante la salsa como la fritura de las patatas. Las partiremos en cuadrados de 1 a 2 cm de ancho y las añadimos a una sartén con aceite a fuego bajo. Dejaremos que se vayan pochando removiendo con cuidado para no partirlas. Cuando estén blandas las retiramos y calentamos el aceite a 200° para darles una última fritura que hará que estén crujientes por fuera y blandas por dentro.

**6** En un plato servimos las patatas y salseamos. Acompañamos de abundante pan para no dejar ni una gota de salsa en el plato.



# PIMENTOS

## asados

### INGREDIENTES (para 4 personas):

3 pimientos rojos  
grandes o 4  
medianos  
Aceite de oliva  
virgen extra  
Sal gorda  
2 y  $\frac{1}{2}$  dientes  
de ajo (se  
puede variar  
según gustos y  
estómagos)  
Vinagre de Jerez



Una de las comidas que menos duran en mi casa son estos pimientos asados; hay que estar muy pendiente porque si no te quedas sin catarlos. Estos pimientos se pueden comer solos, con unos tomates pelados y en rodajas, con unos cogollos de lechuga, de acompañamiento a un buen plato de legumbre, sobre unas tostadas de pan, en bocadillo con berenjena frita, en hamburguesas... ¡Podría estar así toda la vida!

En resumen, es un plato que hay que probar sí o sí y ya le encontraréis un hueco en vuestro menú.



Tiempo de cocción  
80 MIN.



Tiempo de preparación  
30 MIN.  
(+1 día de reposo)

# PIMIENTOS asados

1 Lavar los pimientos y ponerlos en un bol apto para microondas enteros con un chorrito de aceite de oliva virgen extra, taparlos muy bien con papel film sin dejar que salga aire y asarlos a tope de potencia durante 20 minutos. Si no entran todos a la vez podéis hacerlos en dos tandas.

2 Retirar el plástico (**CUIDADO CON EL VAPOR CALIENTE!**) sacar los pimientos e intentar retirar todo el líquido posible que tengan en el interior y/o en el bol, reservándolo para el final. ¡Ni se os ocurra tirar ese líquido! Es todo el sabor concentrado del pimiento y es fundamental en la receta.

3 En una carmela o plancha caliente poner los pimientos enteros, sin las semillas ni tallos, e ir asando poco a poco a fuego lento por el lado de la piel, dando la vuelta según se vayan tostando. No tengáis miedo a que se quemen, porque será la piel y no la carne. Veréis que se va caramelizando el pimiento y los restos que se quedan en la caramela. Este paso va a durar aproximadamente 1 hora, pero merece la pena, hacedme caso.

4 Cuando ya están asados, veréis que están muy blandos, que se deshacen, se les cae la piel, están en su punto. Los retiramos y dejamos atemperar para poder pelarlos. Esto es fundamental, si se dejan con piel, el plato pierde todo lo bueno. Partimos los pimientos en tiras y los introducimos en un bol.

5 En un mortero machacamos muy bien los ajos con un poco de sal gorda para que se muevan lo menos posible. Agregamos los ajos a los pimientos, y el líquido que habíamos reservado del microondas, movemos bien y dejamos macerar durante un día en el frigorífico.

6 Al día siguiente incorporamos el aceite de oliva virgen extra, el vinagre y la sal. Probamos y degustamos como más nos apetezca.

# ROLLITOS



## INGREDIENTES (para 4 personas)

Pasta de trigo para rollitos (entre 16 y 20)

25 gr de fideos de arroz

1 cebolla

1 zanahoria

1 nabo

½ berenjena

200 gr de setas shiitake

4 cucharadas de leche de coco

Abundante aceite de girasol

### Para la salsa:

1 lima

Un chorro de caldo (ver pag. 166)

1 ajo

1 cayena

2 cucharadas de azúcar

1 cucharadita de agua



El clásico rollito oriental tiene en realidad una gran variedad de modalidades; incluso la pasta que se usa puede ser o bien de trigo o bien de arroz. También pueden freírse o cocinarse al vapor.

El más conocido es el de primavera, con col china, zanahoria, setas y brotes de soja, pero la masa es tan deliciosa que se presta a toda clase de reinterpretaciones. Unas navidades yo hice un rollito de lombarda y frutos secos, acompañado de una reducción dulce de un caldo de verduras que quedó realmente bueno.

45 MIN.

# ROLLITOS

**1** En una cazuela por agua a hervir; cuando hierva retira del fuego, introduce los fideos y sácalos cuando estén hidratados. Remoja con agua fría y escurre. Pícalos en pequeños trozos de  $\frac{1}{2}$  centímetro de longitud.

**2** Pica las verduras y saltéalas a fuego fuerte en un wok con una cucharada de aceite de girasol. Cuando hayan perdido su dureza, aparta el wok del fuego, añade la leche de coco, los fideos, mezcla y reserva.

**3** Chafa los ajos y la cayena en un mortero, pon el resultado en un bol, exprime la lima encima y mezcla con el resto de ingredientes de la salsa. Reserva.

**4** Saca las hojas de la masa una a una y envuelve una cucharada de relleno como si la lámina fuera un sobre, tratando de que los rollitos queden bien prietos. Para sellar puedes utilizar un poco de agua en el extremo. Según vayas montando los rollitos ve posándolos en un plato.



**5** Vierte abundante aceite de girasol en el wok, calienta a fuego muy fuerte y veriendo los rollitos hasta que estén bien dorados. Es mucho mejor que pongas la parte débil (la más "fea" y húmeda) hacia abajo cuando los introduces en el aceite y después les das la vuelta para que se hagan por el otro lado.

**6** Sirvelos calientes sobre una hoja de lechuga y con la salsa en un recipiente para mojar el rollito. Se comen envueltos en la hoja de lechuga.

**!** Mucho cuidado, esta es una masa que una vez rellena no congela bien pues tiende a humedecerse lo que supondrá que el rollito ya no sea deliciosamente crujiente. Si se desea es mucho mejor congelar el relleno y montar el rollito en el momento de la preparación final.

# SETAS fritas



## INGREDIENTES

(para 2 personas):

500 gr de setas de cardo o similar

Harina de garbanzo

70 gr de veganesa (ver pág. 170)

1 diente de ajo

Aceite para freír

Perejil picado (opcional)

Pan rallado

Agua

Sal



Ya lo hemos dicho más veces pero uno de los mejores frutos que nos da la naturaleza son las setas. Por ser un ingrediente típico otoñal si queremos conseguir garantías de muy buenos resultados deberemos de comprarlos en esta época, porque aunque los tengamos durante todo el año los sabores y las texturas no son iguales. Este plato es muy fácil y rápido de hacer y nos salvará más de una comida o cena.



Tiempo de cocción  
5 MIN.



Tiempo de preparación  
20 / 30 MIN.

# SETAS fritas

1 En un mortero machacamos el diente de ajo hasta hacer un puré bien fino y lo añadimos a la veganesa, mezclando bien con un tenedor. Si queremos podemos poner perejil picado a esta mezcla.

2 Limpiamos las setas de restos de hojas y arena que puedan tener con la punta de un cuchillo fino. Nunca las lavéis en agua ya que al ser porosas absorben mucho líquido que luego soltarán en la fritura. Si son muy grandes partidas por la mitad, para dejarlas del tamaño de dos bocados aproximadamente.

3 En un cuenco echamos harina de garbanzo y agua hasta hacer una masa con textura melosa, salamos e impregnamos completamente. Sacamos intentando retirar el exceso de líquido y empanamos con el pan rallado.

4 En una sartén calentamos aceite a fuego medio a unos 180° y freímos las setas rebozadas hasta que se doren. Las retiramos en un plato con una servilleta para retirar el exceso de aceite. Servimos caliente con la veganesa de ajo acompañando para mojar.



Si se adquiere un producto de buena calidad será caro, pero al menos para ocasiones especiales es recomendable darse el capricho. Si por el contrario sabéis dónde localizar las setas en la naturaleza y cuáles coger, o tenéis algún entendido en la materia, esta será una receta que podréis hacer en multitud de ocasiones a buen precio.



notes

# Vegano y Delicioso

Todas las imágenes de las recetas han sido tomadas por los autores durante el proceso de creación de los platos.

# PLATOS PRINCIPALES

- Albóndigas pág. 46  
Bunuelos de puerro pág. 49  
Canutillos de calabacín pág. 51  
Croquetas de patata (Korokke) pág. 53  
Croquetas de puerro, nueces y pasas pág. 55  
Cuscús con garbanzos pág. 58  
Cuscús con verduras pág. 60  
Emparedados pág. 62  
Garbanzos fritos con Garam Masala pág. 64  
Hamburguesas pág. 66  
Jacket Potato pág. 69  
Papas con mojo pág. 72  
Parrillada de verduras pág. 74  
Pastel de shiitake pág. 77  
Pasteles de boniato pág. 79  
Pisto pág. 81  
Sushi pág. 83  
Tempura pág. 85  
Tostada vegetariana pág. 87

# ALBÓNDIGAS



La primera vez que probé albóndigas veganas pensé que, a pesar de su aspecto extraordinario, no estaban ricas.

Hay muchas maneras de hacer albóndigas, eso es evidente, pero proliferan recetas en las que el ingrediente principal es la soja texturizada y tienen, por tanto, un resultado final de mazacote de cemento nada apetitoso y difícil de comer.

La soja texturizada está bien. Es un ingrediente que, en su justa medida, puede resultar muy útil, pero como ingrediente principal no me convence.

## INGREDIENTES (para 4 personas):

### Para las albóndigas:

1 berenjena bien grande (o 2 pequeñas)  
250 gr de setas de cardo de calidad  
(o soltarán mucha agua)

1 cebolla

25 gr de soja texturizada (de venta en grandes superficies y herbolarios)

40 gr de pan blanco (puede ser duro)

Leche de soja o agua para mojar el pan

30 gr de harina de garbanzo

2 dientes de ajo sin su piel

1 cucharada de salsa de soja

1 cucharadita de tomillo (mejor fresco)

Harina de trigo para enharinar

Abundante aceite de oliva virgen para freír

Sal y pimienta

### Para la salsa:

½ vaso de aceite de oliva virgen  
(podemos usar el de freír las  
albóndigas)

1 ajo grande o 2 pequeños

1 cucharada de perejil (mejor fresco)

Pimienta al gusto

½ cucharadita de nuez moscada

3 hebras de azafrán de buena calidad

½ cucharada de cúrcuma

½ vaso de vino blanco

3 cucharadas de harina de trigo

300 ml de fondo básico (ver pág. 166)



90 MIN.

# ALBÓNDIGAS

Rompe el pan en pedazos, introduce en un bol y cubre con leche de soja o agua. Hidrata la soja texturizada con abundante agua. Escurre muy bien tanto el pan como la soja texturizada. Reserva.



Habrá que asar ligeramente la berenjena y, desde luego, el mejor método es hacerlo al horno, pero es lento y caro por lo que yo recomiendo meterla en el microondas a máxima potencia durante 2 minutos. Extrae la carne del interior con ayuda de un cuchillo y reserva.



Cocina las setas a la plancha con muy poco aceite de tal modo que queden tostaditas, pero no quemadas. Si soltase agua elimínala. Reserva.



Corta la cebolla en trozos muy pequeñitos (es preferible no usar un robot de cocina pues la cebolla soltaría mucha agua, pero si se hace que sea con cuidado de no convertirla en puré) y saltea en aceite a fuego medio hasta que esté dorada. Deja escurriendo para que suelte todo el aceite sobrante y después coloca sobre papel secante.



En este punto sí es conveniente, aunque no imprescindible, tener un robot de cocina pues facilita mucho el trabajo. ¿Por qué? Porque hay que, en algunos casos, cortar muy chiquititos y, en otro, chafar los ingredientes. Si no tenemos robot de cocina, corta con un cuchillo y algo de paciencia (se terminará enseguida) y chafa con ayuda primero de un cuchillo y después de un tenedor (o con un chafador).



Tanto la berenjena, como las setas y la cebolla deben ser cortadas lo más pequeño posible sin llegar a hacerlas puré y el pan debe ser chafado hasta que tenga consistencia de papilla. Pica los ajos muy finos y añádelos. Mezcla todo muy bien junto con la soja texturizada, el tomillo y la harina de garbanzo. Salpimenta y cata para corregir si es necesario.



Esta masa no es tan compacta como la de las albóndigas de carne, pero, recuerda, no son albóndigas de carne. Es más húmeda y menos consistente, pero perfectamente manejable de modo que no te preocupes.



# ALBÓNDIGAS

7 En una sartén honda o cazuela añade abundante aceite para freír, calienta al máximo y pon en un plato llano harina de trigo para enharinar las albóndigas.

8 Antes de enharinar las albóndigas será difícil darles una forma esférica perfecta, pero no es problema; una vez que las enharinemos será muy sencillo conferirles la forma deseada y después es importante que pases con delicadeza pero vigor la albóndiga de una mano a otra varias veces con la finalidad de deshacerte de la harina sobrante.

9 Cuando el aceite esté bien caliente fríe las albóndigas hasta que se doren bien. De nuevo, no son de carne y el punto de la carne y el de las verduras no es el mismo. Estas albóndigas deben estar muy bien cocinadas para que estén ricas. Una vez que alcances el punto deseado retira a un plato con papel secante para eliminar el resto de aceite y reserva.

10 Tuesta el azafrán (ver pag. 170) y dilúyelo en una cucharada del caldo con la ayuda de un mortero; pica el ajo de la salsa y el perejil muy finos. Reserva todo.

11 Para preparar la salsa lo mejor es usar el mismo aceite de freír las albóndigas por lo que retira aceite de la sartén o cazuela de tal modo que nos quede la cantidad deseada. Añade el ajo y el perejil y, a fuego lento, espera a que se doren ligeramente. En ese momento vierte el vino sin dejar de remover, espera a que se evapore el alcohol (fiate de tu olfato) y echa la pimienta, la nuez moscada, la cúrcuma y el azafrán diluido. Ahora la harina y remueve sin cesar hasta que la salsa espese y la harina quede bien cocinada (o la salsa sabrá a cruda); en ese punto incorpora el caldo sin dejar de remover y hasta que la salsa esté bien ligada (fundamental). Sala al gusto.

12 Pon las albóndigas sobre la salsa con cuidado y bien separadas unas de otras pues son delicadas y guísalas unos minutos, hasta que estas estén bien impregnadas de la salsa.

En este caso se han servido con tallarines, pero pueden acompañarse sencillamente de unas patatas fritas o sin ningún tipo de guarnición.

# BUNUELOS

de puerro



Este plato sirve como tapa, entrante, acompañamiento o plato principal. Es sumamente fácil de hacer y va a gustar a todo el mundo. El único inconveniente es que hay que dejarlo reposar una hora antes de freír, pero teniendo esto en cuenta podéis quedar bien en cualquier situación.

Tiempo de preparación  
**1 HORA 15 MIN.**  
Tiempo de cocción  
**5 MIN.**

## INGREDIENTES

(para 12-15 bunuelos):

2,5 puerros grandes  
1 zanahoria grande  
5 ajetes grandes  
Sal  
Pimienta blanca  
Margarina

Aceite de oliva virgen extra  
1 cucharadita de levadura  
200 gr de harina de garbanzo  
220 gr de agua tibia

# BUEÑUELOS de puerro

1 Se limpian los puerros retirando las hojas verdes (guardadlas, por favor, para algún caldo, ¡nunca las tiréis ni dejéis que os las quiten!) y hacemos un corte transversal a la parte blanca que estaba pegada a la zona de las hojas. Limpiar bien de tierra esa zona debajo del grifo.

2 Cortar los puerros a lo largo por la mitad y cada parte otra vez por la mitad dejando el tallo en 4 cuartos y cortar en juliana estos.

3 En una sartén echar 1 cuchara de margarina y 1 cuchara de aceite de oliva virgen extra y pochar el puerro a fuego bajo.

4 Retirar la zona verde del ajete y la primera hoja (suele ser más dura y es molesta) y partir igual que los puerros. Añadir a la sartén y seguir pochando.

5 Lavar bien la zanahoria, rallarla e introducirla en la sartén. Pochar todo hasta que estén bien blandas las verduras.

6 En un bol añadir la harina y el agua tibia y mezclar con una varilla sin dejar grumos. Agregar la verdura pochada, la levadura y salpimentar, probar teniendo en cuenta que la harina aún no está cocinada, pero sabremos si está soso. Dejar reposar 1 hora tapado en la nevera. Esto hará que la masa coja cuerpo y se mezclen bien los ingredientes. También ayudará a que la fritura sea más crujiente.

7 En una sartén honda calentar abundante aceite de oliva virgen extra a unos 180°C, debemos de echar una gotita de mezcla y ver que burbujea pero no violentamente, esto hará que se cocine la masa pero que no se queme. Si lo hacemos a poca temperatura la masa cogerá aceite y los buñuelos serán muy pesados. Ayudándonos con dos cucharas, ir haciendo bolas que se introducirán en el aceite. Dejar dorar por cada lado y retirar en un plato con una servilleta para quitar el aceite sobrante.

8 Servir calientes. Se pueden comer solos, con salsa de soja, salsa de tomate casero, salsa barbacoa...

# Canutillos de CALABACÍN



!

Los canutillos de calabacín son una receta fácil y vistosa. Podemos hacerlos más complicados pero la forma en que vamos a cocinarlos aquí es sencilla y muy rica. Se pueden llenar de purés espesos, arroces, legumbres, etc. En esta receta yo os doy la idea de un arroz con un pequeño toque oriental.



45 MIN.

## INGREDIENTES (para 4 personas):

- 2 calabacines
- 150 gr de arroz salvaje
- 30 gr de almendras fileteadas
- 20 gramos de uvas pasas
- 200 ml de leche de coco
- cucharita de postre de nuez moscada
- 20 gr cuchara sopera de harina
- 20 ml aceite de oliva
- 250 ml de leche de almendra

# Canutillos de CALABACÍN

**1** Cocemos el arroz 5 minutos. Cortamos los extremos de los 2 calabacines y los pelamos. Partimos 4 trozos de unos 6 cm. Blanqueamos los calabacines en agua hirviendo y los dejamos unos 3 minutos.

**2** Escurrimos los calabacines y los ponemos en una sartén con un poco de aceite. Doramos todos los lados del calabacín. Los sacamos de la sartén y los reservamos.

**3** Escurrimos el agua del cazo donde hemos cocido el arroz. Añadimos las uvas pasas y añadimos la leche de coco en tres veces sin añadir la anterior hasta que el arroz haya absorbido la leche anterior. Junto con la última parte de leche añadimos también la almendra laminada.

**4** Para la salsa de nuez moscada ponemos la harina en la sartén y la calentamos un poco. Añadimos la nuez moscada y el aceite y removemos hasta formar una masa sin grumos. Ahora añadimos la leche de almendra hasta formar una bechamel.

**5** Para montar este plato, vaciamos los calabacines y les damos un golpe de sartén antes de rellenarlos. Ponemos en la base de los platos la salsa, encima los calabacines vacíos y rellenamos con el arroz.



# Croquetas de patata

# KOROKKE



El korokke es una adaptación japonesa de la croqueta española. Nosotros vamos a hacer nuestra propia versión y así cerramos el círculo. En la receta original se mezclan varios y distintos ingredientes con puré de patata, esta mezcla se empana y se fríe. El resultado es una croqueta muy suave y jugosa. Nosotros vamos a añadir cebolla pochada y soja texturizada pero se puede hacer con todo lo que se os ocurra: setas, guisantes, berenjena asada, chiles, pimientos de piquillo...



## INGREDIENTES (para 4 personas)

- 500 gr de patatas
- 3 cucharadas de soja texturizada
- 1 cebolla
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de salsa de soja
- Sal
- Harina de garbanzo
- Agua
- Pan rallado
- Aceite para freír



Tiempo de cocción  
50 MIN.



