

Las siguientes recetas e imágenes son cortesía de Elena Torres
<http://usuarios.lycos.es/eldelantalverde>

Ensalada tibia de coliflor, ensalada de colores, sopa de tomate, crema de zanahoria y coco con pan de ajo, crema fría de aguacates, crema de puerros, crema de calabacín, guacamole, salsa de almendras, salsa bechamel, mayonesa de soja sin huevo, tomate frito casero, lentejas con espárragos y ajos tiernos, champiñones con bolas de mijo, cocido con fideos, brócoli y coliflor con salsa de hierbas, menestra de arroz y calabaza, albóndigas de espinacas y tofu, verduras estofadas con salsa de soja, pencas de acelga en salsa de almendras, tortilla de patatas sin huevo, pizza de verduras, paella de verduras, galletas de chocolate (cookies), bizcocho borracho de naranja, magdalenas veganas, arroz con leche.

Recetas e imágenes bajo licencia Creative Commons Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual 2.5

Usted es libre de:

- copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra.
- hacer obras derivadas.

Bajo las condiciones siguientes:

Reconocimiento. Debe reconocer la autoría de la forma especificada.
No comercial. No puede utilizar esta obra para fines comerciales.
Compartir bajo la misma licencia. Si altera o transforma esta obra, o genera una obra derivada, sólo puede distribuir la obra generada bajo una licencia idéntica a ésta.

Esta obra es de dominio público salvo aquel contenido que se halle bajo otra licencia y así se especifique.

DEPÓSITO LEGAL M-44709-2006

Recetario Vegano. Colección *delicia*
Editorial Antiespecista de Igualdad Animal.

Tel. (+34) 915 268 612
Tel. (+34) 675 737 459
Apdo. de Correos 11037
28080 - Madrid (España)
info@igualdadanimal.org
<http://www.igualdadanimal.org>

Más recetas e información sobre cocina vegana en: <http://www.igualdadanimal.org/cocina>



Dedicado a todos los animales que son víctimas de nuestros hábitos alimenticios.

Los animales no-humanos (no olvidemos que los humanos también somos animales) son capaces de sentir al igual que nosotros; es decir, son individuos a quienes les importa su vida y lo que les pase, son seres con intereses, conscientes de sus experiencias y de lo que ocurre a su alrededor. A pesar de ello, les utilizamos de forma rutinaria para nuestro beneficio en un sinfín de ámbitos, causándoles estrés, angustia, dolor físico y/o psicológico y finalmente la muerte. Justificamos nuestra dominación sobre ellos en base a las diferencias existentes. Sin duda, así como todos los animales somos iguales en que somos seres capaces de sentir, también somos diferentes en otros aspectos. Algunos humanos podemos hacer cosas que ellos no pueden y en cambio, muchos de ellos tienen capacidades de las que nosotros carecemos, o disponen de sentidos más desarrollados que los nuestros pudiendo así percibir todo un mundo de sensaciones que nosotros nunca compartiremos.

La lucha por la igualdad animal no niega las diferencias entre individuos, lo que rechazamos es que tales diferencias impliquen diferente consideración moral. Después de todo los humanos también somos muy diferentes unos de otros. Un recién nacido, un humano adulto, una mujer, un afectado por una enfermedad mental... Las diferencias entre nosotros, la diversidad, no es un obstáculo para la igualdad. Por ello, y porque reconocemos en los ojos de los demás animales a otro ser capaz de sentir, tratamos de ampliar esta consideración de iguales a los demás animales, porque la especie no ha de ser una barrera para comportarnos de forma justa con ellos. Al fin y al cabo, la discriminación en función de la especie -especismo- es un prejuicio análogo al sexismo y al racismo, e igualmente injusto. Desde que nacemos somos educados para considerarnos seres superiores cuyos intereses merecen especial importancia y que los demás animales están para servirnos. Sus vidas se convierten en su servidumbre. Una gallina vivirá mientras sea productiva, mientras ponga huevos y nos proporcione nuevas víctimas. Una vaca es un medio para obtener leche y carne (terneros), cuando deje de hacerlo eficientemente será asesinada. El modo en que nos alimentamos es una decisión importante que tiene gran influencia sobre las vidas de otros animales. El veganismo es la decisión de no colaborar más en la barbarie, la decisión de ser justos tratando de reducir el daño que causamos a otros, sin importar la especie de esos otros. Dejar de consumir productos animales es una decisión importante pero necesaria, un deber que suele ser desatendido. Esperamos que con el presente recetario esa decisión sea ahora un poco más fácil de tomar.

Gracias por luchar por un mundo más justo para todos.

Tortilla de patatas sin huevo, bizcochos, salsas para pizzas, tofu revuelto, bechamel, mayonesa vegetal... no hay prácticamente ningún ingrediente que no pueda ser sustituido en la cocina vegana, ni ninguna receta que no pueda ser elaborada con nuevos ingredientes, o con los ingredientes de siempre de forma diferente y sencilla. El veganismo no es solamente brócoli, tomates, lechuga y lentejas, es un nuevo mundo de colores, sabores, aromas y texturas tan deliciosas como tú quieras hacerlo. ¡Que aproveche!

Sustituir los huevos en diversos platos.

Salados

En rebozados se puede sustituir por:

- Harina especial para rebozados (sin huevo).
- Harina para cocinar sin huevo (sirve también para repostería).
- Mezcla de cerveza o soda con harina de trigo.
- Harina de tempura.
- Harina de soja diluida en agua (4 cucharadas de agua por cada 2 de harina por cada huevo).
- Linaza molida y diluida en agua (4 cucharadas de agua por cada 2 de linaza).

En tortillas se puede sustituir por:

- Harina de garbanzo o de maíz diluida en agua (añadir también un chorrito de limón o vinagre para quitarle el sabor a garbanzo).
- Harina de soja y harina de trigo mezcladas y diluidas en agua (hasta que quede con la consistencia de una crema).

En revueltos se puede sustituir por:

- Tofu suave o blando.
- Trocitos de tortilla hecha con harina de garbanzo o harina de soja y de trigo.

Para pincelar brioches, etc:

- Aceite de oliva.
- Diluir con 1 vaso de agua hirviendo 1 cucharadita del alga agar-agar junto con una cucharadita de margarina vegetal.

Dulces

En bizcochos, tartas, gofres, crepes... se puede sustituir por:

- Harina especial para cocinar sin huevo.
- Harina de soja diluida en agua (2 cucharadas de harina de soja diluidas en 4 de agua por cada huevo a sustituir).
- Un plátano maduro machacado hasta hacerlo puré o cualquier otra fruta con la que podamos hacer lo mismo (melón, pera, manzana, etc.).
- 2 cucharadas de linaza molida diluidas en 4 cucharadas de agua por cada huevo a sustituir.

Para pincelar palmeras, croissants o similares:

- Margarina vegetal derretida con azúcar y agua.
- 1 cucharadita de alga agar-agar diluida en 1 vaso de agua hirviendo junto con 1 cucharadita de margarina vegetal.

Sustituir la carne.

Es muy fácil sustituir la carne como ingrediente de una receta empleando en cambio soja texturizada (gruesa o fina), tofu, seitán o bien utilizando alguno de los diversos productos elaborados a partir de la soja como las hamburguesas vegetales, albóndigas, salchichas, etc. También puedes probar a darle más protagonismo a las legumbres y hortalizas en tus platos.