Tiempo de preparación  
30 MIN.

# Croquetas de patata KOROKKE

Cocemos las patatas en abundante agua hasta que estén bien cocidas. Llegado este momento las pelamos y las incorporamos en la cazuela de la cocción sin agua, partidas en trozos y a fuego fuerte mientras las removemos. Esto va a hacer que pierdan toda el agua posible para que luego la croqueta sea más fácil de montar. Cuando veamos que la patata está “seca” la retiramos en un bol, la aplastamos con un tenedor y reservamos.



Ponemos la soja texturizada con agua caliente y la dejamos hidratarse.



En una sartén, con un poco de aceite de oliva, ponemos la cebolla partida en trozos pequeños, la pochamos a fuego bajo y la incorporamos a la patata.



En la misma sartén de la cebolla ponemos la soja texturizada y la tostamos a fuego medio, removiendo para que no se pegue. Cuando esté tostada añadimos la salsa de soja, mezclamos y lo añadimos a la patata. Probamos y rectificamos de sal.



En un cuenco mezclamos la harina de garbanzo con agua hasta tenerla con una consistencia melosa. No decimos cantidades porque cada harina y agua son distintas, lo mejor es que mezcléis poco a poco hasta tener la densidad deseada.



Hacemos croquetas de forma alargada y un poco plana con la mezcla de patata, las pasamos por la harina de garbanzo y después por pan rallado.

Freímos cada croqueta a fuego medio alto por ambos lados y cuando estén doradas las retiramos en un plato con una servilleta para sacar el máximo aceite posible.



Estas croquetas se pueden comer solas con alguna salsa, en pan de perrito o en pan de hamburguesa, como nuestro caso, con unos aros de cebolleta verde fresca y salsa barbacoa.

# CROQUETAS

de puerro, nueces y pasas



Tiempo de preparación  
**2 HORAS 20 MIN.**

Tiempo de cocción  
**30 / 40 MIN.**



## INGREDIENTES

(para 15-20 croquetas. Depende del tamaño que hagáis.)

- 1 puerro grande
- 50 gr de nueces
- 50 gr de pasas sultanas
- 1 cucharada de margarina
- 1 cucharada de aceite
- Pimienta blanca y sal
- 1 cucharada de vinagre de Módena
- 2 cucharadas de vino blanco
- 3 cucharadas de harina de garbanzo
- Harina de trigo integral
- Pan rallado

Cúrcuma

Aceite de oliva virgen extra para freír

### Bechamel:

- 100 gr de margarina
- 100 gr de harina integral
- 400 ml de leche de soja no dulce
- ¼ de cucharadita de nuez moscada recién molida. El sabor y olor recién molido es espectacular. Si podéis conseguirla, mejor.
- Sal



Para todo el mundo las mejores croquetas son las de su madre/abuela y en mi casa dicen que las mejores croquetas son las mías, por algo será. Esta receta que os doy es una variedad que al llevar pasas es un poco dulce y le da un toque diferente pero muy atractivo y no podréis decir que no vais a tomar más que una, porque sería mentira.

# CROQUETAS de puerro, nueces y pasas



En una sartén grande se añade la margarina y el aceite y se pocha el puerro partido en trocitos pequeños.



Cuando el puerro esté medio pochado agregar las nueces y las pasas picadas en trozos pequeños. Rehogar todo junto.



En cuanto veamos que todo está pochado le añadimos el vinagre y dejamos reducir, con 1 minuto para esta cantidad bastará. A continuación hacemos lo mismo con el vino.

Cuando esté todo reducido salpimentamos, probamos y reservamos.



Ahora vamos a hacer la bechamel. En una cazuela añadimos la margarina y cuando se derrita añadimos la harina y la cocinamos durante 5 minutos.



A continuación vamos a añadir la leche de poco en poco. Hay gente que le gusta que la leche esté caliente al añadirla, ya que ayuda a hacer mejor la bechamel y evita que salgan grumos, pero echando de poco en poco nos va a salir bien y evitamos manchar otra cazuela. Como os he dicho lo haremos de poco en poco. Para que os hagáis una idea los 400ml podemos echarlo en 5 ó 6 veces. La idea es ir uniendo la leche a la roux (así se llama a la mezcla de harina con una grasa, margarina en este caso) y aligerarla. Cuando veamos que no queda leche, y se va creando una masa más grande y menos espesa, echamos más leche.



Al final nos quedará una bechamel con un poco de cuerpo. Si queréis dejarla más líquida, para una lasaña o un gratinado solo habría que echar más leche. Para que la masa de croquetas tenga cuerpo debemos dejarla un poco espesa.



Añadimos la sal, la nuez moscada recién rallada (o en polvo si no tenéis nuez moscada en grano) y probamos. Agregamos el puerro reservado al principio y mezclamos muy bien.

# CROQUETAS de puerro, queces y pasas

En un plato o fuente echamos la bechamel y extendemos. Tapamos con papel film para que no salga costra y cuando la masa esté templada la metemos en la nevera durante un mínimo de 2 horas o hasta que esté bien dura.

8

En un bol añadimos la harina de garbanzo y agua fría hasta que esté melosa la mezcla. Le agregamos un poco de cúrcuma para dar color y sal.

9

Sacamos la bechamel de la nevera y montamos croquetas como queramos, bolas, cilindros, cuadrada, como nos parezca más cómodo. Enharinamos ligeramente, empapamos en la mezcla de harina de garbanzo y luego empanamos con el pan rallado. Si queremos un empanado más grueso repetimos con más mezcla de harina de garbanzo y más pan rallado.

10

Freímos las croquetas en abundante aceite de oliva virgen extra hasta que estén doradas y se retiran en un plato con papel absorbente para quitar el exceso de aceite.

11

Disfrutad de estas croquetas en caliente, frío, mojando con salsa de tomate, solas o como queráis, ¡os van a gustar de todas las maneras!

12



La base de la bechamel es igual para todas las croquetas que queráis hacer; el relleno, por otro lado, puede ser de lo que más os guste u os apetezca. Podéis llenarlas de setas, zanahoria, calabaza, tomates secos, una mezcla con curry, con una cayena que le dé un toque picante, un trocito de queso vegano, orejones, dátiles, piñones, maíz frito, brócoli o coliflor desmigados, algas hidratadas... ¡Todo lo que se os ocurra! No dudéis en probar variedades.

# CUSCUS

## con garbanzos



### INGREDIENTES (para 4 personas):

200 gr de cuscús  
1 pimiento verde italiano  
1 cebolla  
200 ml de agua  
1 pellizco de comino  
1 pellizco de semillas de cilantro  
1 chorro de aceite de oliva  
Humus al gusto (ver pag. 167)  
300 gr de garbanzos  
1 cucharada de curry  
Aceite de oliva para freír



Tiempo de cocción  
**30 MIN.**



Tiempo de preparación  
**3 HORAS**



El cuscús admite casi cualquier combinación. Unas le sientan mejor y otras peor. Los garbanzos son uno de los sabores que mejor maridan con esta sémola de trigo.

# CUSCÚS con garbanzos

Cocemos los garbanzos (ver pag. 167) y los reservamos.

1

Picamos el pimiento y la cebolla en cuadraditos pequeños y los rehogamos. Mientras ponemos en el fuego los 200 ml de agua en un cazo y le añadimos las semillas de cilantro y los cominos que previamente hemos machacado en un mortero.

2

Cuando el agua empieza a hervir, añadimos el cuscús y removemos bien retirando del fuego. Dejamos que repose un par de minutos y volvemos a poner al fuego suave añadiéndole las verduras rehogadas y el chorro de aceite de oliva.

3

Ponemos aceite abundante a calentar en una sartén y freímos los garbanzos. Cuando tengan la piel crujiente, escurrimos el aceite y en la misma sartén añadimos la cucharada de curry. Removemos constantemente hasta que se haya incorporado todo el curry a los garbanzos.

4

Esta receta se puede presentar en un plato con los garbanzos fritos, el humus y el cuscús cada uno en una parte del plato o podemos poner un molde y poner una parte de humus en la base, mezclar otra parte de humus con un poco del cuscús, encima el resto del cuscús y sobre todo ello los garbanzos fritos.

5



# CUSCUS

## con verduras



Preparación: 15 MIN.

Cocción: 20 MIN.



El cuscús es un plato árabe que se puede preparar de mil maneras distintas: con verduras, garbanzos, curry, Harissa (salsa picante magrebí), tomate frito...

Tradicionalmente el cuscús se cocinaba con el vapor de todo el acompañamiento que se fuera a incluir. En la actualidad lo tenemos a la venta precocido en casi todos los grandes supermercados, y se prepara en 5 minutos. Solo debemos pensar con qué acompañarlo, así que os voy a dar una receta súper fácil.

### INGREDIENTES (para 4 personas):

400gr de cuscús  
precocido

1 cebolla mediana  
1 zanahoria

1 pimiento verde italiano  
½ pimiento rojo

1/3 de calabacín  
1/3 de berenjena

1 ajo

1 guindilla cayena  
1 cucharadita de  
semillas de comino

1 cucharadita de semillas  
de cilantro

1 cucharadita de  
cúrcuma

4 hebras de azafrán  
Sal

Margarina o aceite de  
oliva virgen extra

1 tomate o 5 hojas de  
menta

Agua

Aceite de oliva virgen  
extra

# CUSCÚS con verduras

En una sartén caliente añadir un par de cucharadas de aceite de oliva y añadir la cayena machacada en la palma de la mano (recordar lavar bien las manos después de este paso para evitar accidentes con los ojos) y añadir la cebolla cortada en trozos pequeños.

1

Cuando la cebolla empiece a estar transparente añadimos la zanahoria en trozos pequeños y los pimientos. Rehogamos un poco más y añadimos el diente de ajo machacado con un mortero.

2

Por último incluimos en la sartén la berenjena y el calabacín sin pelar (y bien lavados) partidos en trozos pequeños y terminamos de pochar toda la verdura. Cuando esté bien rehogada, reservamos.

3

La manera de hacer el cuscús varía dependiendo de cada fabricante. Yo voy a dar una versión apta para casi todos los cuscús.

!

Para 400 gr de cuscús precocido añadir 390 ml de agua salada en una cazuela, y llevar a ebullición con las semillas de cilantro y comino machacadas en un mortero, la cúrcuma y 4 hebras de azafrán tostado (para ello lo envolvemos en una sobrecito hecho de papel de aluminio y lo pasamos por el fuego, o un mechero, durante 2 segundos no más porque se puede quemar) Cuando el agua hierva retiramos la cazuela del fuego y añadimos el cuscús, removemos un poco para que coja todo el líquido. Si queda un poco de líquido podremos añadir un poco más de cuscús. Dejar reposar tapado durante 3 minutos.

4

Le echamos 1 cucharada de margarina o 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra y removemos bien.

Incorporamos las verduras reservadas y lo ponemos a fuego bajo mientras removemos durante otros 2 minutos.

5

Sacamos del fuego y añadimos la menta en juliana o un tomate pelado y partido en trocitos pequeños; esto le va a dar un toque de frescor. Servir caliente y disfrutar de un plato con toque exótico y muy apetitoso.

6

# EMPAREDADOS



La variedad de emparedados veganos es casi infinita, tan amplia como nuestra propia imaginación porque sí, hay vida más allá del mixto de jamón y queso. Aquí voy a dar dos propuestas, pero solo como ejemplo. Por un lado el emparedado vegetal de humus (ver pag. 167) y por otro el oriental de aburaage (ver pag. 164).

En la elaboración de los emparedados podría utilizarse el pan de molde cuya receta se da en este libro (ver pag. 86).

## INGREDIENTES (para 1 emparedado de cada):

### Emparedado vegetal de humus:

- 2 rebanadas de pan integral
- 1 hoja de lechuga (de la parte más crujiente)
- 2 rodajas de tomate
- 1 cucharada de humus (ver pag. 167)
- Sal

### Emparedado oriental de aburaage:

- 2 rebanadas de pan blanco
- 3 trozos de aburaage (ver pag. 164)
- ¼ cebolla
- 1 cucharadita de tahini (pasta de sésamo)
- Un chorrito pequeño de aceite de girasol para saltear la cebolla
- Sal



# EMPAREDADOS

## Emparedado vegetal de humus:

Corta la lechuga en juliana y el tomate en rodajas. Añádeles una pizca de sal.

Tuesta el pan.

Monta el emparedado del siguiente modo: en la rebanada de abajounta humus generosamente, después incorpora el tomate y por último la lechuga.

1

## Emparedado oriental de aburaage:

Pica la cebolla en juliana fina y saltéala a fuego fuerte en aceite de girasol hasta que pierda su dureza. Añade sal al gusto.

Tuesta el pan.

Monta el emparedado del siguiente modo: en la rebanada de abajounta la pasta de sésamo, encima coloca el aburaage y por último la cebolla.

2



# GARBANZOS FRITOS

## con garam masala



### INGREDIENTES

(para 2 personas):



Este exótico plato es muy sabroso y es una alternativa si nos han sobrado garbanzos cocidos de algún guiso. Nosotros hemos utilizado garam masala que es una mezcla de especias indias similar al curry. Si no podéis conseguir esta especia podéis usar perfectamente curry pero teniendo en cuenta que es un poco más picante que el garam masala, así que deberéis añadir menos cayena.

400gr de garbanzos cocidos  
1 cebolla

½ zanahoria grande o 1 si es pequeña  
½ pimiento verde

1/3 de berenjena

1/3 de calabacín

1 ajo

1 cayena

1 cucharada de garam masala

Aceite de oliva virgen extra

Sal



Tiempo de preparación  
**10 MIN. a 8 HORAS**  
(dependiendo del garbanzo)



Tiempo de cocción  
**30 MIN. a 3 HORAS**  
(dependiendo del garbanzo)

# GARBANZOS FRITOS con garam masala

Si no tenemos cocidos los garbanzos los dejaremos 8 horas a remojo y luego los coceremos en abundante agua hirviendo (es importante añadirlos con el agua hirviendo para que no queden duros) hasta que estén blandos. Esto dependerá del garbanzo que cozamos, del agua de la zona. Ir probando hasta que estén bien cocidos.

Partimos todas las verduras en trozos pequeños y vamos a ir pochándolas con un poco de aceite en una sartén amplia. Empezaremos poniendo la cebolla y la cayena, luego la zanahoria, el pimiento y por último la berenjena y el calabacín. Al ser la berenjena porosa seguramente absorba el aceite, si vemos que se nos queda seco podremos añadir un poco más pero nunca en exceso para que no quede un plato graso.

Ahora vamos a freír los garbanzos en abundante aceite (se podrá reciclar para freír más garbanzos u otros platos) a alta temperatura. Cuando veamos que están dorados los retiramos con una espumadera en un plato con una servilleta para retirar el exceso de aceite.

Cuando los tengamos listos añadimos los garbanzos a la sartén con las verduras pochadas y añadimos el garam masala. Freímos durante unos minutos para que suelte todo su aroma, añadimos la sal y servimos caliente.



# HAMBURGUESAS



## INGREDIENTES (para 2 hamburguesas de cada):

### Para 2 hamburguesas de berenjena:

- 4 rodajas de berenjena
- Harina de garbanzo
- Agua
- Sal

2 panes veganos de hamburguesa  
Acompañamientos (lechuga, tomate, pepinillo, salsa de tomate, mostaza, veganesa...)

Aceite para freír

### Para 2 hamburguesas de garbanzos:

150 gr de garbanzos cocidos, si pueden ser en casa ya que los de bote suelen ser muy blandos y se puede desmigar la hamburguesa final

- 1/2 cebolla
- 1/3 de pimiento rojo
- 1/3 de pimiento verde
- Harina integral
- Sal

2 panes veganos de hamburguesa  
Acompañamientos (1 cebolla pochada, veganesa con un poco de salsa de chile tipo Tabasco...)

Aceite para freír

Tiempo de preparación  
25 MIN. (cada receta)

# HAMBURGUESAS

Una receta que muchísima gente creerá que solo se puede hacer con carne es la hamburguesa. Hay cientos de restaurantes que venden hamburguesas y como veganos no nos dan opciones. Ciento es que algunos bares y/o restaurantes, por la gran demanda que estamos haciendo ya sea por ética o por salud, están incluyendo en sus menús hamburguesas vegetales, así que nosotros vamos a daros unas recetas para dos variedades de hamburguesas muy ricas y apetitosas.



## *Para las hamburguesas de berenjena:*

Ponemos la berenjena en un plato y salamos por ambos lados y reservamos durante 5 minutos. Esto hará que suelte líquido que hace que amargue la berenjena. Las secamos con una servilleta y las introducimos en el microondas a máxima potencia durante 3 minutos. Las sacamos y reservamos.

1

Preparamos todo el acompañamiento y tostamos el pan partido a la mitad.

2

Preparamos una mezcla de harina de garbanzo y agua hasta que sea de una textura melosa. Salamos e introducimos la berenjena empapándola bien y a continuación la freímos en una sartén con aceite a 180°. Cuando esté bien dorada retiramos en un plato con una servilleta para retirar el exceso de aceite.

3

Montamos la hamburguesa con el pan, las salsas, la berenjena y todo el acompañamiento que nos apetezca.

4

Posiblemente esta base os dé alguna idea para innovar y crear vuestras propias hamburguesas y, como siempre decimos, no dudéis en probar y experimentar con ingredientes y sabores que os gusten.



# HAMBURGUESAS

## Para las hamburguesas de garbanzos:

1

Cortamos la cebolla y los pimientos en trozos pequeños de 1/2 cm y los pochamos en una sartén con un poco de aceite. Cuando estén bien pochados los apartamos y reservamos.

2

Con una batidora o un mortero trituramos bien los garbanzos dejando una masa fina. Si queremos dejar algún trozo de garbanzo podremos dejarlo a medio triturar.

3

Mezclamos las verduras con la masa de garbanzos y si vemos que está muy líquida añadimos un poco de harina hasta que tenga una textura idónea. Si es pegajosa o líquida se disolverá al freírla y si es muy seca o harinosa se desmigará al manejarla. Rectificamos de sal.

4

Calentamos aceite en una sartén y montamos la hamburguesa. Se puede hacer con las manos pero un truco es hacerlo con un cortapasta introduciendo la mezcla en él y apretando formando una hamburguesa perfecta. Freímos a temperatura media/alta por ambos lados. Retiramos en un plato con una servilleta para retirar el exceso de aceite.

5

Montamos la hamburguesa con el pan tostado, la veganesa picante, la hamburguesa y la cebolla pochada.



Cómo habéis visto estas son dos formas básicas de hacer hamburguesas muy sabrosas, ¡probad todas las opciones posibles!



# JACKET POTATO



La patata asada es un plato sencillo de preparar, barato y, aunque el asado en sí requiere cierto tiempo, no se necesita una atención especial por parte del cocinero.



## INGREDIENTES (para 4 personas):

### Para las patatas:

- 8 patatas de buen tamaño
- Abundante sal
- Aceite de oliva virgen

### Para la salsa de pimentón:

- ½ cabeza de ajos
- 1 cayena
- 1 cucharadita de pimentón ahumado de buena calidad
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen
- 1 cucharada de margarina vegana (opcional)

### Para la ensalada de col:

- ½ repollo pequeño
- ½ cebolleta
- ½ zanahoria grande o 1 pequeña
- 1 pepinillo encurtido en vinagre (preferiblemente agrio dulce)
- 1 cucharada de maíz cocido
- 2 cucharadas de veganesal (ver pag. 170)

### Para la cebolla pochada:

- 2 cebollas grandes
- 2 dientes de ajo
- ½ vaso de vino blanco
- 1 cucharadita de vinagre de jerez
- 1 cucharadita de harina de trigo
- Aceite de oliva virgen para saltear
- Pimienta y sal



120 MIN.

# JACKET POTATO

## **Jacket potato:**

Precalienta el horno a 200° C.

Lava muy bien las patatas ayudándote de un cepillo (no debe quedar ni una pizca de suciedad o arenilla pues vas a comer la piel), pincha la superficie de cada una de las patatas varias veces con un cuchillo o tenedor y seca muy bien con papel secante. Unta concienzudamente cada una de las patatas con aceite de oliva de tal modo que queden totalmente impregnadas del mismo y después haz lo mismo pero esta vez con sal. Posa las patatas en una bandeja de horno, preferiblemente metálica pues el resultado será mejor. Cada una de las patatas debe tener una capa uniforme de aceite y sal pues esta es la clave para obtener una piel crujiente y deliciosa.

1

Cuando el horno tenga la temperatura deseada introduce la bandeja con las patatas y deja horneando durante unos 40 minutos (la patata debe haber adquirido un suave color dorado); entonces da la vuelta a todas las patatas y hornea durante otros 40 minutos más.

2

Sube el horno a 250° C y sigue horneando, 15 minutos por cada uno de los lados. Estarán listas cuando tengan un color dorado un poco más oscuro.

3

Cuando las patatas estén horneadas, con mucho cuidado porque quemarán considerablemente, con ayuda de papel secante, limpia el exceso de sal de la piel o resultarán incomibles.

4

La manera tradicional de servir una jacket potato es cortando uno de los lados de la patata en forma de cruz, de un extremo a otro y, con el mismo cuchillo, remover ligeramente el interior de la patata para triturarlo un poco y que se mezcle bien con el acompañamiento que va a incorporarse. Lo cierto es que si la patata va a comerse en la calle es, desde luego, la forma más sencilla de consumirla, pero en casa yo prefiero abrirla por la mitad para que el interior se impregne mejor con la guarnición.

5

# JACKET POTATO

Durante el horneado es un buen momento para preparar los acompañamientos.

Sirve las patatas bien calientes con los acompañamientos.

6

## Salsa de pimentón:

Pela y pica muy fino los ajos y dóralos, junto con la cayena, a fuego lento en una sartén sobre una mezcla del aceite y la margarina. Cuando estén dorados y desprendan aroma retira la sartén del fuego e incorpora el pimentón. Mezcla bien y deja que se cocine con el calor residual de la sartén. Cuidado con el pimentón; si se quema habrá que desechar el preparado pues amarga mucho. Reserva. Con esta salsa tal vez sea necesario echar un poco de sal gorda en el interior de la patata ya abierta.

7

## Cebolla pochada:

Pela y pica muy fino el ajo, corta la cebolla en juliana muy fina e incorpora a una sartén con un chorrito de aceite de oliva para que se poche a fuego lento. Cuando la cebolla esté suave sube el fuego, añade el vino y deja que se evapore el alcohol (guíate por el olfato), después el vinagre y espera también a que se evapore; entonces baja el fuego, salpimienta al gusto, incorpora la cucharadita de harina y cocina durante 1 minuto para que la harina no sepa a crudo. Reserva.

8

## Ensalada de col:

Pica todos los ingredientes, a excepción del maíz, en juliana muy fina, añade el maíz y la veganesa y mezcla bien. Reserva.

9



# PAPAS con mojo



Pretendiendo únicamente que todo el mundo pueda preparar en su casa mojo con "papas arrugadas" aproximándose lo más posible al estilo canario voy a ofrecer una receta inspirada en dicho estilo, pero dejando muy claro que no responde con exactitud a lo tradicional pues encontrar los ingredientes específicos fuera de las islas es muy difícil.

## INGREDIENTES (para 4 personas):

### Mojo picón:

3 ó 4 pimientos rojas  
(he utilizado guindillas secas de las que venden comúnmente en las fruterías)  
1 cabeza de ajos  
½ cucharadita de cominos  
1 cucharadita de pimentón dulce  
75 ml de aceite de oliva virgen extra  
100 ml de vinagre (preferiblemente vinagre añejo)  
Sal gorda

### Mojo colorado:

2 pimientos coloraos  
(he usado pimientos chorizeros)  
2 dientes de ajo  
½ cucharadita de cominos  
½ cucharadita de pimentón  
75 ml de aceite de oliva virgen extra  
100 ml de vinagre (preferiblemente vinagre añejo)  
Sal gorda

### Mojo de cilantro:

2 cabezas de ajos  
4 ramas de cilantro que incluyan también los tallos  
1 cucharadita de cominos  
150 ml de aceite de oliva virgen extra  
100 ml de vinagre (preferiblemente añejo)  
Sal gorda

### "Papas arrugadas":

12 patatas pequeñas  
5 puñados de sal gorda



# PAPAS con mojo

## Mojo picón y mojo “colorao”:

Pon en remojo las pimientas al menos una hora antes de que vayan a ser utilizadas (yo suelo hacerlo 1 día antes), teniendo en cuenta que si haces una pequeña incisión en la parte superior de la pimienta y dejas que el agua entre en su interior se humedecerá mucho antes. Una vez humedecidas, separa la carne de la piel con ayuda de un cuchillo y elimina, si así lo deseas, las semillas y las venillas. Cuantas más semillas y venillas más picará el mojo.

Pela los ajos. En un mortero machaca los cominos. Si se tiene batidora bate bien las pimientas, los ajos y los cominos hasta formar una pasta; si no se tiene hazlo con el mortero. Después añade el pimentón, el aceite, el vinagre y la sal al gusto y mezcla muy bien. Recomiendo probar el mojo para rectificar cualquiera de los ingredientes pues el gusto de cada uno es diferente y, afortunadamente, esta es una salsa muy fácil de modificar.

## Mojo de cilantro:

Pela los ajos. En un mortero machaca los cominos. Si se tiene batidora bate bien los ajos, el cilantro y los cominos hasta formar una pasta; si no se tiene hazlo con el mortero. Después añade el aceite, el vinagre y la sal al gusto y mezcla muy bien.

Recomiendo igualmente probar el mojo para rectificar cualquiera de los ingredientes.

## “Papas arrugadas”:

Limpia muy bien las patatas con un cepillo de cerdas y pon en una cazuela. Cubre de agua de tal modo que la parte superior de las patatas quede al aire y añade sobre las mismas los puñados de sal gorda.

Cuece a fuego fuerte hasta que estén blanditas (sin importar que el agua se vaya consumiendo). Cuando estén listas elimina toda el agua de la cazuela, deja las patatas dentro y, a fuego fuerte, deja que se vayan cocinando, sin dejar de mover la cazuela. Esto sirve para secarlas muy bien y que adquieran ese aspecto arrugado.

Sirve calientes. Y ten pan a mano, lo necesitarás para mojar.

1

2

3

# PARRILLADA

de verduras



La parrillada de verduras es algo muy socorrido pues no se tarda demasiado en preparar y permite utilizar las verduras que tengamos en el momento. Además es una buena solución para las barbacoas.

## INGREDIENTES (para 4 personas):

### Salsa de mango:

- 1 mango maduro
- ½ cebolla
- 1 ajo
- 1 cucharada de jengibre rallado
- 1 cucharada de curry
- 1 cucharadita de semillas de cilantro molidas
- 1 cucharadita de cominos molidos
- 1 cucharadita de cúrcuma
- Sal al gusto

### Salsa de yogurt:

- 1 yogurt de soja natural y sin azúcar
- ½ lima
- 1 cucharada de cilantro molido
- Pimienta y sal

### Parrillada de verduras:

- 1 berenjena bien prieta
- 1 calabacín pequeño
- 2 cebollas
- 300 gr de pimientos de Padrón
- Un chorrito de aceite de oliva virgen extra para la plancha
- Sal gorda



# PARRILLADA de verduras

## Salsa de mango:

Tritura el mango con una batidora y, si lo deseas, pásalo por el chino para que el puré quede más fino, pero en este caso me encantan los grumos por lo que yo no lo hago. Reserva.

1

Machaca en un mortero las semillas de cilantro y los cominos. Reserva.

2

Pica tanto la cebolla como el ajo extremadamente finos, junta con el jengibre rallado y pocha en aceite de oliva hasta que estén dorados. En ese momento añade el curry, las semillas de cilantro, los cominos y la cúrcuma. Saltea durante 1 minuto, hasta que comiencen a desprender sus aromas. Incorpora el mango triturado y, a fuego bajo, cocina durante unos minutos, hasta que la salsa empiece a espesar ligeramente. Sala al gusto. Si queda muy espesa se puede aligerar con un poco de agua.

3

## Salsa de yogurt:

Echa el yogurt este en un bol o vaso, exprime encima el jugo de media lima, incorpora el cilantro picado muy fino y salpimienta al gusto.

4

Como habrás comprobado, es una salsa muy sencilla, que da mucho juego y que es sin duda una de mis favoritas.



## Parrillada de verduras:

El secreto para que las verduras queden perfectas a la plancha, además de la calidad de las propias verduras, es el grosor que le demos a las mismas a la hora de cortarlas: si lo hacemos en rodajas demasiado finas quedarán secas y sin sabor, si son demasiado gruesas no se cocinarán. En mi opinión, el grosor ideal es el de  $\frac{1}{2}$  centímetro de modo que córtalas así.

5

# PARRILLADA de verduras

6

A veces la berenjena amarga un poco. Un truco para que amargue menos y que, además, suelte el agua es, una vez partida, espolvorearla con sal y dejar reposar unos minutos. Como soltará agua lo mejor es, antes de cocinarla, secarla con un poco de papel secante.

7

Pon un fino chorro de aceite de oliva virgen extra en la plancha y comienza a cocinar las verduras a fuego fuerte y sin dejar de vigilarlas pues pueden quemarse con facilidad. El punto consiste en que queden doradas por fuera y muy jugosas por dentro.

8

Si ves que durante la preparación nos vamos quedando sin aceite y la sartén está muy seca puedes ir añadiendo pequeñísimos chorritos según vayan haciendo falta.

9

Según se van cocinando se van apartando a una fuente grande, salando con sal gorda y, si no quieres que se enfríen mientras se cocina el resto, puedes meter la fuente en el horno encendido a muy baja temperatura (unos 50º C).



# Pastel de SHIITAKE



Este es un plato muy fácil de hacer y que va a gustar a todo el mundo, incluso a los niños. El sabor exótico de las setas shiitake con el dulzor del Pedro Ximénez combinan muy bien.

Si no se tienen setas shiitake se puede usar cualquier otro tipo de hongo como champiñones, setas de cardo o portobello al igual que el Pedro Ximénez se puede sustituir por un vino dulce o vino blanco de la zona.



Tiempo de cocción  
40 / 60 MIN.

## INGREDIENTES (para 2 personas):

3 patatas grandes  
1 cebolla grande  
6 setas shiitake (pueden ser secas)  
3 cucharadas de Pedro Jiménez  
2 cucharadas de vinagre de Módena  
Sal  
Pimienta negra  
Aceite de oliva virgen extra  
Margarina  
“Queso” vegano (opcional)



Tiempo de preparación  
30 MIN.

## Pastel de SHIITAKE

- 1** Se ponen las patatas enteras y con piel en abundante agua hirviendo con sal. Se retiran cuando estén bien cocidas y se introducen en agua fría.
- 2** En un cazo ponemos agua e introducimos las setas shiitake y lo llevamos a ebullición. Bajamos el fuego y cocemos hasta que estén hidratadas, alrededor de 15, 20 minutos. Las retiramos y reservamos el líquido.
- 3** Picamos la cebolla en trozos pequeños y la pochamos en una sartén con aceite de oliva virgen extra. Cuando esté casi dorada añadimos las setas shiitake picadas, evitando poner los pies del hongo si han quedado duros.
- 4** Cuando esté todo bien pochado añadimos el vinagre y dejamos reducir durante 1 minuto aproximadamente. A continuación se le agrega el Pedro Ximénez y se reduce otra vez 2 minutos. Reservamos.
- 5** Pelamos las patatas y las pasamos por un pasapuré, si no tenemos se pueden poner en un bol y con ayuda de un tenedor duro, con paciencia, ir aplastándolas. Añadimos 1 cucharada de margarina, sal, pimienta negra y 2 cucharadas del líquido (dependiendo del tipo de patata puede ser menos o más cantidad) reservado de las setas shiitake. Este líquido lo que va a hacer es darle un poco más de untuosidad al puré con la margarina y que no quede seco, además le dará un toque al shiitake muy sabroso. Debe quedar consistente pero manejable.
- 6** En dos cazuelas de barro individuales, o una de 2 raciones si se quiere poner junto, se añade una capa de puré fina que cubra el fondo. A continuación ponemos la mitad del relleno (si es una cazuela de 2 raciones añadir todo) y situarlo en el medio dejando el borde sin cubrir. Terminamos cubriendo con el resto del puré y alisando la superficie. Con un tenedor se hacen surcos en línea recta y después transversalmente para dejar la superficie rugosa y dejar un dorado final más vistoso. Aquí quien quiera poner “queso” vegano para gratinar puede rallar cubriendo la superficie.
- 7** Se introduce en el horno, precalentado previamente a 200°C, a media altura y se deja dorar o gratinar. Cuando esté dorado retirar y servir caliente.

# Pasteles de BONIATO



Tiempo de  
preparación  
**20 MIN.**

Tiempo  
de cocción  
**30 / 40 MIN.**



En la India hay un plato tradicional llamado aloo ki tikki que es un pastel de patata con guisantes y especias que se hace a la plancha. Vamos a hacer una versión muy similar pero con un producto típico otoñal: el boniato. El boniato lo tenemos en grandes supermercados durante todo el año, pero la temporada buena es en otoño. En mi casa desde niños hemos comido boniato todos los otoños; todavía recuerdo a mi abuelo haciéndolos en las brasas de la chimenea de la casa del pueblo. Ahora al vivir en un piso sin chimenea los hacemos al horno y quedan riquísimos. Podéis comerlos solos entre horas, como postre y/o merienda.

## INGREDIENTES (para 20 pastelitos):

### Para los pasteles:

- 1 kg de boniatos
- ½ cebolleta
- ½ chile rojo fresco
- 50 gr de harina integral
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharadita de sal
- Margarina para freír

### Para la salsa:

- 1 yogur natural vegetal
- 1 pizca de pimienta negra recién molida
- 1 cucharada de la zona verde de la cebolleta picada finamente
- Zumo de ½ limón
- ½ cucharadita de sal

# Pasteles de BONIATO

Precalentamos el horno a 180°. Cuando esté en temperatura introducimos los boniatos con la piel lavada y con algunos pinchazos en la piel para que no exploten. Horneamos hasta que estén hechos, para saberlo deberemos de clavar un cuchillo fino y ver que se introduce muy fácilmente. Ya estarían para comerlos solos, pero recordad que vamos a hacer una receta, así que recomiendo hacer alguno más para comer solo.

**2** Vamos a preparar la salsa que acompaña estos pasteles. En un bol incorporamos todos los ingredientes, mezclamos bien y reservamos.

**3** Cuando los boniatos estén fríos los pelamos, retiramos las posibles durezas que pueda tener la carne y los incorporamos a un bol partidos en trozos. Con la ayuda de un tenedor machacamos para crear un puré y lo reservamos.

**4** Picamos muy fina la cebolleta y el chile y se lo añadimos al puré. Hacemos lo mismo con la salsa de soja, la harina y la sal. Mezclamos todo bien y veremos que sale una mezcla pegajosa.

**5** Hacemos con la mezcla bolas del tamaño de una pelota de golf y en una sartén a fuego medio alto, con un poco de margarina derretida, vamos friéndolas aplastándolas un poco para darles forma plana. Cuando estén doradas por un lado las volteamos y las hacemos por el otro. Repetimos con toda la mezcla y vamos incorporando margarina según lo necesitemos. Servirlos calientes con la salsa a un lado y disfrutad de este plato.



# PISTO



Este plato es, en sus distintas versiones, uno de los más conocidos en todo el mundo. Se puede encontrar su versión francesa ratatouille, ciambotta italiana y en España distintas versiones según la zona, desde la piperrada vasca a la sanfaina catalana.

Tiempo de cocción  
40 MIN.

Tiempo de preparación  
20 MIN.

## INGREDIENTES (para 2 personas):

1 cebolla grande  
1 calabacín pequeño  
1 pimiento verde  
1 pimiento rojo  
2 dientes de ajo  
1 cucharadita de pimentón dulce (o picante, según gustos)  
700 gr de salsa de tomate frito  
Aceite de oliva virgen extra  
Sal

# PISTO

- 1** Preparar todas las verduras partiéndolas en cuadrados de 1 cm de grosor, al calabacín le dejamos la piel y los ajos los partimos en láminas o, si no se quieren encontrar trozos de ajoz, machacarlos en un mortero.
- 2** En una sartén grande vamos a pochar con un poco de aceite las verduras a fuego bajo. Mucha gente lo hace por separado para darle el punto exacto a cada verdura pero yo voy a hacerlo a la vez para ahorrar tiempo.
- 3** Primero se añade la cebolla, cuando empiece a ser transparente se le añade el pimiento verde y el rojo. En el momento en que veamos que los pimientos comienzan a ablandarse añadimos el ajo y el calabacín.
- 4** Cuando ya tengamos las verduras bien pochadas agregamos el pimentón y lo sofreímos durante unos segundos para que no se quemé pero que se tueste y expulse todo su aroma. En ese momento añadimos la salsa de tomate frito.
- 5** Dejamos reducir el tomate y que se impregne bien de todos los aromas de las verduras. Esto varía según la salsa añadida, si es muy líquida será más tiempo. Probamos y rectificamos de sal.
- 6** Este plato puede servirse caliente o del tiempo, yo lo recomiendo acompañado de unas buenas patatas fritas.



Nosotros hemos hecho una versión clásica lo más cercana a la receta tradicional, pero se le puede añadir o eliminar ingredientes según el gusto del comensal o la temporada.

Al ser sus ingredientes de la temporada de verano recomiendo hacer grandes cantidades en esta época embotar para el resto del año.

En nuestro blog podéis encontrar un artículo acerca de la técnica para guardar comida en conserva de bote de cristal.

# SUSHI



El sushi tiene como ingrediente principal arroz aderezado con vinagre de arroz, azúcar y sal. El más conocido es el de pescado, pero no es el único, aunque es verdaderamente difícil encontrar otras opciones.

Con la cantidad casi infinita de posibilidades veganas que existen y, teniendo en cuenta que el arroz pega con casi todo, podemos preparar nuestro sushi de lo que nos apetezca y quizás lo más complicado sea montarlo bien, sin que se desmorone, consistente pero no demasiado apretado. Sin embargo explicar detalladamente y por escrito cómo montar sushi es francamente difícil por lo que os invito a visitar nuestro blog en el que hay un video explicativo muy accesible.

Aquí, por otro lado, vamos a centrarnos en la elaboración del arroz y os daré algunas ideas de con qué combinarlo.

## INGREDIENTES

(para 2 personas):

2 vasos de arroz japonica  
(si no tenemos podemos usar bomba)

2 vasos de agua para cocer  
1 trozo generoso de alga kombu

8 cucharadas de vinagre de arroz

2 cucharadas de azúcar  
1 cucharada de sal

Hojas de alga nori para montar el sushi

Wasabi (o sucedáneo)



80 MIN.

# SUSHI



1 Lava muy bien el arroz con agua fría hasta que no manche el agua. Cuando esté limpio déjalo en remojo 40 minutos.



2 Precalienta el horno a 180°. Cuando haya alcanzado la temperatura, pon al fuego (a máxima potencia) una cazuela apta para introducir posteriormente en el horno, con el agua, el alga kombu y el arroz y tápala. Cuando rompa a hervir introduce el recipiente en el horno 20 minutos. Transcurrido el tiempo, sácalo y, sin destapar, deja que repose 5 minutos.