Con un simple cambio en nuestros hábitos alimenticios evitamos la muerte y el sufrimiento de incontables animales que, al igual que nosotros, querían vivir y disfrutar de sus vidas.



Sustituir la leche y sus derivados.

Leche

Generalmente podemos sustituir la leche de vaca o de cualquier otro animal por leche de soja, de arroz, de avena o de coco, dependiendo de lo que vayamos a preparar:

- Para salsas saladas, bechamel, cremas de verduras, etc. utilizar leche de soja normal (que no sea azucarada ni con aroma a vainilla, etc.).
- Para batidos y batidos de frutas utilizar leche de soja, arroz, avena o coco. No importa si son dulces o si tienen chocolate siempre y cuando los sabores combinen bien.
- Para postres y postres preparados (natillas de sobre, postres cremosos, crema catalana, etc.) utilizar cualquiera de las anteriores, aunque si se quiere un sabor tradicional hay que evitar las que tengan sabores especiales.

Queso

- Sustituye el queso fresco por tofu firme.
- Puedes hacer queso de untar con tofu blando, un par de cucharadas de zumo de limón y sal (puedes añadirle alguna hierba, como orégano o albahaca).
- En las pizzas pon tofu en lonchas finas.
- Algunas levaduras de cerveza tienen un olor y sabor muy semejante a varios tipos de queso, puedes añadirlos a tus platos junto con anacardos crudos molidos.
- Puedes utilizar alguna variedad de queso vegano de las que se empiezan a comercializar en el estado español y que ya están disponibles en otros países.

Cremas de leche y nata

La nata de soja es una crema espesa ideal para platos de pasta, postres, batidos, para el café, etc. También se puede preparar cociendo a fuego medio durante 1 hora medio litro de leche de soja junto con 1 cucharada de margarina vegetal y sal o azúcar.

Actualmente se comercializa también nata de soja montada en bote con la que podemos preparar tartas y decorar crepes, batidos, cafés, etc. Si no se puede utilizar ninguna de estas alternativas, sustituye la nata o crema de leche por leche de soja o de coco. También puedes mezclar para los bizcochos, un poco de leche de soja con alguna mermerlada o sirope (chocolate, vainilla, caramelo, fresa...) y batirlo.

Yogures, natillas y flanes

Hay varias marcas de yogures 100% vegetales de muchos sabores (natural, fresa, frutas del bosque, frutos secos...). También podremos encontrar natillas y postres ya preparados sin productos animales o bien adquirir los sobres listos para preparar con leche de soja o de algún cereal.

Sustituir el "pescado"

Puedes conseguir un sabor similar añadiendo algas a tus platos como las kombu, las wakame o las nori. Puedes hacer varitas "pescado" con tofu rebozado y macerado con salsa de soja y algas.

Ensaladas

Ensalada tibia de coliflor

200 g de coliflor, 1/2 pimiento rojo, 100 g de maíz cocido, 2 zanahorias, 3 ajos, aceite de oliva y sal.

Lava la coliflor y ponla a cocer en abundante agua hirviendo durante 10 o 15 minutos, hasta que quede blanda. En una sartén con aceite, fríe los ajos pelados y el pimiento cortado a tiras. Retira en unos dos minutos, cuando empiecen a tomar color. Pela y ralla las zanahorias y colócalas en el fondo de un cuenco. Inmediatamente escurre bien la coliflor y el maíz, y ponlos encima. Haz lo mismo con el pimiento y el ajo. Aliña con sal y aceite, al gusto, y sirve cuando haya enfriado un poco, pero no del todo.

Ensalada de pasta

200 g de pasta tipo espirales o lazos (sin huevo), 1 calabacín, 1/2 pimiento rojo, 1 tomate, 1 cebolla pequeña, 100 g de nueces y aceite de oliva.

Cuece la pasta en abundante agua hasta que esté al dente. Mientras, corta la verdura en dados grandes y corta en trocitos pequeños las nueces. Saca la pasta y mézclala bien con todos los ingredientes. Aliña con aceite de oliva. Servir frío.

Ensalada de colores

200 g de arroz, 5 hojas de lechuga, 1 pimiento verde, 1/2 vaso de maíz dulce, 2 zanahorias, 5 rabanitos, remolacha hervida, 1 tomate, 4 espárragos blancos, aceite, salsa de soja, sal, orégano, pimienta negra molida.

Hierve el arroz en agua con sal hasta que esté en su punto. Escurre bien. Lava bien cada verdura y córtala en trocitos. Coloca en el plato un fondo de lechuga, en el centro el arroz, y alrededor el resto de las verduras formando puñaditos de colores. Aliña al gusto con tu vinagreta favorita, como por ejemplo: aceite, salsa de soja, orégano, sal y un poco de pimienta molida.

Ensalada estilo chino

200 g de arroz, 1 zanahoria, 2 hojas de col china, 100 g de brotes de soja, 15 almendras tostadas sin piel y aceite de oliva.

Pon agua a cocer, y cuando hierva, añade el arroz y cuécelo a fuego medio. Mientras, lava y corta las zanahorias en bastoncitos y la col china en juliana. Cuando el arroz esté listo, sácalo y escúrrelo. Coloca una bola de arroz en el centro de la fuente. Mezcla bien el resto de ingredientes y repártelos alrededor de la bola de arroz.



Ensaladilla rusa con veganesa

2 zanahorias, 2 patatas, 50 g de guisantes, 3 alcachofas, 1 pimiento verde, 1 pimiento rojo.

Corta las zanahorias, patatas y alcachofas en daditos y pon a cocer junto con los guisantes. Retira las verduras y mezcla con la veganesa (consulta la receta en la página 11). Aplana la superficie y decórala con los pimientos cortados en tiras finas. También se le pueden añadir aceitunas sin hueso u otras verduras.

Taboulé libanés

200 g de couscous, 4 cebollitas, 3 tomates, perejil, hierbabuena, menta, zumo de limón, aceite de oliva virgen extra y sal.

Pon el couscous en un cuenco, remójalo con agua salada y un chorrito de zumo de limón. Déjalo reposar 10 minutos aproximadamente hasta que se hinche. Pela los tomates, quítales las semillas y córtalos en dados. Añade el couscous con las cebollas cortadas finas, sazónalo con sal, pimienta, un chorro de aceite y unas hojas picadas de menta fresca. Espolvorea hierbabuena picada en el momento de servir.

Ensalada de judías pintas

500 g de judías pintas cocidas, 1 cebolla cortada por la mitad, 250 g de cebollas rojas picadas, 1 zanahoria pelada, 4 dientes de ajo majados, 3 hojas de laurel, 1 rama grande de apio, unas hojas de salvia fresca, 6 cucharadas de aceite de oliva virgen, 1/4 de vaso de vinagre de vino tinto, un puñadito de perejil fresco picado, pimienta negra molida y sal.

Escurre las judías. Coloca la cebolla, la zanahoria, el laurel, el ajo, el apio, la salvia y 2 cucharadas de aceite en una cazuela grande tapada y vierte agua hasta cubrirlo por completo. Ponlo a hervir a fuego medio 15 minutos. Agrega las judías, tápalo y déjalo cocer 10 minutos más removiendo de vez en cuando. En un bol pequeño mezcla las cebollas picadas con 2 cucharadas de aceite y reservar. Escurre las judías y desecha las hierbas y las verduras (se pueden reutilizar para caldos, purés u otros platos). Coloca las judías en un bol grande, añade las cebollas picadas y las dos cucharadas de aceite restantes, el vinagre, la sal y la pimienta. Rectifica de sal. Sírvelo mientras está templado.