3 Mientras el arroz se cocina mezcla muy bien el vinagre, el azúcar y la sal. Cuando el arroz esté listo cámbialo a un recipiente que no esté caliente y si puede ser amplio mucho mejor para que así pierda el calor con mayor facilidad (lo suyo sería usar un recipiente de bambú). Mientras con una mano abanicas el arroz (sí, no es broma, yo en casa uso un abanico viejo) con la otra vas vertiendo poco a poco el preparado de vinagre y los vas mezclando con el arroz con una cuchara de madera.



4 Cuando hayas terminado de mezclar el arroz ya debe estar mucho más fresco, pero no frío. El arroz del sushi nunca debe estar frío. El arroz se manipula con las manos, pero es extremadamente pegajoso por lo que será buena idea haberlas humedecido. De hecho, el cuchillo que usemos para partir, por ejemplo, los makis también deberá estar humedecido.



5 Entre el arroz y su acompañamiento se pone wasabi generosamente. En el sushi a veces se usa alga nori para envolver o cubrir. Un buen pegamento que sirve para cerrar es un granito de arroz.



6 Los acompañamientos que os propongo son los siguientes: Un preparado que venden en tiendas orientales muy sabroso de alga wakame y kombu con sésamo, pasta de miso con azúcar, pepino, aguacate, rabanito o rábano, aburaage (ver pag. 164), tofu macerado en salsa de soja y mirin, berenjena braseada e hidratada lentamente en el proceso con una mezcla de soja, setas shiitake, mirin y azúcar, semillas de sésamo, zanahoria escaldada, veganesa (ver pag. 170), migas de tempura, tempura de calabacín (ver pag. 85), etc..

# TEMPURA

En España, después del sushi, el plato japonés más conocido es la tempura (en japonés se pronuncia témpura), que es una fritura rápida con un rebozado ligero.



## INGREDIENTES (para 4 personas)

### Tempura:

Ingredientes que queramos hacer en la tempura, como por ejemplo zanahoria, brócoli, cebolla, calabacín, berenjena, shiitake, tofu marinado, espinacas, lechuga, pimientos, espárragos...

Harina de tempura

Agua

Aceite de girasol

### Caldo dashi:

Aqua  
Shiitake seco  
Alga kombu

### Para la salsa donde mojar la tempura:

1 vaso de caldo dashi  
½ vaso de salsa de soja  
¼ vaso de mirin (vino de arroz)  
½ guindilla china



Tiempo de cocción  
20 / 30 MIN.



Tiempo de preparación  
10 MIN.

# TEMPURA

**1** En un cazo añadir todos los ingredientes de la salsa: el caldo dashi, la salsa de soja, el mirin y la guindilla. Llevar a ebullición durante 5 minutos y reservar.

**2** Preparamos los ingredientes de la tempura para que todos tengan la forma adecuada para comerlos de un bocado y el grosor apto para poder freírlos bien en poco tiempo.

**3** Ahora vamos a preparar el rebozado. Como hay distintas harinas de tempura no se puede decir una cantidad exacta, pero debemos mezclar harina y agua bien fría en un bol y la mezcla debe tener una consistencia líquida pero que llegue a “agarrarse” a los ingredientes.

**4** En una sartén honda, o un cazo, ponemos aceite de girasol a 180°, si no tenéis termómetro debe estar a fuego medio alto.

**5** Introducimos los ingredientes de uno en uno en la mezcla del rebozado y los introducimos con cuidado en el aceite. Cuando el rebozado empiece a dorarse lo retiramos y lo ponemos en un plato con servilletas para retirar el aceite sobrante.

**6** Si vais a hacer mucha cantidad podéis poner la tempura ya frita en el horno a 50° para que se mantenga caliente.

Acompañamos la tempura con la salsa donde mojaremos.



Se puede hacer casi cualquier cosa en tempura siempre que la preparemos para la fritura y para la degustación. Esto quiere decir que los ingredientes que sean más duros deberán partirse más finos y a los que tengan durezas excesivas deberemos retirárselas.

# TOSTADA

vegetariana



Tenemos aquí una receta típica mexicana de esas para mancharte los dedos y después chupártelos. Os garantizo que encantará a los niños, tanto vegetarianos como no pues es extraordinariamente sabrosa.



40 MIN.

## INGREDIENTES

(para 4 personas):

- 4 tortillas de trigo o maíz (al gusto)
- 1 cebolla grande
- 1 ajo
- 2 pimientos verdes de tamaño medio
- 2 zanahorias medianas
- 4 patatas pequeñas
- 2 tomates pequeños
- 2 hojas grandes de lechuga
- ½ cucharadita de cominos
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 chile verde
- Aceite de oliva virgen
- Sal al gusto

# TOSTADA vegetariana

Limpia muy bien las patatas y, sin quitarles la piel, córtalas en dados de 1 centímetro.

En una sartén pon abundante aceite de oliva virgen y fríe las patatas.

Mientras, corta el resto de hortalizas en dados igualmente de 1 centímetro. Y la lechuga y el chile en juliana fina.

Cuando estén fritas las patatas, añade las demás hortalizas, a excepción del tomate y la lechuga (que no son hortalizas, pero bueno), y cocina hasta que estén doradas. Saca con ayuda de una espumadera y pasa todo a una sartén que no tenga aceite.

El chile verde tal vez resulte muy fuerte a algunas personas por lo que puede sustituirse por una cayena convencional o sencillamente eliminarse.

La sartén con el abundante aceite para freír debe mantenerse en el fuego, a baja temperatura, y así tenerlo listo para freír las tortillas (si es que vamos a montar el plato en este mismo momento). Prepara un plato llano con papel secante abundante.

Rehoga las hortalizas a fuego lento, añade el tomate y los cominos, cocina unos minutos y retira la sartén del fuego. Incorpora el pimentón y, con el calor residual de la sartén, cocínalo. Sala al gusto. Reserva.

Mientras, sube el fuego de la sartén con aceite y, cuando esté caliente, veriendo las tortillas, lo que se hace muy rápido así que cuidado. Cuando estén ligeramente doradas por ambos lados saca de la sartén y posa sobre el papel secante.

Para montar el plato pon, primero, una tortilla, luego las verduras rehogadas y, finalmente, la lechuga. Sirve caliente.  
Se come doblando la tortilla por la mitad y con las manos.

notas

Todas las imágenes de las recetas han sido tomadas por los autores durante el proceso de creación de los platos.

# ARROZ

Arroz especiado pag. 92

Paella pag. 94

Risotto de setas pag. 98

Vegano y Delicioso

# ARROZ especiado



Esta es una típica receta mexicana muy fácil de preparar y con un resultado muy aromático y verdaderamente excelente.



45 MIN.

## INGREDIENTES

(para 4 personas):

- 125 gr de arroz largo
- 300 ml de caldo (ver pag. 166)
- 3 cebolletas
- 1 ajo
- ½ rama de apio
- 1 pimiento verde
- 1 mazorca de maíz
- 1 chile verde
- 1 cucharadita de cominos
- 1 cucharadita de cilantro picado
- Aceite de oliva virgen
- Pimienta y sal al gusto

# ARROZ especiado

Pica todas las verduras en daditos pequeños y después sofríelas en este orden: cebolla, apio, ajo, pimiento, maíz y chile.

1

El chile verde puede resultarle muy fuerte a algunas personas por lo que puede cambiarse por una cayena o sencillamente eliminarse.

2

Machaca los cominos en un mortero.

3

Añade el arroz y los cominos al sofrito de verduras, remueve 1 minuto y añade el caldo. Incorpora la mitad del cilantro y lleva todo a ebullición; entonces, baja el fuego, tapa y deja que cueza durante 15 minutos o hasta que el arroz esté listo.

4

Retira del fuego y ahueca con un tenedor. Añade el cilantro restante y salpimienta al gusto.

Deja que repose 5 minutos.

5



# PAELLA



## INGREDIENTES (para 4 personas):

### Arroz:

320 gr de arroz bomba  
1200 ml de caldo  
(ver. pag. 166)  
½ cebolla  
4 alcachofas  
200 gr. de ajetes  
2 hebras de azafrán  
1 cucharadita de cúrcuma  
1 cucharada colmada de  
salsa salmorreta  
Aceite de oliva virgen  
Sal al gusto

### Salsa salmorreta:

2 ñoras secas  
2 tomates medianos  
maduros  
2 dientes de ajo  
Un ramillete de perejil  
fresco  
½ cucharadita de  
pimentón picante  
Aceite de oliva virgen  
extra  
Sal



Preparación  
del arroz:  
**80 MIN.**

Preparación de la  
salmorreta:  
**30 / 40 MIN.**

# PAELLA

Los valencianos son muy estrictos con lo que a la paella se refiere y la lista de ingredientes válidos en una paella valenciana está totalmente limitada hasta tal punto que la Consejería de Agricultura del Gobierno Valenciano junto con el Consejo Regulador de la Denominación de Origen cerraron dicho listado. No obstante, entre los ingredientes que aparecen en el listado de los que son aptos para una paella valenciana los hay que son vegetales por lo que incluirlos sería una buena idea. Son: ferraura (judía verde), garrafón (especie de alubia), tomate, ajo, alcachofa, pimentón y romero.

El modelo de sartén, también llamado paella, es muy específico, siendo esencial para un buen resultado. Yo personalmente prefiero las de hierro.



## *Salsa salmorreta:*

Pon en remojo las ñoras al menos una hora antes (si las partes se humedecerán más rápido). Despues escurre muy bien y aparta.

1

Pon en una sartén el aceite y los ajos enteros, con piel, y calienta a fuego muy bajo hasta que se doren bien. Entonces añade las ñoras para que se doren (sin que se quemen) y despues el perejil. Rehoga unos segundos, aparta la sartén del fuego, incorpora el pimentón y, con el calor residual de la sartén, cocina mientras lo mezclas. Vierte todo el contenido de la sartén en el vaso de la batidora.

2

En la misma sartén pochar a fuego muy lento los tomates partidos en trozos. Déjalos así durante aproximadamente una hora, dando vueltas a menudo y, cuando sea posible, aplastando con la cuchara (si tienes un chafador mucho mejor). Cuando esté en su punto vierte también en la batidora y bate todo muy bien.

3

Como preparar esta salsa requiere cierto tiempo y además se conserva muy bien, por ejemplo congelada, mi consejo es prepararla otro día y tenerla ya lista.

4

# PAELLA

5

Arroz:

Tuesta el azafrán (ver pag. 170), disuelve en una cucharada de caldo con ayuda de un mortero y reserva.

6

Pon el caldo a hervir en una cazuela tapada pues debe incorporarse al arroz muy caliente.

7

Limpia las alcachofas para quedarte solo con los corazones y córtalos en láminas finitas (de 2 milímetros). Parte los ajetes en trozos de 1 centímetro o  $1\frac{1}{2}$ . Reserva.

8

Pica la cebolla muy chiquitita y añádela a la paella con un generoso chorro de aceite de oliva virgen. Añade tanto la alcachofa como los ajetes y pocha todo hasta que esté muy meloso.

Incorpora el azafrán al caldo.

9

Cuando ya tengas los ingredientes bien cocinados, sala al gusto, sube el fuego a tope y añade tanto la salsa salmorreta como el arroz. Remueve muy bien, sin bajar el fuego, para mezclar todo adecuadamente, de tal modo que la salsa quede bien distribuida entre los granos de arroz.

10

Cuando todo esté bien mezclado distribuye todo el contenido de la paella uniformemente por la misma pues una vez que añadas el caldo el arroz no podrá tocarse (la paella no se remueve!) y, sin bajar el fuego, echa el caldo. Calcula 8 minutos a fuego fuerte.

11

Cuando hayan pasado los 8 minutos baja el fuego al mínimo y calcula 6 minutos. Pasados esos 6 minutos sube el fuego a temperatura media y deja pasar 2 minutos. Para finalizar sube el fuego, de nuevo, a tope y espera 1 minuto. Entonces apaga el fuego, tapa la paella con un trapo bien limpio y permítelle reposar 12 minutos.



# PAELLA

Puede ser que el arroz con el que trabajes necesite más o menos caldo. La proporción suele ser de entre 3 ó 4 veces el volumen de arroz en caldo, pero esa proporción varía muchísimo dependiendo del arroz, del fuego y de la paella que estés usando. ¿Cómo se calcula? Practicando. Tienes que conocer tanto tu arroz, como tu fuego y tu paella.



El resultado tiene que ser el de un arroz seco, sin caldo en absoluto, y tiene que quedar un poco al dente (de hecho, cuando se saca del fuego no ha terminado de cocinarse sino que lo hará bajo el paño durante los 12 minutos de reposo). Un arroz muy duro no podrá comerse, pero un arroz pasado habrá perdido toda la gracia.

12

Una vez que hayan pasado los 12 minutos destapa y remueve muy bien el arroz, rascando el fondo.

13



Si te gusta el socarrat (efecto agarrado del arroz al fondo de la paella) mi consejo es que no uses una paella demasiado pequeña pues cuanto más fina sea la capa de arroz sobre la paella más rico quedará y más probabilidades tendrás de obtener un buen socarrat.

Los protagonistas indiscutibles de la paella han de ser el arroz (bomba, bahía o senia) y el caldo, bien sabroso y de calidad (el agua sin más está totalmente prohibida).

# RISOTTO de setas



!

El risotto es una receta de arroz caldoso típica italiana cuya técnica de preparación es muy parecida al arroz con leche patrio.



65 MIN.

## INGREDIENTES (para 4 personas):

- 320 gr de arroz carnaroli (puede usarse el bomba)
- 1 l de caldo (ver pag. 166)
- 400 gr de boletus
- 80 gr de setas de chopo
- 3 escalonias
- 2 cucharadas de margarina
- ½ cucharada de margarina extra
- ½ vaso de vino blanco

# RISOTTO de setas

Pon el caldo a calentar.



Pica las escalonias en trozos muy pequeños y póchalos a fuego lento en una cazuela sobre la margarina derretida.



Mientras trocea los boletus en láminas.

Cuando las escalonias estén pochadas añade las setas y saltéalas hasta que estén bien cocinadas. Entonces sube el fuego a tope, añade el arroz y remueve sin cesar unos 10 ó 20 segundos. Incorpora el vino y sigue dando vueltas hasta que se evapore el líquido.



Baja el fuego y ve añadiendo el caldo poco a poco, un cazo cada vez, de tal modo que hasta que no se haya evaporado el cazo anterior no añadas el siguiente, todo ello sin dejar de remover.



Es imposible predecir cuánto se tardará en cocinar el arroz pues depende en gran medida del tipo de arroz, del fuego y de la cazuela por lo que es importante ir probando el arroz y sacarlo del fuego cuando esté cocinado pero aún al dente.



Cuando esté listo añade la margarina extra y mezcla todo hasta que se derrita.



Sirve caliente.



Todas las imágenes de las recetas han sido tomadas por los autores durante el proceso de creación de los platos.

# PASTA

---

- Espaguetis con brócoli frito pag. 102
- Fideos Mong Seng pag. 104
- Lasaña de verduras pag. 106
- Ñoquis con bechamel pag. 108
- Pasta fresca pag. 112

Veganos y Delicioso

# ESPAQUETIS

con brócoli frito



Sin lugar a dudas una de las verduras más odiadas es el brócoli. Tiene un sabor muy característico y la forma tradicional de prepararlo a algunos no les gusta. Nosotros hemos hecho una receta que estoy seguro que a todo el mundo le va a encantar, además de ser muy rápida y fácil de hacer.

## INGREDIENTES

(para 4 personas):

- 400 gr de espaguetis, tallarines o la pasta que más os apetezca.
- 1 brócoli
- 2 dientes de ajo
- 1 cayena
- Pimienta negra
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Aceite para freir



Tiempo de preparación  
5 MIN.



Tiempo de cocción  
10 / 15 MIN.

# ESPAQUETIS con brócoli frito

Partimos el brócoli en flores pequeñas de un bocado y las freímos en abundante aceite a fuego fuerte durante 2 minutos para que se dore bien por todos lados. Apartamos en un plato con una servilleta para retirar el exceso de aceite y repetimos con todo el brócoli. Salamos.

En una sartén ponemos el aceite de oliva con los dos dientes de ajo en láminas y la cayena. Doramos los ajos mientras infusionamos el aceite y retiramos la cayena (y los ajos si no los queremos comer) Reservamos apartado del fuego la sartén con el aceite y los ajos.

Cocemos la pasta en agua salada hasta que esté al dente y la escurrimos bien. Volvemos a poner la sartén con el aceite y los ajos al fuego y añadimos la pasta cocida, echamos un poco de pimienta negra y salteamos durante un par de minutos e incorporamos el brócoli frito. Servimos caliente.



# FIDEOS MONG SENG



## INGREDIENTES (para 4 personas):



Los tallarines mong seng son una versión vegana de la receta tradicional de tallarines fritos. Es un plato relativamente sencillo de preparar y muy sabroso.



60 MIN.

- 320 gr de fideos de arroz
- 200 gr de habitas
- 2 cebolletas (con la parte verde)
- 100 gr de setas shiitake
- 30 gr de cacahuetes
- 2 cucharadas de jengibre picado
- 3 cucharaditas de fécula o almidón de maíz o de patata (vale la Maizena)
- 2 cucharaditas de azúcar
- 2 cucharadas de mirin (vino de arroz)
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- 650 ml de caldo de verduras (ver pag. 166)
- Aceite de girasol para freir

# FIDEOS MONG SENG

Pica las cebolletas muy finas y las setas shiitake en juliana. Pon en un plato hondo.

1

En un vaso mezcla muy bien el jengibre, el azúcar, el almidón, el mirin, la salsa de soja y el aceite de sésamo. Vierte sobre el plato hondo, tápalo y refrigerá.

2

Pon abundante agua a hervir, cuando hierva retira del fuego, añade los fideos y espera a que se hidraten (recomiendo seguir las instrucciones del fabricante). Cuando estén listos, sumérgelos en agua fría.

3

Si los cacahuetes están crudos tuéstalos en una sartén y reserva.

4

En un wok pon abundante aceite de girasol y saltea las habitas hasta que estén doradas. Cuando estén listas añade los fideos, sube el fuego a tope y saltea hasta que comiencen a dorarse. Sácalo todo del wok y reserva.

5

En el mismo wok añade las setas y la cebolleta, sin el caldo de la marinada, y saltea a fuego fuerte durante 2 minutos. Incorpora el caldo de la marinada y el caldo de verduras y mantén a fuego fuerte hasta que comience a hervir; entonces baja el fuego, tapa el wok y espera hasta que la salsa se reduzca y comience a estar espesa.

6

Cuando la salsa alcance el espesor deseado, baja el fuego, añade los tallarines con las habas y los cacahuetes y cuece todo junto durante 2 minutos.

7



# LASAÑA

## de verduras



### INGREDIENTES (para 4 personas):



La lasaña es un plato tremadamente socorrido pues es sencillo y rápido de preparar. Además aguanta muy bien de un día para otro y, si la preparas en un molde de aluminio, es ideal para llevártela al trabajo.



40 MIN.

- 2 ajos
- 2 cebollas grandes
- 1 pimiento verde
- 1 zanahoria grande
- 1 berenjena
- 1 calabacín
- 12 champiñones
- ½ vaso de vino blanco
- 250 gr de salsa de tomate (ver pag. 168)
- 16 láminas de lasaña (compradas o cocinadas por ti, ver pag. 112)
- 300 ml de bechamel (ver pag. 165)
- Aceite de oliva virgen
- Pimienta
- Sal

# LASAÑA de verduras

Cuece las láminas de lazaña y, cuando estén listas, saca y posa sobre un trapo de cocina que esté bien limpio.