Sopas y crenas

Sopa de pimientos, espinacas y garbanzos

150 g de garbanzos cocidos, 1 cucharada de aceite de oliva, 8 cebolletas bien picadas, 1 pimiento rojo, 1 diente de ajo majado, 1 cucharadita de comino, 375 ml de tomate triturado, 750 ml de caldo de verduras, 2 cucharaditas de vinagre, 1-2 cucharaditas de azúcar, 100 g de hojas de espinaca.

Calienta el aceite en una cacerola grande e incorpora la cebolleta. Baja el fuego y sofríe, con la cacerola tapada, durante 3 minutos. Mientras, extrae las pepitas y la membrana del pimiento y córtalo en trocitos. Añade el pimiento, el ajo y el comino a la cacerola y sofríelo durante 1 minuto. Agrega el tomate triturado y el caldo y, cuando rompa a hervir, reduce a fuego lento. Cuece durante 10 minutos, incorpora los garbanzos, el vinagre y el azúcar a la sopa y cuécelo a fuego lento 5 minutos más. A continuación, vierte las espinacas, sazona al gusto y retira del fuego cuando las espinacas empiecen a mustiarse.

Sopa de tomate

3 tomates maduros, 1 pimiento verde, 1 cebolla pequeña, 3 ajos, pan del día anterior, aceite de oliva, sal, azúcar (opcional) y agua.

En una cazuela, dora en aceite caliente los ajos pelados y cortados en láminas. Pela la cebolla, lava el pimiento y retírale las semillas, y pícalos pequeño. Añádelos a la olla, y deja a fuego lento que se vaya pochando todo, poco a poco. Echa un poco de sal para que ayude a “sudar” a la cebolla, y que así se cocine antes. Mientras, pela los tomates y partelos en trozos pequeños. Cuando el sofrito esté blando y dorado, echa los tomates y deja cocer todo un ratito, para que se haga bien. Remueve con una cuchara de palo para que no se queme.

Si el tomate te resulta muy fuerte de sabor o de digerir, añade una pizca pequeña de azúcar, que le restará acidez. Añade agua hasta cubrirlo todo y sazona a tu gusto. Déjalo hervir a fuego bajo-medio unos diez minutos. En el momento de servir, coloca en el fondo del plato una rebanada de pan gruesa (tostada o sin tostar) y vuelca la sopa encima. Sírvela cuando aún esté humeante.

Sopa de judías y pasta

1 cucharada de aceite de oliva, 1 cebolla bien picada, 3 dientes de ajo majados, 580 g de judías (blancas o pintas) en conserva escurridas, 1 litro y 3/4 de agua con 2 pastillas de caldo de verduras, 100 g de pasta conchiglie o similar, 1 cucharada de estragón picado, sal y pimienta negra.



Idea: En algunos pueblos, esta sopa suelen acompañarla de pimientos fritos, higos o uvas.

Calienta el aceite en un cazo a fuego lento. Añade la cebolla y sofríe 5 minutos. Agrega el ajo y cocina 1 minuto más, removiendo con frecuencia. Incorpora las judías y el caldo, tápalo, sube el fuego y lleva a ebullición. A continuación añade la pasta y cuécela al dente (ver instrucciones del paquete). Agrega el estragón y sazona con sal y pimienta negra. Servir acompañada de pan crujiente (picatostes).

Crema de zanahoria y coco con pan de ajo

500 g de zanahorias, 1 patata, 1/2 litro de caldo vegetal, 1 ramillete de perejil picado, 1/2 vaso de leche de soja, 2-3 cucharadas de coco rallado, 1 rebanada de pan, 2 dientes de ajo, 50 g pipas de calabaza ya peladas, 50 g de pasas, agua y sal.

Coloca el coco rallado en el vaso con la leche de soja, y déjalo macerar unas dos horas. Tritura después la mezcla, con la batidora, hasta obtener una crema fina, o con la textura que más te guste. Pon las pasas a macerar también, en un poco de agua, para que se hidraten, en el momento que te pongas a cocinar, y resérvalas para el final. En una cacerola, pon el caldo vegetal a hervir, y añade la patata y las zanahorias peladas y troceadas, y el ramillete de perejil picado. Cuécelo durante 15-20 minutos, y tritúralo con la batidora hasta que se haga una crema fina y ligera. Corrige de sal. Aparte, tuesta la rebanada de pan en la tostadora, y restriégale por ambas caras los ajos pelados, para que tomen bien el sabor. Córtala en dados regulares. Si las pipas de calabaza están crudas, tuéstalas un par de minutos en una sartén, sin aceite, a fuego medio y sin dejar de remover. Sólo hasta que empiecen a tomar un poco de calor. Sirve la crema de zanahorias en el plato y adereza con una buena cucharada de la crema de coco, unas pasas escurridas, los dados del pan de ajo y las pipas de calabaza.

Puré picante de lentejas

150 g de lentejas, 1 pimiento verde italiano, 1 cebolla pequeña, 1 diente de ajo, 2 cucharadas de cacahuets crudos, pimentón picante, 1 guindilla, comino, jengibre en polvo, pimienta negra molida, 2 cucharadas de zumo de limón, 2 vasos de agua y sal.

Deja las lentejas en remojo durante una noche. Escúrrelas y ponlas en una cazuela junto con el pimiento y la cebolla picados finos, la guindilla, una pizca de jengibre, otra de pimentón picante, el zumo de medio limón, los cacahuets picados y el ajo majado en el mortero con unos granos de sal y una pizca de comino. Vierte el agua y llévalo a ebullición. Cuécelo a fuego lento unos 30-40 minutos hasta que el líquido se haya absorbido removiendo de vez en cuando con una cuchara de madera. Retira del fuego, aparta la guindilla, salpimenta al gusto y pasa por la batidora. Sirve bien caliente, con unos picatostes de pan frotados con ajo.



Idea: Si no tienes leche de soja, puedes usar cualquier otro tipo de leche vegetal, o incluso un yogur vegetal natural reducido con un par de cucharadas de agua. Prueba a cambiar las pipas de calabaza por otras semillas, o una mezcla de todas ellas: de girasol, de linaza, de amapola... Cada una dará un sabor distinto al plato en cada ocasión.



Crema fría de aguacates

2 aguacates, 1 tomate maduro, 1 patata pequeña, 1 ajo, 1 vaso de leche de soja, 2 vasos de caldo vegetal, el zumo de 1/2 limón, salsa de soja, pimienta blanca molida y sal.

Pon a cocer la patata pelada y partida por la mitad en el caldo vegetal hirviendo, hasta que esté blanda. Corta los aguacates por la mitad a lo largo, quítales el hueso y retira la pulpa con ayuda de una cuchara. Ponla en el vaso de la batidora y riégala con el zumo del limón para que no oscurezca. Añade el vaso de leche de soja, la patata cocida, el ajo pelado, una pizca de pimienta, unas gotas de salsa de soja y unos granos de sal. Tritura hasta obtener un puré homogéneo, y ve añadiendo, poco a poco, del mismo caldo vegetal de antes hasta dar con el punto de espesura que más te guste. Tapa bien el recipiente, y déjalo en la nevera hasta que esté bien fría. En el momento de servir, añade el tomate pelado y muy picado encima. Si quieres también le puedes añadir unas nueces.



Crema de puerros

1 cebolla, 3 puerros, 3 patatas grandes, aceite de oliva, pimienta negra molida, sal, agua, leche vegetal, margarina vegetal, semillas de sésamo tostado.

En una olla (mejor si es express), pon a calentar un poco de aceite y sofríe la cebolla cortada. Mientras, limpia y corta los puerros y las patatas. Añádelos a la olla cuando la cebolla empiece a estar dorada. Sofreír todo junto un par de minutos. Echa agua, sin llegar a cubrirlo todo, para que no quede muy caldoso. Echa sal al gusto, y la pimienta molida. Cierra la olla y dejalo hervir unos cinco minutos desde que coge presión. Si no tienes olla a presión, pues hasta que esté todo blando. Cuando termine, echa un chorro de leche vegetal, incluso una nuez de margarina vegetal. Así te quedará mucho más cremoso. Pasa por la batidora, hasta que quede muy suave. Si queda demasiado espeso, corrígelo con un poco más de leche vegetal. Sirve muy caliente, con unas semillas de sésamo tostadas encima.



Crema de calabacín

2 calabacines, 1 patata grande, 1 cebolla, leche de soja, aceite de oliva, sal, pimienta, nuez moscada y agua.

Pela, lava y corta la patata, la cebolla y los calabacines (puedes dejarlos sin pelar) en trozos grandes. Sofríelo todo ligeramente en un poco de aceite. Añade las especias al gusto y agua, sin cubrir del todo, y pon a fuego fuerte hasta que rompa a hervir.

Tapa y deja unos minutos a fuego medio, hasta que esté blando. Bate, echando un chorrito de leche vegetal (o un trocito de tofu). Esto le dará una textura más cremosa, y te ayudará a corregir si ha salido demasiado espeso. Sírvelo bien caliente, acompañado con unos cuscurros de pan frito o tostado.

Guacamole

2 aguacates maduros, 2 tomates maduros, 1 cebolla pequeña y unas gotas de zumo de limón.

Abre los aguacates a lo largo, con un cuchillo alargado, saca el hueso, y con una cuchara extrae la pulpa. Con un tenedor machácala y añade los tomates y la cebolla pelados y picados. Revuelve todo para que se mezcle bien, y agrega unas gotas de limón, para que el aguacate no ennegrezca rápidamente, en contacto con el aire. No tardes demasiado en servir, para que no se oxide. Puede acompañar a cualquier plato o tomarse como aperitivo, es excelente.



Crema de patata dulce y tomates

1 cebolla, 1 cucharada de aceite de oliva, 2 dientes de ajo (opcional), 2 o 3 patatas dulces grandes peladas, lavadas y cortadas en trozos, 400 g de tomates triturados (una lata), sal y pimienta.

Freír la cebolla y el ajo en el aceite de oliva unos minutos. Añadir las patatas y tomate, cocinar a fuego lento hasta que las patatas estén blandas. Añadir la sal y pimienta y licuar/batir hasta que formen una crema suave. Decorar con cebolla roja cortada en tiras o hierbas aromáticas.



Sopa de coliflor

1 coliflor mediana, 1 cebolla picada, 1 sienta de ajo picado, 1 vaso de caldo vegetal, 2 cucharadas de aceite de oliva, sal a gusto y un poco de pimienta.

Pon la coliflor limpia a hervir en una olla. Cuando está lista (tarda media hora más o menos, tiene que estar blanda pero no deshecha), cuéllala, pásala por agua y córtala en trozos. En una cazuela honda sofríe la cebolla picada y el ajo en el aceite de oliva, añade la coliflor hervida, el caldo vegetal y sal al gusto. Bate todo los ingredientes y sírvelo espolvoreado con un poco de pimienta.



Salsas

Crème fraîche

150 g de nata de soja o de avena para cocinar, 1 cucharada de margarina o aceite de girasol y sal.

Esta salsa se parece a una bechamel hecha con nata de soja o avena en lugar de leche de soja. En una sartén antiadherente calienta un poco el aceite o la margarina hasta que se deshaga. Baja el fuego al mínimo y sin dejar de remover vierte lentamente la nata de soja o avena. Estará listo en 4 minutos aproximadamente. Agrega sal al gusto. Sirve para acompañar pastas, arroces, patatas, pizzas, etc.

Coulis de pimiento rojo

4 pimientos rojos, 25 g de aceite de oliva virgen extra, pimienta negra molida y sal.

Escaliba el pimiento directamente con la llama del fuego o en el horno girándolos de vez en cuando para que se cocinen uniformemente. Guárdalos en una placa de horno o recipiente, tapados con un paño de cocina o papel de aluminio. Cuando estén fríos, péralos y quítales todas las pepitas. Pasa los pimientos por la batidora con el aceite, la pimienta y la sal hasta que quede una crema fina. Pásalo por un colador de tela o lienzo. Sirve para decorar y dar sabor a platos de seitán, tofu, guisos, etc.

Salsa carbonara

150 g de seitán, 1/2 cebolla, 150 g de nata de soja o avena para cocinar, un poco de nuez moscada, aceite de oliva y sal.

Pica la cebolla y póchala en una sartén con un poco de aceite. Corta el seitán en tiritas finas y pequeñas y añadir a la cebolla. Cocínalo a fuego lento unos 5 minutos, removiendo de vez en cuando. Agrega sal y nuez moscada, añade también progresivamente la nata de soja o avena, sin dejar de remover.

Salsa de almendras

20-25 almendras crudas, 1 diente de ajo, pan duro (o pan rallado), 3 cucharadas de aceite, sal y pimienta.

Fríe el ajo picado y las almendras en el aceite a fuego lento. Añade como una cucharadita de pan rallado o un trocito de pan duro, un poco de sal y pimienta. Pasa por la batidora, hasta obtener una crema suave. Si te gusta menos densa, puedes añadir un poco de agua, y vuelve a dejar unos minutos al fuego, para que ligue bien.



Salsa bechamel

50 g de harina (integral o blanca), 50 g de margarina, 500 ml de leche vegetal, sal y nuez moscada.

Derrite la margarina en una sartén, con cuidado que no se queme porque amargaría todo el plato. Con el fuego bajo-medio, añade la harina, poco a poco, removiendo constantemente para que se unan bien. Da unas vueltas para que la harina se dore ligeramente. Ve añadiendo la leche poco a poco, y de nuevo remueve para que se vaya ligando bien todo. Deja cocer la masa a fuego medio un rato, para que la harina no quede cruda (de lo contrario queda con sabor a harina poco agradable.). Si la quieres más ligera, dejala cocer menos. Corrige de sal, y echa un poco de nuez moscada recién rallada.

Tomate frito casero

1 kg de tomates maduros, 1 ajo (opcional), 1 guindilla (opcional), aceite de oliva, sal y azúcar.

Pela los tomates, córtalos a la mitad y quítales las pepitas. Pícalos muy menudos, o pásalos por un pasapurés. En una sartén o cazuela pon a calentar a fuego bajo dos cucharadas de aceite de oliva. Pela el ajo y dóralo entero en ese aceite. Si te gusta el picante, echa también la guindilla. Añade los tomates, un poco de sal y una pizca de azúcar, que elimina el exceso de acidez. Sube el fuego hasta que empiece a hervir todo, tapa y baja a fuego lento. Deja freír así unos 20-30 minutos, removiendo de vez en cuando con una cuchara de madera. Cuando veas que se va espesando, corrige de sal, retira el ajo y la guindilla, y listo.