Pica el ajo muy finito y pocha en el aceite a fuego muy lento. Igualmente pela y pica en trocitos pequeños la cebolla e incorpórala al ajo. Sigue así sucesivamente con la zanahoria, el pimiento, la berenjena, el calabacín y los champiñones. Cuando la mezcla esté muy melosa sube el fuego, incorpora el vino y deja que se evapore. Cuando se evapore baja el fuego, vierte la salsa de tomate y cocina unos minutos hasta que la salsa esté bien incorporada a la mezcla. Salpimienta al gusto, retira del fuego y reserva.

Precalienta el horno a 180 °.

En una fuente de horno monta la lazaña del siguiente modo: por cada comensal se coloca una lámina de lazaña en la base, relleno y así hasta que por cada persona haya tres partes de relleno, terminando siempre la lazaña en una lámina de pasta. Cuando ya esté montada la lazaña cúbrala con la bechamel y métela en el horno hasta que se dore.



# Ñoquis con bechamel



Los ñoquis están deliciosos, van bien con gran cantidad de acompañamientos y, además, se elaboran con una de las masas más sencillas de manejar, ideal incluso para ser trabajada por niños, que seguro se divertirán muchísimo preparándolos y dándoles formas locas, como hacía nuestra madre con nosotros. Esos sencillos recuerdos perduran para siempre.

## INGREDIENTES (para 4 personas).

### Ñoquis:

- 800 - 900 gr de patatas crudas y enteras
- 4 cucharadas de leche de soja
- 4 cucharadas de harina de trigo
- Harina de trigo para montar
- Sal al gusto



110 MIN.

### Salsa bechamel ligera:

- 4 chalotas grandes o 1 cebolla
- Aceite de oliva virgen para pochar
- 1 muy generoso chorro de brandy
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen para la bechamel
- 3 cucharadas de harina
- 1 ½ vaso de leche de soja
- Sal
- Pimienta
- Nuez moscada
- Unos cacahuetes tostados y salados

# Ñoquis con bechamel

## Noquis:

Calienta el horno a 200°C y, cuando esté listo, introduce las patatas previamente pinchadas con un tenedor. Asa durante 1 hora, es decir, media hora por cada lado.

1

Cuando estén blanditas, saca del horno, parte por la mitad y extrae el interior con ayuda de una cuchara. Tritura la patata con un pasapuré o simplemente cháfala con un tenedor.

2

Una vez triturada la patata, añade la leche de soja, 4 cucharadas de harina de trigo y la sal. Amasa. Sí, amasa con la mano y sin miedo. Te mancharás un poco, pero no es una masa difícil de trabajar y no tendrás que amasarla mucho rato; de hecho, con  $\frac{1}{2}$  minuto o 1 minuto será más que suficiente y, por otro lado, no es conveniente hacerlo más tiempo.

3

Enharina ligeramente (menos es más) la superficie de trabajo (una mesa o encimera sería lo ideal). Ten cerca más harina para ir reponiendo según necesites pues con la harina, en estos casos, es preferible quedarse corto que pasarse, con la finalidad de que la masa sea ligera y nunca jamás un mazacote.

4

Ve cogiendo bolas de masa del tamaño de nuestra mano, sin miedo (si nos sale mal no tenemos más que empezar de nuevo) y, con ayuda de la palma, dale una forma alargada, de churro, sin preocuparte demasiado de que sea homogénea (eso llegará después). Coloca la masa sobre la superficie enharinada y, con los dedos de ambas manos, hazla girar hacia delante y hacia atrás, hasta estirarla, ahora sí, con el grosor más homogéneo y liso posible hasta que el cilindro resultante alcance un diámetro de 1 centímetro o  $1\frac{1}{2}$  (no más, no menos).

5

En este punto la masa es totalmente maleable y no debe darte mayores problemas. Si los da es que le falta harina.



# Ñoquis con bechamel

6

Corta trocitos de una longitud de 1 ½ cm y ve colocándolos encima de una bandeja muy ligeramente enharinada (de nuevo, menos es más y cuanto menos mejor).

7

Los ñoquis tradicionales tienen un dibujo muy característico de líneas paralelas y para ello se emplea un utensilio especial; hay gente que lo hace con un tenedor. Yo, por el contrario, no hago nada de nada, los dejo tal cual pues es más cómodo y, además, personalmente me gusta ese toquecito rústico. Podrías darle una forma ovalada pues la masa es fácil de manejar, pero así, tal cual, la verdad es que quedan preciosos.

En este punto podemos aprovechar para preparar la salsa.

8

Los ñoquis se cuecen en una cazuela con abundante agua hirviendo; es decir, hasta que el agua no hierva no se echan. Si se pegan al fondo se les da un ligero toquecito con una cuchara, con cuidado. Están listos cuando flotan y, cuando eso ocurre, se retiran, preferiblemente con una espumadera araña, de tal modo que mantengan la menor cantidad de agua posible.

9

Con la cantidad de harina indicada quedan unos ñoquis muy suaves y ligeros que se deshacen en contacto con la lengua, pero habrá personas que los prefieran más consistentes (eso sí, en detrimento de la ligereza) y para ello solo tienen que añadir más harina a la mezcla de patata.

10

La preparación de la bechamel es un clásico, pero aquí vamos a enriquecerla un poco.

Parte la chalota en juliana fina y pocha a fuego lento en una sartén hasta que esté muy melosa. Entonces sube el fuego a tope, añade el brandy y flambea. Se flambea quemando con una llama el brandy que hemos incorporado y la operación tiene que ser rápida o el brandy se evaporará y no prenderá. Sin miedo pues será muy difícil que nos quememos (no me ha pasado jamás), pero, eso sí, es muy importante que apaguemos el extractor de aire si lo tenemos encendido.

# Ñoquis con bechamel

Si por lo que sea no nos sale el flambeado no pasa nada; esperamos a que el brandy se evapore y listo (fiarnos de nuestro olfato). Retira la chalota y reserva.

11

En la misma sartén, con el fuego bajo, añade el aceite de la bechamel, calienta e incorpora la harina. Cocina un rato dándole vueltas continuamente. Es imposible decir qué tiempo debe estar cocinándose la harina pues dependerá del fuego y de la sartén, pero es imprescindible que se cocine bien o la bechamel sabrá a crudo. El truco se pilla con la práctica y de manera rápida. La bechamel es algo muy sencillo de hacer.

12

Una vez que la harina esté cocinada ve añadiendo la leche de soja poco a poco. Aquí de nuevo es bastante difícil decir exactamente qué cantidad de leche será necesaria pues dependerá en gran medida de las condiciones en que nos encontremos y, además, a cada uno le gusta la bechamel con una consistencia diferente. Mi consejo es añadir la leche poco a poco y parar cuando hayamos alcanzado el punto de nuestro gusto, teniendo en cuenta que, cuando enfriá, la bechamel tiende a espesar un poco más.

13

Cuando tengas la bechamel a tu gusto, añade sal, pimienta y nuez moscada, la compañera imprescindible de casi cualquier bechamel. Cocina 2 minutos y añade la chalota pochada. Remueve bien hasta mezclar.

14



Los ñoquis pueden servirse calientes con la bechamel por encima o, una vez que tienen la bechamel, meterlos unos minutos al horno para dorar la salsa.

Yo los hago en la versión más sencilla, con unos cacahuetes tostados y molidos por encima para dar un toque crujiente que le va muy bien a un plato tan suave.

# PASTA fresca



## INGREDIENTES (para 4 personas):

### Para la masa:

800 gr de harina de trigo  
de fuerza  
440 gr de leche de soja  
(o agua)  
4 cucharadas de aceite  
de oliva virgen extra  
2 cucharaditas de sal

225 MIN.

### Para el relleno de

#### pisto:

(Ver pag. 81) En este caso los ingredientes deberán picarse muy pequeños.

### Para la salsa:

Salsa de tomate al gusto  
½ vaso de vino blanco  
2 ajos  
Un ramillete de perejil  
Aceite de oliva virgen

### Para el relleno de setas:

300 gr de rebozuelos  
4 escalonias  
1 cucharada de mantequilla  
2 cucharadas de harina  
150 ml de leche de soja  
1 cucharada de brandy  
Sal

### Para la salsa:

80 gr de escalonias  
200 ml de vino blanco  
2 cucharadas de vinagre  
de vino blanco  
400 gr de margarina  
Un ramillete de perejil  
Pimienta  
Sal

Vamos a preparar ravioli y tortellini, pero con esta misma masa pueden prepararse tallarines, canelones, lasaña... Los ravioli irán rellenos de pisto y los tortellini de setas.

# PASTA *fresca*

## Para la pasta:

Esta es la típica masa que en todas partes te dirán que mezcles con la técnica del volcán, pero esta técnica puede ser complicada para no iniciados, mancha y, además, es totalmente innecesaria. En mi opinión es mucho más práctico poner toda la harina dentro de un bol grande (o un barreño limpio) formando una montaña, haz un hueco en el centro, vierte el resto de ingredientes dentro y ve mezclando poco a poco. Cuando la harina haya absorbido casi por completo la leche puedes trasladar la masa a una superficie de trabajo y amasar. La masa debe quedar bien elástica y homogénea, pero, como habrás visto, no lleva ningún tipo de fermento por lo que es una masa que no tiene que levantar.

Pon la masa en un bol, tapa con papel transparente y deja que repose 1 hora. Si lo deseas puedes incluir en la masa espinacas finamente picadas, hierbas aromáticas, especias, salsa de tomate... pero en este caso yo no lo haré.

Ahora llega el momento de extender la masa. Venden en gran cantidad de sitios una maquinita para extender masa y además no es nada cara. Es práctica y agiliza el trabajo, pero no es imprescindible. La pasta que podéis ver en la foto fue extendida con rodillo y quedó perfecta. En verdad, lo mejor de esta máquina es que corta los tallarines.

Corta la masa en 2 partes y trabaja cada una de ellas de manera independiente. Aquella con la que no estés trabajando debe quedar bien tapada para que no se seque.

Estira la masa con ayuda de un rodillo, intentando que la masa tenga una forma lo más cuadrada posible (para que no salga rectangular lo mejor es ir girándola 90° cada vez). La lámina debe quedar verdaderamente fina, casi como una hoja de papel, y aunque al principio os parezca imposible iréis descubriendo que la masa puede soportarlo pues es francamente resistente y maleable. Es una verdadera maravilla y da gusto trabajar con ella.

1

2

3

4

5

# PASTA fresca

6

Para secar la lámina vas a necesitar un palo largo (el de una escoba valdrá, pero limpio) que deberás poner horizontalmente, enganchando cada uno de los extremos a algún lugar. Yo sitúo un extremo en la encimera de la cocina y el otro en la mesa.

7

Coloca el rodillo sobre la masa, en el extremo más alejado de ti, enrolla este extremo hacia arriba sobre el rodillo y levanta. Así es muy sencillo levantar y manipular la masa. Entonces ponla sobre el palo y deja que se seque.

Es imposible decir cuánto tiempo tardará la masa en secarse exactamente. Serán más o menos 15 minutos, pero dependerá de factores ambientales. La masa debe quedar seca pero no tanto como para que no puedas manipularla.

8

Para preparar raviolis corta la masa en dos rectángulos. Sobre uno ve poniendo cucharaditas del relleno con una separación uniforme entre ellas. Coloca el otro rectángulo encima. Con el canto de la mano presiona entre las cucharaditas de relleno para separar unas de otras y eliminar el aire y corta la masa para separar los raviolis.

9

Hay un aparato especial, parecido al cortapizza, que sirve para cortar pasta, pero un cuchillo bien afilado vale si después terminas de cerrar los raviolis ayudándote de las púas de un tenedor. Preparar los tortellini es todavía más fácil.

10

Corta la masa en circunferencias, pon una cucharadita de relleno en el centro, dobla la pasta por la mitad, sella con un poco de agua y presiona el extremo con los dedos. Ahora dobla cada uno de los extremos hacia al centro del radio del semicírculo.

11

Posa la pasta sobre un trapo limpio y enharinado, espolvorea harina por encima, tapa con otro trapo y deja que repose 1 hora.

# PASTA fresca

En una cazuela pon abundante agua a hervir, cuando hierva añade sal y la pasta alrededor de 5 minutos (puede que sea un poco menos o un poco más, lo mejor es que lo pruebes).

12

## Relleno de setas:

Pica muy pequeñitos tanto los rebozuelos como las escalonias.

En una sartén pocha a fuego muy lento primero las escalonias y después añade los rebozuelos hasta que queden muy melosos.

13

Ahora vas a flambeear el contenido de la sartén de modo que asegúrate de que el extractor de la cocina está apagado. Sube el fuego a tope, añade el brandy y quema el interior de la sartén con una llama (cerilla, mechero, etc.). Espera a que el brandy se apague y baja el fuego.

14

Incorpora la harina y cocínala para que luego el preparado no sepa a crudo. Cuando esté bien cocinada ve añadiendo la leche poco a poco hasta que tenga una consistencia no excesivamente líquida.

Sala al gusto.

15

## Salsa de tomate:

Pica los ajos y el perejil finamente y saltea en un poco de aceite de oliva. Cuando estén dorados y desprendan aroma, sube el fuego, añade el vino y espera a que se evapore. Entonces pon la salsa de tomate y cocina unos minutos, hasta que resulte una pasta uniforme.

16

## Salsa de mantequilla:

Picar las escalonias finamente e introducir en un cazo con el vino y el vinagre, a fuego lento, hasta que casi todo el líquido se haya evaporado. Añade la margarina muy poco a poco mientras bates la mezcla con unas varillas. No puedes dejar de batir o no se ligará la salsa o se cortará. Debe quedar una salsa espesa y aromática. Añade el perejil picado, la pimienta y la sal.

17

Todas las imágenes de las recetas han sido tomadas por los autores durante el proceso de creación de los platos.

# DULCES

- Cócteles en gelatina pág. 118  
Crema de avellanas pág. 120  
Crepe Suzette pág. 123  
Estofado de castañas pág. 125  
Galletas pág. 127  
Mermelada de moras pág. 130  
Smoothies pág. 132  
Torrijas pág. 134  
Tortitos y tortitas de arándanos pág. 136  
Tostadas francesas pág. 138

Veganos y Delicioso

# CÓCTELES

## en gelatina



Los cócteles en gelatina son un plato diferente, rico y que sorprenderá. Yo los hago dulces para tomar como postre pero también pueden usarse como entremés, como aperitivo e incluso como merienda.

Son aptos para niños ya que evaporamos el alcohol y sólo queda el sabor dulce del cóctel e incluso si no os gusta el sabor a alcohol, podéis hacer la gelatina sin añadirlo.



Preparación: 20 MIN.  
Refrigeración: 6 HORAS

### INGREDIENTES (para 4 personas):

#### Mojito:

- 12 Limas
- 40 ml de ron blanco
- 8 cucharadas soperas de azúcar
- 40 hojas de hierbabuena
- 1 gr de agar agar

#### Piña Colada:

- 40 ml de ron blanco
- 100 ml de leche de coco
- 200 gr de piña
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 y  $\frac{1}{2}$  gr de agar agar

#### Daikiri de Fresa:

- 40 ml de ron blanco
- 200 gr de fresas
- 4 limas
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 gr agar agar

# CÓCTELES en gelatina

## Mojito:

Exprimimos las limas. Ponemos las hojas de hierbabuena en un mortero y las vamos machacando mientras añadimos el zumo de lima poco a poco. Ponemos esta mezcla con el ron y el azúcar en un cazo y espolvoreamos el agar agar por encima. Ahora ponemos a calentar la mezcla y cuando rompa a hervir aguantamos unos 2 minutos removiendo constantemente de forma suave. Cuando pase el tiempo repartimos la mezcla en 4 recipientes (vasos por ejemplo) y dejamos que se atempere. Después los metemos en la nevera y habrá que dejarlos varias horas hasta que el agar agar haga su efecto.



## Piña colada:

Limpiamos la piña y trituramos. Mezclamos todos los ingredientes en el robot de cocina salvo el agar agra. Lo ponemos en el cazo de la misma forma que con el mojito y procedemos a partir de aquí de la misma forma



## Daikiri de fresa:

Trituramos las fresas y las colamos para eliminar las pepitas. Lo ponemos en el cazo de la misma forma que con el mojito y procedemos a partir de aquí de la misma forma.



# Crema de AVELLANAS



Preparación: 40 MIN.  
Refrigeración: 6 HORAS



La crema de avellanas blanca (de chocolate blanco) será un poco más complicada de preparar pues requiere disponer de manteca de cacao y este es un ingrediente que no siempre es fácil de encontrar y, una vez que lo encontramos, no es precisamente barato. No obstante, no queremos dejar de ofrecer la receta, siempre con la advertencia de que preparar la crema negra (de chocolate negro) es más accesible y económico.

## INGREDIENTES

(para 100 gr. de crema blanca y 100 gr. de crema negra):

### Para la crema negra:

- 27 gr de avellanas tostadas sin piel
- 26 gr de cobertura de chocolate para postres
- 20 gr de leche de soja
- 13 gr de margarina vegana
- 9 gr de leche de soja en polvo
- 5 gr de azúcar

### Para la crema blanca:

- 29 gr de avellanas tostadas sin piel
- 22 gr de manteca de cacao
- 22 gr de leche de soja
- 3 gr de margarina
- 10 gr de leche de soja en polvo
- 14 gr de azúcar

# Crema de AVELLANAS

Para esta receta lo ideal sería contar con un famoso robot de cocina que pulveriza casi todo lo que cae dentro pues transforma las avellanas en mantequilla, pero yo no lo he utilizado. Por el contrario, he usado un modesto robot de cocina y el resultado es lo bastante satisfactorio. Si dispones del famoso robot “pulverizador” no dudes en usarlo pues el resultado será más fino.



## Crema negra:

Tritura todo lo posible las avellanas con ayuda de un robot de cocina. Sé que mi robot no puede triturarlas más cuando, después de un rato largo en funcionamiento, el grosor del grano no ha cambiado. Reserva.



Ahora tritura el chocolate. En este caso no tiene que quedar pulverizado; con que quede en trocitos para que fundirlo sea más sencillo será suficiente. Reserva.



Calienta a fuego bajo en un cazo la leche de soja y la leche en polvo. Despues añade el azúcar y la margarina. Finalmente incorpora el chocolate y espera a que se funda completamente sin dejar de remover. Cuando esté fundido añade las avellanas, retira del fuego y mezcla muy bien. Con una batidora batir muy bien toda la mezcla.



Pon todo el preparado en un bote o bol y tapa. Refrigera al menos un día entero.



Es muy posible que prefieras una crema de avellanas y chocolate negro más intensa; en este caso, sustituye la cobertura de chocolate por chocolate puro y, si lo deseas, aumenta la cantidad de azúcar, leche de soja y leche de soja en polvo cuanto desees y hasta el máximo marcado para la receta de crema de avellanas de chocolate blanco.



# Crema de AVELLANAS

1

## **Crema blanca:**

La receta es idéntica a la anterior solo que se sustituye el chocolate de cobertura por la manteca de cacao.

2

La única diferencia es que, si se desea, se puede aromatizar la leche con un poco de vainilla, la cantidad de azúcar es mayor pues la cobertura de chocolate suele ser un poco dulce y se usa menos margarina dado que la manteca de cacao es de por sí bastante grasa.



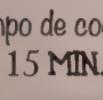
La crema de avellanas es una auténtica delicia, tanto que casi puede convertirse en un vicio y, cuando no te has criado como vegano y la has probado, es francamente difícil sacarla de tu vida. La leche de soja en polvo puede comprarse en cualquier herbolario y en algunas grandes superficies.