Mayonesa de soja sin huevo / Veganesa

1 vaso de aceite de girasol (o de oliva si se prefiere un sabor más fuerte), 1/4 de vaso de leche de soja a temperatura ambiente, 2 cucharadas aproximadamente de zumo de limón o vinagre (opcional), 1 diente grande de ajo (opcional) y sal.

En un vaso estrecho y alto, un poco más ancho que la batidora, pon la leche de soja a temperatura ambiente, el aceite y la sal. Poniendo la batidora en el fondo del vaso y sin moverla, bate a velocidad baja. Una vez se ha ligado la mezcla en el fondo, mueve la batidora poco a poco de arriba abajo, para que ligue el aceite que hay en la superficie del vaso. Cuando ya esté todo ligado añade el zumo de limón y el ajo, y bate para que la mezcla espese más. Si se corta en algún momento, añade un chorrito más de aceite y sigue batiendo sin mover.



Consejo: Para pelar con facilidad los tomates, déjalos en remojo en agua muy caliente unos minutos.



Idea: Dáale color añadiendo otros ingredientes como zanahoria cocida (naranja), remolacha cocida (rosa), aguacate (verde), mostaza (amarilla), ketchup (rojo), aceitunas negras (negra).

Platos principales

Lentejas con espárragos y ajos tiernos

400 g de lentejas cocidas, 1 manojito de ajos tiernos, 6 espárragos blancos, 4 cucharadas de salsa de soja, aceite de oliva, agua y sal.

Lava y corta los ajos tiernos en trozos de unos 3 cm, y los espárragos por la mitad, reservando la parte superior, que es más blanda, para luego dorarla en la sartén. El resto del espárrago, córtalo en trocitos y rehógalos en una olla con un chorrito de aceite, junto a los ajos. Cuando empiecen a dorarse, echa un poco de agua y déjalos cocer a fuego medio hasta que empiecen a estar blandos. Añade las lentejas, la salsa de soja y una pizca de sal, y deja tapado a fuego lento unos 10-15 minutos, para que se tomen los sabores suavemente. Si fuera necesario, echa un poquito más de agua. Mientras, en una sartén o plancha, dora con un poco de aceite las puntas de los espárragos. Sirve las lentejas cuando hayan consumido prácticamente todo el caldo, pero estén jugosas, bien calientes, y colocándoles las puntas de los espárragos fritas por encima.

Champiñones con bolas de mijo

200 g de champiñones, 1 cebolleta fresca, 1/2 pimiento rojo, 1 tomate maduro, 100 g de mijo, perejil fresco, salsa de soja (opcional), aceite de oliva, sal y agua.

Por un lado, pela y trocea la cebolleta y el tomate, y póchalos, junto al pimiento también lavado y picado, en una sartén con dos cucharadas de aceite. El fuego que esté medio, y remueve de vez en cuando, para que no se pegue. Cuando esté bien blandito, añade los champiñones pelados y partidos a la mitad. Tapa y deja cocer, hasta que éstos se hagan a tu gusto. Corrige de sal. En una cacerola, pon a hervir dos vasos de agua con un poco de sal y un chorro de salsa de soja, y añade el mijo. Déjalo a fuego vivo, unos 10-15 minutos, hasta que veas que el grano empieza a estar blando. Es importante que no se quede seco en ningún momento. Cuando esté hecho, escúrrelo bien, pero no lo enjuagues. Mézclalo con un manojo de perejil recién picado, y elabora con las manos las bolas, del tamaño de una albóndiga. Si se te pegan mucho a los dedos, échate un poco de aceite, verás cómo te resulta más fácil. Sirve el plato con estas bolas, y las verduras ya sofridas al lado.

Cocido con fideos

100 g de garbanzos, 100 g de fideos gruesos, 1 ajo, 1/2 cebolla, 500 ml caldo de verduras, aceite de oliva, pimentón dulce y sal.

Pon la noche anterior los garbanzos en remojo con agua. Al día siguiente escúrrelos y ponlos a hervir en medio litro de agua con todo



Idea: Para jugar con el sabor del mijo puedes variar los condimentos que eches en la cocción del agua, o las hierbas frescas (o secas) que añadas al elaborar las bolas, en cada ocasión.

tipo de verduras que tengas a mano. Tapa la olla, y déjalo a fuego medio hasta que estén blandos. Retira las verduras, que puedes reservar para luego, y guarda el caldo por un lado y los garbanzos escurridos por otro. En una olla, pon a sofreír en una cucharada de aceite el ajo y la cebolla, pelados y picados finos. Cuando estén pochaditos, pero antes de que empiecen a tomar color, añade una cucharada de pimentón dulce y el caldo vegetal. Cuando empiece a hervir, añade los fideos y los garbanzos de antes. Déjalo a fuego medio, hasta que los fideos estén al dente, esto es, blandos por fuera y un poco más duros por dentro. La idea es que quede algo de caldo, así que si queda muy seco puedes añadir un poco más durante la cocción. Apaga el fuego, tapa la olla para que terminen de hacerse con su propio calor, y sirve inmediatamente.

Estofado de verduras picante

1 cebolla roja, 2 dientes de ajo, 1 zanahoria, 1 nabo, 1 calabacín pequeño, 200 g de patatas, zumo y ralladura de medio limón, 1 cayena molida (guindilla), 1 cucharadita de comino molido, 2 cucharadas de cilantro picado (o perejil), 1 vaso de caldo vegetal, aceite de oliva, pimienta y sal.

Calienta dos cucharadas de aceite en una olla, y saltea durante 5 minutos la cebolla pelada y cortada en 8 trozos. Manteniendo el fuego bajo, añade los ajos machados en el mortero con un poco de sal. Remueve unos tres minutos y echa el resto de las especias, reservando una cucharada del cilantro fresco picado para el final. Agrega la zanahoria en rodajas gruesas, el nabo cortado en cuartos, el calabacín en rodajas y las patatas en rodajas gruesas también. Agita la cazuela tapada para que el aceite los cubra. Añade el zumo y la ralladura de limón y el caldo vegetal. Salpimenta al gusto, tápalo y cuécelo a fuego medio durante 20-30 minutos. Retira del fuego, espolvorea con el cilantro fresco que tenías reservado y sirve.

Brócoli y coliflor con salsa de hierbas

400 g de coliflor, 250 g de brécol (o brócoli), 4 cucharadas de aceite de oliva, 2 cucharadas de margarina vegetal, 2 cucharaditas de jengibre rallado, 3 cucharadas de cilantro picado (o perejil), zumo y ralladura de 1 limón, sal, pimienta y tofu.

Lava y corta la coliflor y el brócoli en racimos grandes. Cuécelos juntos en una olla con agua hirviendo y un poco de sal, durante 15 minutos a fuego fuerte. Mientras, prepara la salsa poniendo el aceite y la margarina en una cazuela o sartén. Caliéntalo a fuego lento hasta que la margarina se derrita e incorpora el jengibre, el cilantro, el zumo y la ralladura de un limón.



Idea: Si quieres aprovechar la verdura, puedes picarla y añadirla a la olla en el último momento. O bien, reservarla para hacerle otro plato, como por ejemplo un rico puré. Si no tienes caldo vegetal, ni tiempo para hacerlo, puedes usar los garbanzos ya cocidos de bote, y como caldo utilizar una pastilla de caldo vegetal concentrado disuelta en agua caliente.

Cuécelo a fuego lento durante 5-10 minutos, removiendo de vez en cuando. Salpimenta al gusto. Escurre bien la coliflor y el brócoli y ponlos en una fuente para horno. Vierte encima la salsa y espolvorea con un trocito de tofu desmenuzado con los dedos. Gratina en el horno, con el grill precalentado, unos 10 minutos, hasta que empiece a dorarse la superficie ligeramente. Sirve con cuidado de no quemarse con el plato, que estará ardiendo.

Menestra de arroz y calabaza

200 g de calabaza, 100 g de hojas espinacas, 100 g de arroz blanco, 1/2 cebolla, 1/2 pastilla de caldo vegetal concentrado (opcional), vino tinto (opcional), margarina vegetal, aceite de oliva, pimienta negra molida, nuez moscada, sal y 1 l de agua (4 vasos).

En una olla o cazuela, dora la cebolla picada fina en dos cucharadas de aceite, a fuego lento. Pela y corta la calabaza en dados y añádelos. Rehoga ligeramente durante unos cinco minutos y añade el agua. Sube el fuego y cuando rompa a hervir, echa el arroz, las hojas de espinacas lavadas y cortadas en juliana, un poco de sal, pimienta y nuez moscada. También queda muy bien si echas medio cubo de caldo concentrado vegetal y un chorreón pequeño de vino tinto. Deja cocer a fuego medio unos 15 minutos, hasta que el arroz esté blando. Por último, añade una nuez de margarina vegetal unos minutos antes de retirar del calor. Sirve de inmediato.

Farfalle carbonara

250 g de pasta farfalle (sirve cualquier otra pasta), 1 pastilla de caldo vegetal, 2 cucharadas de margarina o aceite de oliva y sal.

En una cacerola grande, pon a hervir 1 litro y 1/2 de agua con la pastilla de caldo, la margarina o aceite y la sal. Cuando rompa a hervir añade la pasta y baja a fuego medio-bajo. Déjalo cocer unos 12 minutos (ver instrucciones del paquete). Escurre la pasta cuando esté al dente. Sírvela en platos o en una fuente y vierte por encima la salsa carbonara (consulta la receta en la página 10).

Gremolata de espárragos

50 g de margarina vegetal, 80 g de pan recién rallado grueso, 2 cucharadas de perejil picado, 2 dientes de ajo bien picados, 3 cucharaditas de piel de limón muy bien picada, 400 g de espárragos trigueros sin las partes duras y leñosas, 1 y 1/2 cucharadas de aceite de oliva virgen.

Derrite la margarina en una sartén a fuego vivo. Añade el pan rallado y remueve con una cuchara de madera hasta que esté dorado y



crujiente. Mezcla el perejil, el ajo y la piel de limón en un bol, agrega el pan rallado y sazona al gusto con pimienta negra. Pon a hervir agua en una cacerola grande y ancha, incorpora los espárragos y cuece durante 3 minutos. Escúrrelo bien y colócalo en una bandeja caliente. Añade el aceite de oliva y esparce la gremolata por encima. Servir de inmediato.

Albóndigas de espinacas y tofu

300 g de espinacas, 150 g de tofu, harina de garbanzos, harina de trigo, aceite de oliva, nuez moscada, pimienta negra molida, agua, sal, tomate frito casero (ver receta en la página 11).

Limpia y hierva las hojas de espinacas. Escúrrelas muy bien después. Pícalas y añádelas a un bol con el tofu. Echa una o dos cucharadas de harina de garbanzos disueltas en una cucharada de agua. Añade también una cucharada de aceite de oliva, un poco de nuez moscada y una pizca de pimienta negra molida. Remueve y mezcla todo bien con un tenedor. Ve echando harina de trigo, de 5 a 10 cucharadas, hasta que quede una masa blanda, pero con la que puedas hacer las bolas de las albóndigas. Pon a fuego alto una cacerola con abundante agua y un poco de sal. Cuando rompa a hervir, ve echando estas bolas. Si son muchas, échalas en dos tandas. No tengas miedo porque vayan a deshacerse en el agua, porque no pasa. Unos pocos minutos después, sabrás que están listas cuando empiecen a flotar. Entonces, retíralas con cuidado de escurrirlas un poco y ve colocándolas sobre un plato con un fondo de tomate frito casero.

Verduras estofadas con salsa de soja

4 setas de ostra o champiñones grandes, 100 g de tofu, 100 g de judías verdes, 100 g de col, 100 gr de mazorcas de maiz enanas, 100 g de brotes de bambú, 50 g de soja germinada, 3 zanahorias, aceite de oliva, sal, azúcar (moreno o blanco), salsa de soja y agua.

Lava y corta las judías, la col y las setas. Pela y corta en trozos pequeños las zanahorias. Si las mazorcas, el bambú o la soja vienen envasadas, para quitarles el sabor a vinagre tan típico de los encurtidos escúrrelos y ponlos en agua unos minutos, para que suelten parte de ese sabor. En una olla o sartén grande, calienta un poco de aceite y dora el tofu, cortado en cubos. Una vez dorados, retíralo y reserva para luego. Frie en esa misma sartén, durante unos minutos, el resto de las verduras, con cuidado de echar las setas en el último momento, pues se hacen muy rápido. Mejor si el fuego está medio-fuerte, para que se doren por fuera pero queden "al dente" por dentro. Añade los trozos de tofu, un poco de sal, una cucharadita de azúcar, medio vaso de agua y un buen chorreón de salsa de soja. Remueve con cuidado para que se mezcle todo bien, tapa y deja cocer durante unos minutos más.



Idea: En lugar de tomate frito, puedes usar como salsa de fondo una bechamel ligera (ver receta en la página 11).





Pencas de acelga en salsa de almendras

Un manojo de acelgas frescas, salsa de almendras (ver receta en la página 10).

Separa las hojas de las pencas de las acelgas, y apartalas para usarlas en cualquier otra receta. Retira a las pencas o tronchos las fibras externas, como si mondaras un plátano. Saldrá una piel fina. Corta las pencas en trozos y cuécelas en agua con sal unos 10 minutos, a fuego fuerte. Escurre y echa en la salsa de almendras, hasta que de un pequeño hervor. Decora con unas almendras filateadas, y gratina ligeramente.

Tortilla de patatas (sin huevo)

Patatas, cebollino, pimientos verde y rojo, maiz dulce (opcional), harina de garbanzo, agua, sal, pimienta y aceite de oliva.

Pela, corta y frie las patatas hasta que estén doradas. Deja sobre unos papeles de cocina para que empapen el exceso de aceite. Recuerda que si lo prefieres, las patatas pueden estar cocidas en lugar de fritas, y quedan igualmente ricas. Mientras, sofríe el cebollino picado y unas tiritas de pimientos. En este caso yo también añadí unos granos de maiz que tenía para gastar. Haz la mezcla de harina de garbanzos y agua. En un vaso mezcla 60% de harina y un 40 % de agua, hasta hacer una mezcla de textura algo más espesa que la de huevos batidos. Une todas las verduras y la mezcla de la harina, remueve para distribuir bien, añade sal y un poco de pimienta, y echa en una sartén bien caliente, con un chorreoncito de aceite. Hazla como una tortilla normal, hasta que quede dorada por ambos lados.