# CREPE suzete



Tiempo de preparación  
1 HORA 20 MIN.



Tiempo de cocción  
15 MIN.



La leyenda dice que esta receta de origen francés salió por accidente al derramar licor de mandarina sobre unos crepes. Es un plato muy fácil de hacer y gustará a todo el mundo. Es un postre que lleva licor, aunque flambeado, por lo que si se desea se puede eliminar este licor de la receta sencillamente reduciendo la salsa, aunque el resultado no será el mismo. Así lo podrían tomar los niños también.

En esta receta vamos a hacer una mezcla de crepes clásico que se podrán utilizar para algún otro plato como rellenos de alguna mezcla salada o dulce. Aquí entra la originalidad de cada uno.

## INGREDIENTES

(para 4 crepes de 30 cm):

250 ml de leche de soja

60 ml de aceite de girasol

140 gr de harina

60 ml de agua

1 cucharadita de goma xantana (de venta en tiendas de repostería)

¼ cucharadita de sal

Margarina para freír

Ingredientes salsa:

70 gr de azúcar no refinado

100 gr de margarina

200 ml de zumo de naranja recién exprimido

80 ml de licor triple seco (opcional)

# CREPE suzete

Vamos a preparar la masa de los crepes, para ello mezclamos todos los ingredientes en un vaso de batidora y lo mezclamos bien. Debe quedar una mezcla consistente pero líquida, ya que si hacemos los crepes muy gordos podrán partirse. Tapamos la mezcla y refrigeraremos durante 1 hora.

1

Calentamos una sartén antiadherente y ponemos un poco de margarina. Echamos parte de la mezcla para crear una capa muy fina que ocupe todo el fondo de la sartén; girándola podremos ayudarnos a cubrir toda la base. Cuando empiece a burbujejar la masa podremos darle la vuelta al crepe. Para este paso es fundamental tener una muy buena sartén antiadherente ya que si no vamos a pelearnos con los crepes. Si no la tenemos debemos de estar pendientes de engrasar bien la sartén y ponerla a fuego vivo para que no se pegue y con mucho cuidado darle la vuelta.

2

Cada vez que terminemos un crepe lo ponemos en un plato y lo cubrimos con papel film para que no se seque. Haremos este paso con todos los crepes.

3

En una sartén ancha vamos a preparar la salsa. Añadimos la margarina y el azúcar y mezclamos bien. Cuando se haya disuelto el azúcar incorporamos el zumo de naranja y dejamos reducir a fuego medio hasta que espese. En este momento incorporamos los crepes doblados por la mitad dos veces, dejando forma de  $\frac{1}{4}$  de luna, y dejamos que se empapen de la salsa por ambos lados.

4

Si se quieren tomar sin flambeiar se retiran en este momento, pero si se quiere dar un toque especial y característico de este plato incorporamos el licor triple seco y con ayuda de una cerilla larga o un mechero flambearemos los crepes para retirar todo el alcohol. Es importante que la sartén sea ancha para que no se quede el licor en el fondo y no se flambee todo el alcohol. Tened cuidado en este paso y no tengáis el extractor de humos encendido ya que la llama podría subir hacia arriba. Emplatamos los crepes, salseamos y tomamos calientes.

5

# Estofado de CASTAÑAS



75 MIN.



Este postre es ideal para una fría tarde de otoño. Tomado en caliente es reconfortante. Yo lo acompaño con una espuma caliente de leche endulzada con sirope de arce, canela y limón o también podríamos hacer una espuma de chocolate blanco, de canela... Pero realmente no es necesario. Esta receta es tan consistente que se puede tomar perfectamente sola.

## INGREDIENTES

(para 4 personas):

- 500 gr de castañas
- 1 puñado de anises
- 750 ml de leche de almendras
- 75 ml de sirope de arce
- otros 250 ml de leche de almendra
- 1 cáscara de limón
- 1 rama de canela
- 50 ml sirope de arce

# Estofado de CASTAÑAS



Lavamos las castañas y le practicamos una pequeña incisión a cada una de ellas.



Las cocemos durante 20 minutos con el puñado de anís. Las escurrimos y dejamos enfriar.



Ponemos a calentar 250 ml de leche de almendras con la rama de canela, la cáscara de limón y los 50 ml de sirope de arce. Calentamos a fuego suave hasta que hierva y lo mantenemos 1 minuto.



Retiramos y vertemos en el sifón. Cerramos bien, ponemos una carga y reservamos a temperatura ambiente.



Pelamos las castañas, las picamos muy pequeñas pero que no se hagan puré, deben quedar trozos.



Ponemos en un cazo al fuego suave las castañas troceadas, los 750 ml de leche de almendra, 75 ml de sirope de arce y dejamos que hierva 25 minutos. Llenamos 4 vasos hasta  $\frac{3}{4}$  partes con el estofado y sobre ellos ponemos espuma hasta el borde.



# GALLETAS



Para un vegano será difícil encontrar galletas sin huevo o leche por lo que prepararlas en casa puede ser la mejor opción y además es muy sencillo.



## INGREDIENTES (para 350 gr. de galletas)

160 gr de harina de trigo  
60 gr de azúcar  
1 cucharadita de sal  
100 gr de margarina  
10 gr de leche de soja

### Si se van a hacer de manzana y arándanos:

1 manzana Granny Smith  
100 gr de almendras fritas  
100 gr de arándanos  
¼ anís estrellado  
1 clavo  
Canela molida al gusto

### Si se van a hacer de melocotón:

1 melocotón  
1 vaina de vainilla

### Si se van a hacer de castañas:

4 castañas asadas o cocidas  
½ cucharadita de anises

### Si se van a hacer de plátano:

2 cucharadas de harina de trigo  
1 plátano  
100 gr de cacahuetes fritos

### Si se van a hacer de chocolate:

100 gr de chocolate negro  
2 cucharadas de leche de soja  
1 vaina de vainilla



105 MIN.

# GALLETAS

Mezcla la harina con el azúcar y la sal. Añade la margarina, mezcla hasta que la masa sea homogénea y añade leche de soja hasta que adquiera cierta consistencia y pueda ser moldeada. Entonces, envuelve la masa en papel transparente y mete en la nevera hasta que se haya endurecido.



## *Si se van a hacer de manzana y arándanos:*

Pela la manzana, quítale el corazón y pártela en trocitos. Métela en el vaso de una batidora con las almendras fritas, el anís estrellado y el clavo y bate vigorosamente. Incorpóralo a la masa junto con los arándanos.



## *Si se van a hacer de melocotón:*

Pela el melocotón, corta su carne en trozos, métela en el vaso de una batidora junto con la vainilla y bate vigorosamente. Incorpóralo a la masa.



## *Si se van a hacer de castañas:*

Pela las castañas de tal modo que no quede nada de piel en ellas, mételas en el vaso de la batidora junto con los anises y bate vigorosamente. Incorpóralo a la masa.



## *Si se van a hacer de plátano:*

Pela el plátano, mételo en el vaso de la batidora junto con los cacahuetes y bate vigorosamente. Incorpóralo a la masa junto con las 2 cucharadas de harina.



# GALLETAS

## *Si se van a hacer de chocolate:*

Pon el chocolate en un recipiente que resista bien el calor como un vaso de cristal, una taza de cerámica, un bol, etc. Pon una cazuela al fuego con agua y, cuando hierva, introduce el recipiente con el chocolate dentro de tal modo que no pueda salpicar agua en su interior (esto es muy importante pues el agua estropea el chocolate). Cuando el chocolate esté bien derretido añade la leche y la vainilla, retira del fuego y mezcla bien. Deja que la mezcla se enfrie y entonces introducela en el vaso de la batidora y bate hasta que se formen virutas. Mezcla las virutas con la masa.

6

## *Cocinar las galletas:*

Precalienta el horno a 180 °.

Toma un cortapastas yrellénalo con masa hasta alcanzar el grosor deseado sobre papel vegetal. Haz lo mismo hasta que la masa se haya terminado y cocina en el horno hasta que las galletas estén doradas.

En el caso de las galletas de manzana, espolvorea con canela molida.

7



# MERMELADA

## de moras



Vamos a daros una receta que en muchas casas se sigue haciendo, pero algunos no sabréis cómo. También modificando la cantidad de azúcar, adaptándola a los ingredientes, podréis hacer de la variedad que queráis: de pera, manzana, uva, tomate, higo, mezclando especias...

Esta cantidad es para unos cuatro botes medianos, los cuales conservándolos en buenas condiciones nos durarán meses en la despensa. Es una receta que da un poco de trabajo pero es muy fácil de hacer y os dará para mucho tiempo. Merece la pena el esfuerzo, hacedme caso.

Tengo que dar las gracias a una muy buena amiga de Cantabria que me facilitó la receta y me dio consejos. Desde aquí ¡gracias, Conchi!

### INGREDIENTES

500 gr de moras  
500 gr de azúcar no refinado  
1 limón pelado y sin pepitas



Preparación: 20 MIN.  
Cocción: 40 MIN

# MERMELADA de moras

Se añaden las moras limpias y saneadas de impurezas en un cazo a fuego bajo y se remueven durante 20 minutos, creando una papilla. Añadimos el azúcar y el limón al cazo y seguimos removiendo durante otros 20 minutos.

1

Trituramos con un pasapuré o una batidora y lo colamos por un chino para retirar todas las pepitas e impurezas que queden. Dejamos templar.

2

Embotar con la mermelada templada. Cuando se enfríe se solidificará y se podrá consumir como la industrial. Si la queréis tener más melosa podéis batirla antes de usarla.

3



# SMOOTHIES



50 MIN.



Los smoothies son bebidas cremosas parecidas a un batido pero más consistentes. Constan de un sabor y un "lácteo" por lo que tienen infinidad de posibilidades. Yo voy a daros dos ejemplos de smoothies de frutas pero podéis hacerlos de café, té, verduras, incluso legumbres para los que quieran probar cosas diferentes.

## INGREDIENTES (para 4 personas):

### De frutos rojos:

- 300 gr de framboesas
- 300 gr de moras
- 200 ml leche de almendra
- 1 chorro de sirope de arce (opcional si lo quieres endulzar)
- 4 ramitas de hierbabuena para decorar
- Unas frutas rojas para decorar

### De manzana, mango y hierbabuena:

- 600 gr de manzana Granny Smith
- 500 gr de mango
- 10 gr de hierbabuena
- 200 ml de leche de almendra
- 1 chorro de sirope de arce
- 4 ramitas de hierbabuena para decorar

# SMOOTHIES

## *Smoothie de frutos rojos:*

Lavamos las moras y las frambuesas con cuidado para que no se rompan. Ponemos toda la fruta (salvo la que vamos a usar para decorar) en un robot de cocina junto con la leche de almendra y el sirope de arce. Lo trituramos bien, lo colamos para eliminar las semillas y metemos la mezcla en el congelador durante 30 minutos. Cuando transcurra el tiempo y saquemos la mezcla, debemos asegurarnos que está a punto de congelar. Si está demasiado congelado, lo dejamos unos minutos fuera hasta que empiece a derretirse. Cuando tengamos la textura necesaria, lo ponemos de nuevo en el robot de cocina y trituramos a una potencia muy baja hasta romper la textura apelmazada de la mezcla congelada. Servimos muy frío y en el mismo momento. También podemos dejar la mezcla en el congelador y tomar más adelante, siguiendo la técnica de esperar a que la mezcla empiece a descongelarse para triturar.

1

## *Smoothie de manzana, mango y hierbabuena:*

Pelamos las manzanas y los mangos, los mezclamos con la leche de almendra y el sirope de arce (en este caso no es opcional porque este Smoothie resulta poco dulce) y lo trituramos. En este punto, el proceso a seguir será el mismo que el Smoothie de Frutos Rojos

2



# TORRIUAS



## INGREDIENTES

(para una barra de pan):

- 1 barra de pan duro
- 1 botella de vino tinto
- 600 ml de leche de soja
- 2 ramas de canela
- 100 gr de azúcar
- 25 gr de azúcar extra
- La piel de 1 limón

- 5 cucharadas de harina de garbanzo
- 5 cucharadas de agua
- Abundante aceite de oliva virgen para freír
- Azúcar y canela en polvo para decorar



El típico dulce de la Semana Santa es fácilmente veganizable y el resultado es excelente. Vamos a preparar  $\frac{1}{2}$  barra de leche y  $\frac{1}{2}$  de vino tinto.



# TORRIJAS

En una cazuela vierte la leche y cuece junto con una rama de canela, la piel de  $\frac{1}{2}$  limón y 50 gr de azúcar hasta que hierva. Enfria.

1

En otra cazuela vierte el contenido de la botella de vino y cuece junto con una rama de canela, la piel de  $\frac{1}{2}$  limón y 50 gr de azúcar hasta que hierva. Cuidado, la mezcla desprenderá vapores de alcohol por lo que será importante que en la cocina haya buena ventilación. Enfria.

2

Mezcla la harina de garbanzo con el agua en un bol.

3

Corta el pan en rebanadas de unos 2 centímetros de grosor y moja, la mitad con la mezcla de leche y la otra mitad con la mezcla de vino. Ve colocándolas sobre una rejilla para que puedan escurrir el líquido restante. Pon a calentar el aceite a fuego fuerte en una sartén honda hasta que esté muy caliente.

4

Cuando hayan escurrido las rebanadas sumérgelas en la mezcla de harina, escurre el exceso y fríe en el aceite por los dos lados hasta que estén doradas. Ve colocándolas en fuentes (una para la leche y otra para el vino).

5

Sobre las de leche vierte la leche restante.

En un cazo pon el vino restante con 25 gramos de azúcar hasta que espese y vierte sobre las torrijas de vino.

6

Decora espolvoreando con azúcar y canela en polvo.

7



# TORTITOS y TORTITAS

## de arándanos



Preparación: 1 H. 10 MIN.

Cocción: 15 MIN.

### INGREDIENTES

(para unos 20 tortitos):

225 gr de harina integral

300 ml de leche de soja

2 cucharadas de azúcar

2 cucharadas de margarina  
derretida

2 cucharaditas de levadura

Margarina para freír

Arándanos para rellenar

No, no hay una errata en el título. De siempre en mi familia hemos llamado tortitos a lo que todo el mundo llama tortitas así que no puedo defraudar a mi familia escribiendo un libro de recetas, incluir una nuestra de toda la vida y no llamarla por "su nombre".

Los tortitos que solíamos hacer eran muy espesos, tipo los pancake americanos, y cuando los merendábamos no cenábamos después ya que nos comíamos cantidades que podrían comer 4 familias juntas. Era nuestra "merienda-cena" por excelencia.

A esta masa que se hace a la plancha se le puede incorporar todo lo que os apetezca dentro y fuera. Nosotros hemos hecho una versión con arándanos, los cuales son un poco ácidos pero con jarabe de arce están buenísimos.

# TORTITOS Y TORTITAS de arándanos

En un vaso de batidora incluimos todos los ingredientes y los batimos muy bien, evitando dejar grumos o harina en las paredes.

1

En este momento si queremos añadir algún ingrediente o fruta lo incorporamos y mezclamos con una varilla o cuchara. Probamos de azúcar y reservamos en la nevera durante una hora para que la masa coja cuerpo.

2

En una sartén antiadherente bien caliente añadimos un poco de margarina y con ayuda de una brocha de cocina o una servilleta extendemos bien. Echamos un poco de masa, dependiendo del tamaño que queramos los tortitos. Cuando veamos que empieza a burbujejar será momento de darle la vuelta.

3

Repetir con el resto de la masa y servir caliente acompañado de lo que queramos, fruta, chocolate, mermelada, jarabe de arce...

4



# TOSTADAS francesas



Preparación  
5 MIN.  
Cocción  
5 MIN.



Este plato es mundialmente conocido sobre todo en zonas anglosajonas. Lo hemos visto en muchas películas y series americanas y se puede comer de desayuno, postre, merienda, cena dulce... ¡Siempre apetece!

Se puede usar casi cualquier variedad de pan, desde hogaza hasta pan de molde casero e incluso pan de molde, que sea vegano, industrial. Lo importante es que al mojar el pan se quede bien empapado y reblandecido antes de freírlo.

## INGREDIENTES (para 2 personas).

3 rebanadas de pan de molde  
partido en 2 triángulos cada uno o  
la cantidad similar en otro tipo de  
pan, según el que utilicemos  
2,5 cucharadas de harina de  
garbanzo  
75 ml de leche de soja

2,5 cucharaditas de azúcar no  
refinado  
1 cucharadita de canela molida  
Margarina  
Jarabe de arce (si no se tiene se  
puede poner cualquier otro sirope,  
melaza o mermelada)

# TOSTADAS francesas

Se mezcla la harina de garbanzo con agua hasta que tenga una consistencia melosa, es decir, ni líquido ni espeso. Esto le va a dar cuerpo a las tostadas cuando las pongamos al fuego.

En un plato hondo se pone la mezcla anterior, la leche, el azúcar y la canela. Mezclar muy bien. La canela tienda a subir a la superficie así que es aconsejable ir mezclando porque si no la primera tostada se va a llevar toda la canela y la última se quedará huérfana de este ingrediente. Si tenemos problemas con esto se puede ir añadiendo canela cada vez que hidratemos una tostada para que todas tengan su proporción pero teniendo cuidado de no pasarnos con la cantidad pues mataría el sabor general.

Cuando tengamos la mezcla preparada se añaden las tostadas de una en una y se hidratan bien. Deben quedar blandas pero con cuerpo, para que no se deshagan según las manipulemos.

Calentamos una sartén a fuego medio-fuerte y añadimos una cucharada de margarina. Cuando se funda añadimos las tostadas y dejamos dorar intentando mover lo menos posible para que salga en cada lado su característico toque tostado. Seguramente se deba ir añadiendo más margarina según demos la vuelta o poniendo tostadas, no os cortéis pero no os paséis.

Servir en un plato con jarabe de arce y a disfrutar de este plato contundente.



Todas las imágenes de las recetas han sido tomadas por los autores durante el proceso de creación de los platos.

# MASAS

Bagels pág. 142

Baozi pág. 144

Focaccia pág. 147

Pan de hamburguesas o de perritos pág. 149

Pan de molde pág. 152

Pizza Chicago pág. 155

Pizza Italiana pág. 158

Veganos y Delicioso

# BAGELS



## INGREDIENTES

(para 4 bagels grandes o 6 pequeños):

500 gr de harina de trigo de fuerza

290 gr de agua tibia

10 gr de levadura de panadero (fresca)

10 gr de sal



El bagel es un pan muy consistente, generalmente con un agujero en el centro, ideal para que un vegano se lleve un tentempié al trabajo, de paseo, etc.



Tiempo de preparación  
220 MIN.



Tiempo de cocción  
30 MIN.

# BAGELS

Mezcla la harina con la levadura partida en trocitos diminutos y la sal; añade el agua poco a poco hasta que la masa resulte húmeda pero no pegajosa.

1

El agua se debe incorporar poco a poco porque la levadura se calcula en proporción a la cantidad de harina y si nos quedamos cortos de agua tiene la sencilla solución de añadir más, pero si nos pasamos con el agua habrá que añadir más harina y el resultado ya no será igual de bueno.

2

Amasa vigorosamente hasta que la masa sea homogénea; entonces pliégalá (pag. 172), pon en un bol, tapa con un paño limpio y deja que fermenté 1 hora, hasta que la masa haya crecido y al posar el dedo sobre la misma con suavidad no quede la marca.

3

Parte la masa en 4 ó 6 trozos, según el número deseado, y bolea (ver pag. 172) cada uno de ellos. Deja que la masa repose 20 minutos y entonces dales forma, primero alargada y, después, uniendo cada uno de los extremos, de rosco. Sitúa cada uno de los roscos sobre una bandeja y deja que fermenten de 1 a 2 horas, hasta que al posar el dedo con suavidad sobre ellos no quede marca.