Pizza de verduras

Para la masa: 300 g de harina integral, 20 g de levadura de panadero prensada (o un sobre de levadura en polvo), 1 vaso de agua tibia, 1 cucharadita de sal, 2 cucharadas de aceite de oliva.

Para la guarnición: Tomate frito casero, verduras variadas crudas, de las que se tengan a mano (cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, brócoli, champiñones...), sal y pimienta negra, aceite, aceitunas negras y orégano.

Haz un volcán con la harina y pon en el centro la levadura disuelta con el agua tibia, la sal y el aceite. Amasa primero con los dedos y luego con las manos. Hay que trabajarla hasta que queden ligados todos los ingredientes y la masa ligera. Ponla en un recipiente untado con aceite y cubrelo con un paño húmedo y cerca de alguna fuente de calor indirecto (por ejemplo el horno precalentado y apagado).



Cuando doble su volumen (aproximadamente en una hora), extiéndela sobre una superficie con harinada con la ayuda de un rodillo. Puedes darle forma redonda o cuadrada, y dejarle el grosor que más te guste, si la quieres crujiente (fina) o esponjosa (gruesa). Píntala muy ligeramente con aceite y pincha con un tenedor la superficie. Ahora cubrela con el tomate frito, repartido por toda la superficie, y encima el resto de los ingredientes. Al final se puede espolvorear con orégano y un chorrito de aceite, sal y pimienta. Finalmente decorala con unas aceitunas negras. Precalienta el horno a 180-220°C. Introdúcela de 15 a 20 minutos, o hasta que veas que empieza a dorarse y la masa esté en su punto.

Paella de verduras

Arroz -largo, integral o normal- (1/2 vaso por persona), agua (2 vasos por persona, 4 ó 5 ajos, pimienta roja y verde, 1 tomate, verduras variadas (zanahorias, brócoli, habas, guisantes, alcachofas...), aceite, pimentón dulce, colorante amarillo, 1 pastilla de caldo vegetal, azafrán y sal.

Corta los ajos sin pelar por la mitad. Frielos en la paellera con aceite de oliva hasta que queden dorados. Retíralos. En el mismo aceite fríe los pimientos cortados a tiras y luego retíralos. Añade al aceite el resto de las verduras troceadas al gusto. Si le echas brócoli o coliflor, tienes que tener más cuidado porque tiende a deshacerse fácilmente, así que mejor que lo frías un poco y también lo reserves para luego. Pela y quita las semillas al tomate, y córtalo a dados. En un hueco del aceite echa el pimentón y antes de que se queme, echa encima el tomate. Disuelve la pastilla de caldo en 2 vasos de agua por persona, y calientalo. Lo ideal es hacer un caldo de verduras natural, pero si no se tiene, este es un buen remedio. Echa el arroz en la paellera, dando vueltas, para que se empape de todo el jugo. Añade el caldo recién hecho y caliente, el colorante, varias hebras de azafrán y echa sal. Déjalo todo uniformemente repartido. Pon el fuego fuerte hasta llevarlo a ebullición. Espera un par de minutos y entonces lo bajas a fuego lento-medio. Añade ahora lo ajos que tenías reservados por encima, y el brócoli o coliflor. Hay que ir vigilando que haya suficiente agua para que el arroz se haga por todos lados igual (si falta, se puede añadir algo más), y también estar atentos al olor, porque es fácil que se pegue en la base. Varios minutos antes de que termine la cocción, coloca los pimientos de forma decorativa, radial. Justo cuando el arroz empieza a estar listo, pero aun algo "al dente" (con el centro del grano crujiente), retíralo del fuego, tápalo y deja que repose unos 3 a 5 minutos. Es importante servirlo inmediatamente de la paellera, y muy caliente.



Macarrones con mermelada de tomate y cebolla

60 ml de aceite de oliva, 4 cebollas rojas cortadas en rodajas, 1 cucharada de azúcar moreno, 2 cucharadas de vinagre balsámico, 2 latas de 400 g de tomate, 500 g de macarrones, 150 g de aceitunas negras pequeñas deshuesadas o aceitunas de Kalamata deshuesadas y cortadas por la mitad.

Calienta el aceite en una sartén, añade la cebolla y el azúcar y fríelo todo de 25 a 30 min a fuego medio o hasta que la cebolla se haya caramelizado. A continuación incorpora el vinagre y llévalo a ebullición. Déjalo a fuego lento 5 minutos. Añade los tomates y cuando rompa el hervor baja el fuego a medio-bajo unos 25 minutos. Cuece la pasta en una cacerola con agua hirviendo y sal hasta que esté al dente (ver instrucciones del paquete). Escúrrela y échala a la sartén. Incorpora la mermelada de tomate y las aceitunas y mézclalo todo bien. Salpimentar al gusto y servir.

Arroz con champiñones

250 g de arroz, 200 g de champiñones, 1 diente de ajo picado, orégano, perejil, tomillo, sal y aceite de oliva.

Pon a hervir el agua en el que se cocerá el arroz. Mientras, lava y corta los champiñones en láminas y fríelos con las especias, el ajo y la sal con un poco de aceite. Echa el arroz cuando el agua hierva, ponlo a fuego medio y déjalo cocer unos 10 minutos. Cuando los champiñones estén dorados, baja el fuego al mínimo. Cuando el arroz esté hecho, escúrrelo y échalo en la sartén con los champiñones. Sube el fuego y fríelo todo un par de minutos sin dejar de remover. Servir caliente.

Croquetas de arroz

6 tazas de arroz cocido, 3 zanahorias, 2 pimientos morrones y aceite.

Amasa bien el arroz cocido con las verduras picadas y rehogadas en muy poco aceite y al vapor. Condimenta, forma un bollo; humedece las con la mano y pásalas por pan rallado. A continuación colócalas en una asadera aceitada y hornea unos 15 minutos a fuego fuerte. Este plato se puede servir acompañado con una ensalada fresca, cruda.

Hummus

200 g de garbanzos cocidos, 50 g de tahine (opcional), 4 cucharadas de zumo de limón, 2 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharada de comino molido, sal, pimentón rojo (opcional).

Pon en una batidora los garbanzos, el tahine y el aceite. Bátelo hasta que quede como una crema. Añade el zumo de limón, el comino molido y la sal y bátelo de nuevo. Sírvelo en un bol, espolvorealo con el pimentón y acompáñalo con pan.

Fallafel

400 g de garbanzos, 1 cebolla pequeña, 4-6 dientes de ajo, 1 cucharadita rasa de comino molido, sal al gusto, 1 ramita grande de perejil fresco, 1 ramita grande de cilantro fresco (opcional), 1 sobre de levadura y aceite de oliva.

Pon los garbanzos a remojo toda la noche, escúrrelos y bátelos crudos con la batidora o la picadora (cuidado no sobrecargues la batidora, que se puede quemar). Si no se puede picar por estar muy sólido, echar un poco de agua. Majar en el mortero el perejil, el cilantro, los ajos y la sal y echar al recipiente de los garbanzos. Echar también la levadura. Bátelo todo bien y déjalo reposar un poco. Si estuviera la masa un poco líquida se puede escurrir o echar un poco de harina de garbanzo. Forma bolitas con la masa. Pon aceite en una sartén y cuando esté muy caliente ve echando las bolitas de masa. Sácalas cuando estén doradas. Se puede acompañar de ensalada y salsa veganesa (mayonesa vegetal, ver receta).