4

Unta cada uno de los bagels con un poco de leche de soja y decora con semillas de sésamo y de amapola.

5

Precalienta el horno a 250° y, cuando alcance la temperatura indicada, introduce los bagels. Pasados 10 minutos baja la temperatura a 200° y cocina hasta que estén listos (unos 20 minutos aproximadamente). No dejes de vigilar pues tal vez haya que taparlos con papel de aluminio para que no se quemén durante la cocción.

6



# BAOZI



Este es un panecillo que, con diferentes denominaciones (la empleada aquí es la china), se cocina en toda Asia Oriental y lo que varía de una tradición a otra fundamentalmente es el relleno. No los he probado, pero creo que rellenos de trufa deben ser una delicia.

## INGREDIENTES

(para 100 gr. de crema blanca y 100 gr. de crema negra):

Para el bollo:

400 gr de harina de trigo  
de fuerza

12 gr de levadura de  
panadero (fresca)

250 gr de agua tibia

3 cucharadas de azúcar

1 cucharada de aceite de girasol

Para el relleno:

½ berenjena

10 setas shiitake

½ cebolla

1 ajo

1 cucharadita de jengibre

1 cucharada de salsa de soja

1 cucharada de vino de arroz

1 cucharadita de aceite

de sésamo

1 cucharada de aceite de  
girasol

Sal y pimienta al gusto



Preparación: 2 HORAS Y 45 MIN.

Cocción: 20 MIN.

# BAOZI

Tamiza la harina y, después, añádele la levadura partida en trocitos diminutos, el azúcar y la sal y mezcla muy bien. Incorpora el agua y amasa todo con esmero hasta que quede bien homogénea, suave y elástica.

1

El agua se debe incorporar poco a poco porque la levadura se calcula en proporción a la cantidad de harina y si nos quedamos cortos de agua tiene la sencilla solución de añadir más, pero si nos pasamos con el agua habrá que añadir más harina y el resultado ya no será igual de bueno.

2

Cuando la masa esté lista añade el aceite y sigue amasando hasta que quede bien incorporado a la masa. Cuando hayas terminado pliega la masa (ver pag. 172).

3

Cuando haya fermentado elimina todo el aire de la masa (ver pag. 172), corta en 12 porciones iguales y bolea todos los panecillos (ver pag. 172), tápalos y deja que fermenten de 1 a 2 horas.

4

Mientras fermenta la masa preparamos el relleno. Corta la berenjena, las setas, la cebolla, el ajo y el jengibre en trocitos lo más pequeños posible. Deben ser realmente trocitos muy pequeñitos.

5

En una sartén pon a calentar a fuego bajo los dos aceites junto con el ajo y el jengibre. Cuando el ajo esté doradito añade la cebolla. Deja que se poche durante 5 minutos y añade la berenjena y las setas y deja que se vaya haciendo lentamente hasta que todo esté bien blandito y dorado, sin ninguna prisa. Entonces echa el vino y remueve hasta que se evapore; después la salsa de soja, que también debe evaporarse. Salpimenta al gusto. Reserva.

6



# BAOZI

Cuando los panecillos hayan fermentados aplánalos con la mano de tal modo que resulten discos finos (como los de una empanadilla), con los extremos más finos que la parte central. Para rellenarlos pon una cucharada de relleno en el centro de cada disco y junta los cuatro extremos de cada lado en el centro y cierra muy bien, aplastando con los dedos. Después cierra del mismo modo las pequeñas aberturas que queden para que no se escape nada del interior.

7

Unta una vaporera con aceite de girasol. Pon al fuego una cazuela con agua y, cuando hierva, la vaporera encima con los bollitos dentro y tápala. Necesitarán 15 minutos de cocción.

8



Acompaña con salsa de soja o cualquier otra que sea de tu gusto.

Son un bocadito delicioso y esponjoso del que no te cansarás.



# FOCACCIÀ



La focaccia es un pan típico italiano muy sencillo de preparar, que se puede aderezar casi con cualquier cosa y que está muy sabroso. Es ideal para llevarse al campo o como tentempié al trabajo.



Preparación: 8 HORAS  
Cocción: 20 MIN.

## INGREDIENTES

(para una focaccia de 500 gr.):

275 gr de harina de trigo de fuerza  
266 gr de agua muy fría  
6 gr de levadura de panadero (fresca)  
5,5 gr de sal  
Aceite de oliva virgen extra

## Para el aderezo:

1 cebolla  
Sal gorda

# FOCACCIA

1

Mezcla la harina con la levadura partida en trocitos diminutos y la sal; después añade el agua y mezcla muy bien hasta que la masa sea elástica y homogénea.

2

El agua se debe incorporar poco a poco porque la levadura se calcula en proporción a la cantidad de harina y si nos quedamos cortos de agua tiene la sencilla solución de añadir más, pero si nos pasamos con el agua habrá que añadir más harina y el resultado ya no será igual de bueno.

3

Introduce la masa en un bol, pliégalas (ver. pag. 172), tapa el bol con papel transparente y métela en la nevera hasta el día siguiente (al menos 12 horas).

4

Precalienta el horno a 250 ° centígrados.

Pon abundante aceite de oliva en una bandeja, pon la masa sobre el aceite y plégala de nuevo. Deja que la masa repose 30 minutos.

5

En la bandeja del horno pon papel vegetal y echa la masa sobre él. Con ayuda de las yemas de los dedos extiende la masa y forma cavidades sobre su superficie. Que la masa repose 10 minutos.

6

Parte la cebolla en juliana fina y espolvorea sobre la masa. Sal al gusto.

7

Cuando el horno tenga la temperatura indicada introduce la focaccia y cocina hasta que esté lista, sin dejar de vigilar pues tal vez la parte superior se dore en exceso y quizás tengas que taparla con papel de aluminio para que no se queme.



# PAN

de hamburguesa  
o de perrito



Una de las cosas más difíciles de conseguir para un vegano es pan de hamburguesa o de perrito. Es irónico porque es sencillamente pan, pero casi siempre lleva aditivos de origen animal que imposibilitan su consumo. El pan preparado en casa es excelente, muy resistente y, desde luego, mejor que el industrial.



## INGREDIENTES (para 4 personas)

700 gr de harina de trigo de fuerza  
20 gr de levadura de panadería (fresca)  
280 gr de agua tibia  
170 gr de leche de soja  
15 gr de sal

40 gr de azúcar  
30 gr de margarina o 15 gr de aceite de girasol  
Semillas de sésamo o de amapola para decorar  
Un poco de leche de soja para decorar



Tiempo de preparación  
320 MIN.



Tiempo de cocción  
30 MIN.

# PAN de hamburguesa o de Perrito

**1** Parte la levadura en trocitos diminutos y mezcla con la harina. Despues incorpora la sal y el azúcar y sigue mezclando. Incorpora la leche y ve añadiendo el agua poco a poco.

**2** El agua se debe incorporar poco a poco porque la levadura se calcula en proporción a la cantidad de harina y si nos quedamos cortos de agua tiene la sencilla solución de añadir más, pero si nos pasamos con el agua habrá que añadir más harina y el resultado ya no será igual de bueno.

**3** Por este motivo ve incorporando el agua poco a poco con una mano y con la otra remueve y amasa.

**4** Cuando amases con el líquido te va a parecer que la masa es demasiado húmeda, pero con un vigoroso amasado va asimilando la humedad poco a poco y entonces se seca. Cuando se seque añade un poco más de agua y así hasta que la masa, a pesar del amasado, siga estando un poco húmeda (se pega ligeramente en las manos sin manchar), suave y elástica.

Esta es una masa muy sencilla de manejar por lo que no debemos tener miedo.

Es imposible dar una cantidad exacta de agua porque cada harina actúa de un modo distinto y hay que darle lo que va pidiendo; habrá harinas que necesitarán más agua y las habrá que necesitarán menos.

**5** Deja que descance 5 minutos despues de los cuales debes plegar la masa (ver. pag. 172). Pon la masa en un bol y tápala con un trapo limpio para que fermente de 1 a 2 horas. De nuevo, no puedo decir exactamente cuánto tiempo necesitará pues dependerá en gran medida de las condiciones ambientales. Sabrás que la masa está lista cuando al presionarla suavemente con el dedo este no quede marcado.

## PAN de hamburguesa o de perrito

Cuando haya fermentado, aplástala suavemente con la palma de la mano e incorpora o la margarina o el aceite. Al principio parecerá que nunca van a mezclarse masa y grasa, pero según vayas amasando se unirán lentamente. La masa habrá alcanzado su textura ideal cuando la encimera ya no se manche con la grasa porque está totalmente asimilada. Entonces, volveremos a plegar la masa y a dejarla fermentar de 1 a 2 horas.

Una vez crecida, corta la masa en cuatro partes iguales y bolea cada uno de los trozos (ver pag. 172).

Con ayuda de una brocha o del dedo unta un poco (muy poco) de leche de soja en la superficie de los panecillos, extiéndela bien, echa semillas de sésamo o de amapola por encima y deja fermentar 1 hora.

Precalienta el horno a 250° y, cuando haya alcanzado la temperatura, mete los panecillos dentro.

Si vas a comerlos el mismo día, deja que pasen 10 minutos y entonces baja la temperatura a 220°, tapa los panecillos con papel de aluminio para que no se quemen y cocinalos al menos de 15 a 20 minutos más, comprobando, eso sí, que están bien hechos.

Si vas a congelarlos, deja que pasen 10 minutos, sácalos del horno, espera a que se enfrien, envuélvelos en papel transparente y congélanlos. Los panecillos así están semicrudos de modo que cuando vayas a comerlos deberás descongelarlos, precalentar el horno a 220° y cocinarlos al menos de 15 a 20 minutos, comprobando que están bien hechos.

6

7

8

9

10

11



# PAN de molde



Si lo que estáis buscando es un pan de molde suave y blando, como el que comercializan, ya os adelanto que este no es; tened en cuenta que tanto la masa original de pan de molde como la de brioche llevan leche, huevos y mantequilla, que son los que le aportan esa suavidad.

El pan que os ofrezco es intenso, resistente y cien por cien respetuoso con los derechos de los animales.

Necesitaréis un molde de 4 a 5 centímetros de alto por 25 de largo.

## INGREDIENTES

(para un pan grande o dos pequeños):

1 kg de harina de trigo de fuerza

20 gr de levadura de panadería

550 gr de agua tibia

17 gr de sal



Tiempo de preparación  
245 MIN.



Tiempo de cocción  
30 MIN.

# PAN de molde

Parte la levadura en trocitos diminutos y mezcla con la harina. Después incorpora la sal y sigue mezclando. Añade el agua poco a poco.

1

El agua se debe incorporar poco a poco porque la levadura se calcula en proporción a la cantidad de harina y si nos quedamos cortos de agua tiene la sencilla solución de añadir más, pero si nos pasamos con el agua habrá que añadir más harina y el resultado ya no será igual de bueno.

2

Por este motivo ve incorporando el agua poco a poco con una mano y con la otra remueve y amasa. Es imposible dar una cantidad exacta de agua porque cada harina actúa de un modo distinto y hay que darle lo que va pidiendo; habrá harinas que necesitarán más agua y las habrá que necesitarán menos.

3

Esta es una masa bastante seca por lo que probablemente no encontrarás muchos problemas a la hora de amasar y en el caso de que te pases un poco con el agua podrás seguir amasando igualmente. Pero al ser más seca será también más dura y necesitarás aplicar un poco de fuerza con los brazos.

4

La masa debe quedar suave y elástica, con todos los ingredientes bien incorporados, de manera homogénea.

Deja que descance 5 minutos después de los cuales pliega la masa (ver pag. 172).

5

Pon la masa en un bol y tapa con un trapo limpio para que fermente de 1 a 2 horas. De nuevo, no puedo decir exactamente cuánto tiempo necesitará pues dependerá en gran medida de las condiciones ambientales. Sabrás que la masa está lista cuando al presionarla suavemente con el dedo este no quede marcado.

6

Cuando haya fermentado, quitale todo el aire a la masa (ver pag. 172).

7

# PAN de molde

8

Ha llegado el momento de darle forma a la masa y, si no se siguen las instrucciones, puede ser la parte más complicada, pero acabará resultándote fácil.

9

Al haber quitado el aire de la masa la habrás ido aplanando; bien, pues aplánala más hasta que tenga una forma similar a un cuadrado (similar, no igual). Imagínate las cuatro latitudes en la masa (norte, sur, este y oeste); dobla el norte hacia ti, que estás en el sur, un poquito (unos 3 centímetros), y los bordes de ese pliegue que acabas de hacer hacia dentro (1 centímetro); a partir de ahí ve enrollando la masa hacia ti, con vigor pero sin fuerza, y con cada giro mete los bordes hacia dentro. Una vez tengas un rollo de masa puedes, con las palmas de las manos, alargar un poco la masa para que se adapte al molde. Entonces mete la masa en el molde, con la parte del empalme hacia abajo, tápala con un trapo limpio y deja que fermente de 1 a 2 horas.

10

Sabrás que la masa está lista cuando al presionarla suavemente con el dedo no quede marca.

11

Precalienta el horno a 220° y, cuando haya alcanzado la temperatura indicada, mete el pan. Deja que se hornee durante 15 minutos y entonces bajar la temperatura a 200°, tapar el pan con papel de aluminio para que no se quemé y seguir cocinando entre 20 y 30 minutos más, hasta que el pan esté bien cocinado.



El pan, evidentemente, sale muy caliente y eso hace que se condense gran cantidad de humedad entre él y el molde por lo que, en cuanto te sea posible, deberás desmoldarlo y, si dispones de ello, colócalo sobre una rejilla para que toda la humedad se evapore y el pan quede bien seco.

# PIZZA CHICAGO



Preparación  
140 MIN.  
Cocción  
25 MIN.



La pizza Chicago es una variedad que se originó en esta ciudad, extremadamente sabrosa. En realidad la base de la pizza Chicago no tiene similitudes con la pizza italiana, si exceptuamos que ambas tienen como base una masa de harina de trigo. La pizza Chicago es gruesa, jugosa y mucho más parecida a un pan clásico.



## INGREDIENTES

(para una pizza de aproximadamente 1 kg.)

### Para la masa:

480 gr de harina de trigo de fuerza

40 gr de harina de maíz

10 gr de sal

10 gr de levadura de panadero (fresca)

250 gr de agua tibia

25 gr de aceite de oliva virgen extra

25 gr de aceite de girasol

60 gr de margarina

Aceite de oliva virgen extra para el molde

### Para aderezar la pizza:

Salsa barbacoa al gusto

50 gr de aceitunas negras sin hueso

½ cebolla

½ pimiento verde sin hueso

Queso vegano al gusto

Aceite de oliva virgen

# PIZZA CHICAGO

Existen dos variantes, la *deep-dish pizza* (la modalidad abierta) y la *stuffed pizza* (la modalidad tapada o pizza rellena). En este caso vamos a optar por la clásica *deep-dish*.

La masa es muy fácil de trabajar y nada exigente por lo que a los niños les encantará participar en el proceso.

En este caso propongo un aderezo de la pizza al estilo barbacoa, pero puede ponerse lo que uno desee.

Necesitaréis un molde de bordes bajos (de unos 2 centímetros) y unos 30 centímetros de diámetro (puede tolerar un molde más grande, pero no uno más pequeño; en el caso de que no lo tengamos tan grande es preferible hacer 2 pizzas).

**1** Mezcla las harinas con la sal y la levadura y añade el agua. Amasa bien y con vigor pues es una masa con poca humedad y requerirá un poco más de fuerza (aunque la maña es aún más valiosa). Cuando los ingredientes se vayan integrando bien, incorpora los aceites y la margarina y amasa más, mucho más. Te parecerá que la grasa nunca va a integrarse con la masa, pero sí que lo hace, solo necesita que amases más, hasta que todo esté bien mezclado y te quede una masa homogénea. Pliega la masa (ver pag. 172).

**2** Coloca la masa en un bol, tapa con un trapo de cocina limpio y deja que fermente de 1 a 2 horas. Sabrás que está lista cuando al tocarla suavemente con el dedo no quede marca.

**3** Mientras la masa fermenta prepara el acompañamiento. Pica la cebolla y póchala en aceite de oliva a fuego lento. Pica también el pimiento y añádelo a la cebolla para que se vayan pochando juntos. Cuando estén melosos añade 2 cucharadas de salsa barbacoa, mezcla y resera. Precalienta el horno a 200 °.

**4** Unta generosamente el molde que vayas a utilizar con aceite de oliva. Esta operación es esencial pues es la que hace que la pizza tenga ese “efecto frito”. En realidad es así; la pizza Chicago se hornea pero también se fríe en este aceite.

# PIZZA CHICAGO

Cuando la masa esté lista aplánala ligeramente con la palma de la mano para que encaje en tu molde, con cuidado de que los bordes sean un poco más gruesos que el resto de la pizza.

5

Incorpora la mezcla de cebolla y pimiento a la pizza y añade, si lo deseas, un poco más de salsa por encima. Pon las aceitunas y ralla algo de queso encima. Una vez lista deberá reposar 15 minutos.

6

Cuando el horno haya alcanzado la temperatura idónea introduce la pizza y vigílala de vez en cuando pues, cuando comience a dorarse en exceso, deberás taparla con un poco de papel de aluminio.

7

Es imposible decirte exactamente cuánto tardará en hornearse la pizza pues depende de tu horno, del molde, del grosor de la masa... Más o menos serán 20 ó 30 minutos, pero puede ser más pues al ser una pizza gruesa necesitará más tiempo que una clásica.

8



# PIZZA ITALIANA



## INGREDIENTES

(para una pizza de aproximadamente 1 kg.)

### Para la biga:

50 gr de harina de trigo  
de fuerza  
30 gr de agua  
1,5 gr de levadura de  
panadero (fresca)

### Para la pizza:

200 gr de harina de trigo  
de fuerza  
5 gr de sal  
6 gr de levadura  
140 gr de agua tibia  
12 gr de aceite

### Para el aderezo de la pizza:

5 tomates secos  
y en aceite de  
oliva  
2 puñados  
generosos de  
rúcula  
200 gr de salsa  
de tomate (ver  
pag. 168)  
Orégano al gusto  
Aceite de oliva  
virgen extra  
Sal



Preparación: 10 HORAS

Cocción: 20 MIN.



La pizza italiana es una de las comidas más famosas del mundo y todavía no he conocido a nadie a quien no le guste. La pizza está buena recién hecha, de un día para otro, fría... Con casi cualquier ingrediente.

# PIZZA ITALIANA

Hay gran variedad de recetas y algunas son extremadamente complicadas, pero, tranquilos, aquí voy a daros una de las más sencillas y que, además, tendrá un resultado excelente.

Eso sí, debo advertir que, de las masas de este libro, no es la más sencilla pues tiene bastante humedad y, si no seguís las instrucciones u os ponéis nerviosos, puede llegar a desesperar un poco.

Además utilizaremos una “biga”, es decir, masa madre prefermentada el día de antes, que le dará a la masa un aroma y sabor especiales. Sería conveniente tener una piedra de horno, aunque yo no uso. Las piedras de horno son carísimas y están hechas del mismo material que los ladrillos refractarios, que venden en grandes superficies de bricolaje a 2 € la unidad, que es lo que yo uso. Si se me rompiera la piedra del horno me daría algo, pero si se me rompe un ladrillo me compro otro.



Mezcla los ingredientes de la “biga”, amasa muy bien, pon en un bol, tapa con papel transparente y mete en la nevera toda la noche.

1

Al día siguiente mezcla los ingredientes de la pizza en el siguiente orden: harina, sal y levadura; después el agua y amasa. El agua se debe incorporar poco a poco porque la levadura se calcula en proporción a la cantidad de harina y si nos quedamos cortos de agua tiene la sencilla solución de añadir más, pero si nos pasamos con el agua habrá que añadir más harina y el resultado ya no será igual de bueno.

2

Cuando todo comience a estar casi mezclado añade la “biga” a trocitos y sigue mezclando y amasando. Cuando la masa esté lista añade el aceite y continúa amasando. Es una masa que debe trabajarse durante un buen rato y el resultado será bastante húmedo y, por tanto, pegajoso, pero no te preocupes, con el posterior plegado y la fermentación después será más fácil manejarla.

3

Pliega la masa (ver pag. 172), pon en un bol, tapa con un trapo de cocina limpio y deja que fermente unas 2 horas. Sabrás que está lista cuando al posar el dedo con suavidad no deje marca.

4

# PIZZA ITALIANA

5

Vuelve a plegar la masa y deja que fermente otra hora. Bolea (ver pag. 172) la masa y deja que repose unos 20 minutos.

6

Precalienta el horno al máximo (las pizzas se cocinan a 300 ° o más, pero los hornos convencionales no alcanzan estas temperaturas).

Enharina la superficie de trabajo. Cuanta menos harina uses mucho más ligera será la masa, pero es una masa húmeda y es probable que si no has hecho esto antes te cueste un poco así que usa la harina que necesites y, en sucesivas ocasiones, ve reduciendo la cantidad de harina en proporción con tu experiencia. Y recuerda que nadie nace sabiendo.

Puedes ayudarte de un rodillo, pero recuerda enharinarlo bien o se pegará la masa.

Esta es una masa un poco rebelde y tiende a encogerse tras los estiramientos. No te preocupes, si insistes acabará rindiéndose y podrás estirarla tanto como desees.

Lo ideal para esta cantidad de masa es que la pizza tenga unos 40 centímetros de diámetro, pero tal vez no entre en tu horno de ese tamaño. Si ves que no va a entrar mejor haz 2 pizzas más pequeñas.

La masa debe ser muy fina y con los bordes más gruesos.

Lo ideal para introducir la masa en el horno es tener una pala de panadero, pero no es normal tener una en casa de modo que puedes ayudarte de una tabla de cortar, por ejemplo, o de una bandeja al revés. Lo que sea que vayas a utilizar enhárinalo bien.



# PIZZA ITALIANA

Mete la masa en el horno sin ingredientes encima y precocina un poco. Lo normal es precocinar unos 2 minutos, no más, pero como los hornos convencionales no alcanzan temperaturas muy altas yo recomiendo hacerla un poco más, pero muy poco. Entonces saca la masa, monta los ingredientes (primero la salsa de tomate, luego la rúcula, después los tomates secos y añade un poco de sal) y de nuevo al horno.

---

No le quites los ojos de encima pues se hace muy rápido y es fácil que se quemé.

---

Después saca del horno, espolvorea con orégano y añade un fino chorrito de aceite de oliva virgen extra.

8

9

10



Todas las imágenes de las recetas han sido tomadas por los autores durante el proceso de creación de los platos.

# TÉCNICA

- Aburaage pag. 164
- Bechamel pag. 165
- Fondo básico pag. 166
- Cocer garbanzos y hacer hummus pag. 167
- Salsa de tomate frito tradicional pag. 168
- Salsa de tomate frito al horno pag. 169
- Tostar azafrán pag. 170
- Veganesa y salsa cóctel pag. 170
- Plegar una masa pag. 172
- Eliminar el aire de una masa pag. 172
- Bolear una masa pag. 172

Vegano y Delicioso

# ABURAAGE

## INGREDIENTES

(para un paquete de tofu duro):

Para preparar  
aburaage se  
empleará tofu  
duro.

40 MIN.

1 paquete de tofu duro

2 setas shiitake secas

100 ml de agua

100 ml de salsa de soja

50 ml de mirin (vino de arroz)

2 cucharadas de azúcar

Abundante aceite de girasol para freír

Al menos 1 hora antes de comenzar con la preparación del aburaage abre el paquete de tofu y sécalo muy bien. Cuanto más seco esté el tofu menos saltará al freírlo. Para secarlo lo envuelvo en papel secante y lo dejo así. Cambia el papel varias veces hasta que prácticamente ya no se moja.

Es muy importante que manipulemos el tofu con cuidado pues de lo contrario se romperá y los trozos de aburaage que conseguiremos entonces no serán hermosos.

Mientras el tofu se seca, haz caldo de shiitake. Para ello pon en un cazo las setas y el agua, llévalo a ebullición a fuego fuerte, cuando bulla baja el fuego y deja que cueza 20 minutos. Cuela. Esas setas shiitake pueden comerse.

Cuando el tofu esté bien seco córtalo en lonchas de entre  $\frac{1}{2}$  y 1 centímetro.

En un wok o cazuela profunda pon aceite de girasol a calentar y prepara una fuente con abundante papel secante. Cuando el aceite esté caliente (130° si tienes termómetro) fríe los trozos de tofu poco a poco, para que haya espacio entre ellos durante varios minutos (más o menos 10) de tal modo que se dore por ambos lados lentamente. Cuando los trozos vayan estando dorados sácalos y pósalos sobre el papel secante.

Prepara otra fuente con abundante papel secante.

Una vez que los tengas todos fuera sube el fuego al máximo y espera a que el aceite humee (200° para los que tengáis termómetro) y vuelve a introducir los trozos de tofu. Esta vez los tendrás dentro del aceite muy poco tiempo, vuelta y vuelta, o se quemarán. Ahora es cuando se ponen crujientes.

Según vayan estando sácalos a la fuente nueva. Reserva.

Mezcla el caldo de shiitake, la salsa de soja, el mirin y el azúcar hasta que esta quede totalmente disuelta. Viértelo en una cazuela y añade el tofu frito. Tápalo todo con un trozo de papel de aluminio al que le habrás dado el tamaño y la forma del diámetro de la cazuela de tal modo que esta tapa de papel de aluminio cubra todos los ingredientes pegando directamente con ellos. Enciende el fuego a tope y cuando comience a hervir bájalo y deja que cueza unos 10 minutos.

5

6

## INGREDIENTES:

300 gr de margarina  
 (o 100 ml de aceite de oliva virgen)  
 100 gr de harina de trigo integral  
 400 ml de leche de soja  
 ½ cucharadita de nuez moscada  
 Sal

## BECHAMEL



15 MIN.

1

En una cazuela derrite a fuego muy lento la mantequilla; cuando esté derretida añade la harina y cocina lentamente sin dejar de remover hasta que estés seguro de que está totalmente cocinada (o sabrá a crudo). Después ve añadiendo la leche poco a poco mientras no dejas de remover con una cuchara o varilla de madera o silicona, hasta que no queden grumos. Cuando esté lista añade nuez moscada y sal al gusto.

# FONDO BÁSICO



40 MIN.

## INGREDIENTES

(para poco menos de 1 litro de caldo):

1 cebolla grande con su piel  
1 puerro entero  
1 zanahoria  
1 nabo

3 cucharadas de aceite de oliva virgen  
Sal  
Un chorrito de salsa de soja (opcional)  
1 litro de agua

**1** Corta todas las verduras en trozos pequeños y pójalas a fuego muy lento en el aceite de oliva en una cazuela hasta que todo quede bien meloso y dorado. Si se desea un fondo más sabroso, cuando los ingredientes estén listos, antes de añadir el agua, incorpora un chorrito de salsa de soja y espera a que se evapore totalmente.

**2** Entonces, incorpora el agua, sube el fuego y lleva a ebullición, desespuma muy bien con ayuda de una cuchara o una espumadera, baja el fuego, semitapa la cazuela y deja todo a fuego bajo 30 minutos.

**3** Cuela.



## INGREDIENTES

- 500 gr de garbanzos
- Zumo de 2 limones
- 3 cucharadas de tahini  
(pasta de sésamo)
- 3 dientes de ajo
- Un chorro de aceite de oliva virgen extra
- Perejil
- Sal

## COCER GARBANZOS Y HACER HUMMUS



40 MIN.

El día de antes pon en remojo los garbanzos. Cuando vayas a usarlos recuerda colarlos y lavarlos.

### Cómo cocer los garbanzos:

Si los cueces en cazuela pon 1 litro de agua a fuego fuerte y, cuando rompa a hervir, añade los garbanzos y un poco de sal. Cuando el agua vuelva a hervir, tapa la cazuela dejando una abertura, baja el fuego y espera a que estén listos (pueden tardar hasta 3 horas).

Si los cueces en olla rápida, pon agua en la olla suficiente como para cubrir los garbanzos y que sobre generosamente, sube el fuego al máximo y espera a que hierva. Cuando hierva añade los garbanzos y la sal y tapa la olla. Cuando la olla silbe baja el fuego al mínimo y en unos 45 minutos estarán listos.

Para hacer el hummus, machaca los ajos y el perejil en un mortero. Cuando los garbanzos estén listos cháfalos con un chafador o un tenedor. Añade el resto de ingredientes e incorpora aceite y sal al gusto.

1

2

3



# Salsa de TOMATE FRITO Tradicional



Preparación: 40 MIN.

Cocción: 2 HORAS

## INGREDIENTES

(para 500 ml.):

6 tomates grandes

3 dientes de ajo

5 cucharaditas de sal

5 cucharaditas de azúcar

1 hoja de laurel

Aceite de oliva virgen extra

**1** ¡Quién no conoce esta salsa? La salsa de tomate frito es un básico en cualquier cocina española, y vamos a enseñar dos maneras distintas de hacerla. Para hacer una salsa de tomate espectacular es importantísimo usar producto de primera calidad. Si no lo podemos conseguir/permitir no importa, porque nos saldrá una salsa mil veces mejor que cualquiera comprada.

**1**

Pelamos los tomates y le quitamos el tallo y la parte líquida interior, es decir, las semillas. Solo vamos a utilizar la carne del tomate.

**2**

En una olla ancha o wok calentamos a fuego medio 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra y echamos los 3 dientes de ajo machacados, con un golpe de mano vale. Cuando estén dorados y el aceite tenga el sabor al ajo echaremos la carne de los tomates partida en trozos y la hoja de laurel.

**3**

Dejaremos a fuego medio-bajo e iremos dando vueltas a los tomates de vez en cuando para que no se peguen y los freiremos entre 1,5 y 2 horas, dependiendo del agua que tenga la carne del tomate. Cuando ya esté frito lo retiramos del fuego y lo pasamos por el pasapuré.

**4**

Echamos la sal y el azúcar y probamos, dependiendo de gustos se le puede echar más o menos sal y/o azúcar.

En este punto estará hecho, pero si se quiere más espeso solo hay que ponerlo en una olla y reducirlo más.

## INGREDIENTES

(para 500 ml.):

- 6 tomates grandes
- 3 dientes de ajo
- 1 ramita de tomillo fresco
- 5 cucharaditas de azúcar
- 5 cucharaditas de sal
- Aceite de oliva virgen extra

# Salsa de TOMATE FRITO al Horno



Preparación: 40 MIN.

Cocción: 2 HORAS

Precalentamos el horno a 180°.

Quitamos el tallo de los tomates y los partimos en cuartos. Los ponemos en una fuente de cristal alta (van a soltar líquido y no queremos que rebose) y les introducimos los 3 dientes de ajo machacados con un golpe de mano, la rama de tomillo fresco y un chorro de aceite oliva virgen extra.

1

Introducimos la fuente en el horno y lo dejamos unos 50 minutos a media altura hasta que los tomates estén asados, e incluso ennegrecidos. En este momento le damos la vuelta a los tomates y los dejamos otros 50 minutos más.

2

Cuando se acaben de asar sacamos la fuente, retiramos el líquido con un colador y pasamos por el pasapuré la carne de los tomates. El líquido lo reservamos para fondo de un caldo.

3

Cuando esté pasada la salsa se echa la sal y el azúcar, dependiendo del gusto de cada uno puede modificarse.



Estas salsas se pueden consumir en el acto, guardar en la nevera unos 3 días, congelar en bolsas o hacer conserva.

# TOSTAR AZAFRÁN

**Técnica que sirve para potenciar el sabor del azafrán.**

1 Haz un sobrecito pequeño con papel de aluminio, introduce el azafrán dentro y cierra; después, con ayuda del fuego de la cocina, si es de gas, o con un mechero quema el sobre durante no más de dos segundos. Aparta.

## VEGANESA Y SALSA CÓCTEL

### INGREDIENTES

(Salsa veganesa):

50 ml de leche de soja  
(no dulce)

150 ml de aceite de

girasol

Sal

### INGREDIENTES

(Salsa cóctel):

200 gr de veganesa

2 cucharadas zumo de naranja

1,5 cucharadas de vermu blanco

1 cucharadita de tabasco

1 cucharada de ketchup



La veganesa es una salsa básica en la cocina, se usa como base de diferentes salsas, aunque la mayoría de la gente la utiliza sola para bocadillos, hamburguesas, sándwiches, acompañar platos principales...

También vamos a explicar cómo hacer una variante de la veganesa, llamada salsa cóctel o rosa, que se usa habitualmente para acompañar ensaladas.

En esta receta vamos a hacer 200 gramos de veganesa y si se necesita más o menos se pueden modificar las cantidades según las necesidades de cada uno. Nosotros utilizamos leche de soja porque es más fácil de emulsionar, pero se podría usar cualquier leche vegetal.

### **Salsa veganesa:**

En un vaso medidor de batidora se añade la leche de soja, el aceite y sal. Esta salsa es posible que se corte (no ligará o espesará) así que no os agobiéis si no os sale a la primera. Os voy a decir una manera de hacerla para que (casi) nunca se os corte:

Se introduce la batidora hasta el fondo y se bate durante 1 segundo, se para y se vuelve a batir durante 1 segundo. Vamos repitiendo hasta que vemos que la salsa empieza a emulsionar.

1

Cuando veamos que la batidora no coge aceite, porque la emulsión está abajo pero el aceite arriba, vamos subiendo la batidora despacio para coger ese aceite pero sin hacerlo de golpe.

2

Al final veremos que nos ha quedado una salsa espesa, probamos el punto de sal y rectificamos.

Si necesitamos para la receta una veganesa más líquida solamente deberemos añadir un poco más de leche para aligerar. Por el contrario si la necesitamos más espesa solo deberemos añadir un poco más de aceite que hará que emulsione y coja más cuerpo.

3

Esta salsa saldrá blanca, si alguien la quiere con un poco más de color se le puede añadir media cucharadita de cúrcuma. También quien quiera puede agregar una cucharadita de vinagre para un sabor más ácido.

4

**Salsa cóctel:**  
En un bol añadir la veganesa y todos los ingredientes. Mezclar con una varilla hasta que salga una salsa líquida y de color rosa.

5

Probar y rectificar los ingredientes según gustos. Si se quiere un poco más picante más tabasco, con más color más kétchup, más agridulce más zumo de naranja...

6



Esta salsa se puede conservar, bien tapada, en la nevera durante varios días.

## PLEGAR UNA MASA

Una masa se pliega para que adquiera más fuerza. El plegado es en sí mismo un amasado y hará que, después, la masa sea mucho más manejable.

Sitúa la masa en la encimera e imagina sobre ella las cuatro latitudes (norte, sur, este y oeste), estando tú en el sur. Pliega el norte hacia ti y el sur sobre el norte; después el oeste hacia la derecha y el este sobre el oeste. Da la vuelta a la masa y, con ayuda de las palmas de las manos sobre la masa, apoyando los cantos de las manos sobre la superficie de trabajo, sin mover la masa del sitio, dale forma esférica, intentando otorgarle más fuerza.

## ELIMINAR EL AIRE DE UNA MASA

No todas las masas requerirán que se les quite el aire; de hecho, para algunas es totalmente desaconsejable. Sin embargo hay algunas que nos interesarán que no tengan burbujas dentro y hacerlo es una operación muy sencilla.

Para eliminar el aire lo único que hay que hacer es aplastar la masa con la palma de la mano, con vigor pero sin brusquedad, suavemente.

## BOLEAR UNA MASA

El procedimiento de bolear una masa se usa para darle aún más fuerza que con el plegado.

Toma entre tus manos el trozo de masa que deseas bolear de tal modo que la parte con el corte quede hacia abajo y la lisa hacia ti. Tus pulgares deben ser visibles para ti y el resto de dedos estarán sosteniendo la parte de debajo de la masa.

Ayudándote de los dedos, pliega los extremos de la masa hacia la parte de abajo de la misma, de tal modo que cada vez será más esférica, teniendo mucho cuidado de no romper la masa. Finalmente ésta tendrá una forma esférica tirante y en la parte de abajo tendrás un pliegue poco estético. Trata de cerrar en todo lo posible el pliegue y deja esa parte, la fea, sobre la encimera.

notas

# POTAJES VEGETALES

Dentro de la colección Soy Vegano, la Editorial Sumatra presenta su segundo libro, un recetario que hará las delicias de todos los aficionados a los platos de cuchara, sean veganos o no. Porque para degustar una exquisita crema de chirivías, unos sabrosos níscalos a la madrileña, un reconfortante cocido montañés o una refrescante sopa de melón no hacen falta ingredientes de origen animal.

Con elementos tan sanos y naturales como verduras, legumbres, pasta, setas, hierbas aromáticas, especias y semillas, es posible preparar todas las recetas que aquí se presentan y hacerlo, además, fácilmente y sin necesidad de ser un consumado cocinero. Los autores nos explican paso a paso la elaboración de cada plato y nos confiesan que todas las recetas son absolutamente caseras, llevadas a cabo en su propio hogar y con sus utensilios de cocina habituales. Después de hacer las fotografías la comida fue degustada por ellos mismos o por sus amigos. Si algún plato no pasó su estricto examen no fue incluido en el libro.

Miguel Vicente María Vicente Raúl J. Vicente

# POTAJES VEGETALES

Y OTROS PLATOS DE CUCHARA VEGANOS



SOY  
VEGANO

EDITORIAL  
**SUMA TRA**





## LOS HERMANOS VICENTE

Montse, María y Raúl José son tres hermanos que han aprendido los beneficios del veganismo poco a poco, de forma autodidacta. Sus padres les inculcaron el amor por la cocina y por la naturaleza, y Sultán, su primer perro, despertó en ellos el amor por los animales.

No son profesionales de la cocina, pero sus recetas veganas están llenas de sabor y son fáciles y accesibles para cualquier persona, vegana o no vegana, que busque otro tipo de dieta y otro tipo de vida.



¡Síguelos!

en Instagram: [veganoydelicioso](#)

en Twitter: [@rauljvicente](#)

y en su blog:

[veganoydelicioso.blogspot.com.es](#)

# VEGANO Y DELICIOSO

*Una alimentación vegana y sabrosa era imposible...*

*¡Hasta ahora!*

En esta obra se presentan una serie de recetas sencillas con ingredientes caseros que cualquier persona puede encontrar en su supermercado, huyendo de los ingredientes sofisticados o exóticos que otros recetarios veganos utilizan. La sencillez de las recetas y la proximidad de sus autores en las explicaciones de las mismas, convierten este recetario en un referente de la cocina vegana en España, con recetas que van desde platos contundentes de legumbres y guisos hasta exquisitos postres para endulzarnos la vida. Estas recetas veganas contienen todos los nutrientes que necesitas para tu salud sin las grasas saturadas, el colesterol, las hormonas, ni los aditivos químicos y antibióticos que se encuentran en los productos



523-BAC-002

SÍGUENOS >>

ALIMENTACIÓN  
VEGANISMO  
RECETAS



9 788416 336012

EDITORIAL  
**SUMATRA**

[WWW.EDITORIALSUMATRA.ES](#)