Lasaña vegetal

Un paquete de placas para lasaña o canelones, 200 g de soja texturizada fina, 450 g de tomate frito, 2 vasos de leche de soja, 1 vaso de harina de trigo normal, 1 diente de ajo, 1/2 cebolla, 1 cucharadita de perejil, 1 cucharadita de tomillo, 1 cubito de caldo vegetal, 1 cucharadita de orégano, 2 cucharadas de salsa de soja, 1 puñado de anacardos crudos sin tostar, aceite de oliva y sal al gusto.

En una cacerola, pon a hervir agua con un poco de aceite para hacer las placas de lasaña como se indique en el paquete. Mientras, pon la soja texturizada a remojo. Cuando esté bien blanda, retira el exceso de agua y fríela en una sartén con aceite, con el diente de ajo bien picado, la cebolla bien picada y el perejil. Cuando esté dorada, añade la salsa de soja, remueve bien y déjalo un par de minutos a fuego mínimo. Echa las placas en el agua hirviendo como se indique en el paquete y cuécelas. En la sartén de la soja texturizada añade el resto de especias y el tomate frito, remuévelo bien y déjalo al mínimo hasta que saques las placas. En un recipiente para horno o microondas, pon en el fondo una capa de placas, y encima una capa de soja texturizada con tomate. Cúbrela con otra base de placas, y luego otra de soja, así hasta terminar con una capa de placas. En una sartén limpia, pon unas 4 cucharadas de aceite a fuego medio con el cubito de



caldo vegetal. Derrítelo y después añade la harina y la leche de soja gradualmente, para hacer la bechamel, sin dejar de remover, hasta que te salga una salsa sin grumos. Si es necesario, añadir más leche de soja para hacerla más líquida, o harina para hacerla más espesa. Echa la bechamel por encima de la lasaña. Muele bien los anacardos y échalos por encima de la bechamel. Meter unos minutos en el horno o microondas para gratinarlo y estará listo.

Lentejas con arroz a la castellana

Dos vasos y medio de lentejas castellanas, 1 vaso de arroz, 1 puerro cortado en rodajas no muy finas, 1 calabacín cortado en dados, 1/2 cabeza de ajos, 2 zanahorias medianas cortadas en rodajas, 1 puñado de judías verdes troceadas, pimentón dulce o mezcla de dulce y picante, sal y 1 litro y 1/4 de agua.

Pon las lentejas a fuego alto en una cazuela junto con las verduras troceadas, los ajos enteros con piel, el agua y la sal. Una vez empieza a hervir baja el fuego al mínimo y tapa parcialmente. Cuece unos 45 minutos aproximadamente (mira en el paquete ya que algunas lentejas son de cocción rápida y se hacen en la mitad de tiempo). 20 minutos antes del final de la cocción echa el arroz en forma de lluvia, comprueba que está bien de sal, vuelve a tapar parcialmente hasta que pase el tiempo de la cocción. Retira los ajos si lo deseas (aunque quedan muy ricos cocinados así).

Aparte, pon un chorro de aceite de oliva en una sartén y cuando esté caliente apágalo. Entonces echa una cucharada de pimentón, remueve con una cuchara de madera durante unos segundos y luego echa las lentejas. Es muy importante no quemar el pimentón ya que da muy mal sabor. Si se deja reposar las lentejas (se pueden hacer la noche anterior y así cogen más cuerpo) se pueden luego recalentar a fuego bajo. Si han quedado muy secas se puede echar tranquilamente un poco de agua y dejar que hierva unos minutos.

Pakorás

4 cucharadas de harina de garbanzos, 2 cucharaditas de aceite, 1 cucharadita de levadura en polvo, media cucharadita de sal, 75 ml de agua y aceite. Hortalizas (berenjenas en rodajas muy finas, cebollas en aros finos, patatas en rodajas finas, coliflor en ramitos pequeños, guindillas enteras, calabaza en rodajas finas, pimiento verde en tiras finas...)

Bate los ingredientes para la masa hasta que estén homogéneos. Lava las hortalizas cortadas en rodajas y sécalas bien. En un karai, calienta muy bien el aceite.

Pasa cada hortaliza por la masa y ponlas en el aceite muy caliente. Añade todas las rodajas que puedas. Fríelas hasta que estén crujientes y doradas, escúrrelas y sírvelas con un poco de cilantro o menta.

Seitán

Una bolsa de gluten de trigo (350g), 1/2 vaso de pan rallado, 1 vaso y 1/2 de agua, 3 pastillas de caldo vegetal, 1/2 taza de salsa de soja, 1 cebolla, 1 pimiento, 2 dientes de ajo y sal.

Mezcla en un recipiente el gluten y el pan rallado con un poco de sal. Por otro lado pon a hervir el vaso y medio de agua para deshacer 2 de las 3 pastillas de caldo vegetal. Cuando estén disueltas, apaga el fuego y echa la salsa de soja. Deja enfriar todo hasta que esté templado y se pueda manejar con las manos. Entonces echa el agua a la mezcla de gluten y pan rallado. Amasa bien y en 10 segundos estará hecha la bola de seitán. Previamente habrás puesto a hervir suficiente agua como para cubrir completamente la bola que has preparado. En este agua pon la bola, la cebolla y el pimiento troceados y la pastilla de caldo vegetal que nos queda. En 30 o 40 minutos (según la consistencia deseada) estará listo. Saca del agua y deja en un colador para que repose un poco.

Guiso de soja, patatas y setas

4 patatas medianas, 500 g de setas, 350 g de soja texturizada gruesa, 1 pastilla de caldo de verduras, 3 cucharadas de salsa de soja, 1 cucharada de maicena, 1 diente de ajo muy picado, 1/2 cebolla muy picada, perejil picado, aceite de oliva, sal

Lavar las setas y cortar en trozos grandes. Pelar y lavar las patatas y cortar en gajos medianos. Poner la soja texturizada a remojar en agua templada. En una sartén honda poner un chorrito de aceite de oliva y dorar el ajo y la cebolla. Añadir las setas y un puñadito de sal. Mientras, freír aparte las patatas con abundante aceite. Cuando la soja esté blandita, escurrir bien y dorar en una sartén con un poco de sal y ajo picado. Agregar la soja a las setas. Cuando las patatas estén doradas, sacar y añadir a las setas y la soja. Poner a fuego medio. En un vaso de agua disuelve la maicena con la salsa de soja y el caldo de verduras y añádelo al guiso junto con el perejil. Si es necesario, añadir otro vaso de agua más. Dejar cocer unos 10 minutos a fuego medio-bajo. Servir caliente con pan para mojar.



El seitán es un alimento que ofrece muchas posibilidades a la hora de cocinarlo. Se puede preparar en guisos con patatas, a la plancha en rodajas, guisado en distintas salsas... Su textura y apariencia le convierten en uno de los sustitutos de la carne en la cocina más apreciado. Una vez obtenido el seitán, podemos conservarlo en la nevera con su agua de cocción, o bien, congelarlo.

Repostería

Galletas de chocolate (cookies)

100 g harina (integral o blanca), 1/2 Sobre de levadura en polvo, 100 g copos de avena, 100 g margarina vegetal, 100 g azúcar (moreno o blanco), zumo de media naranja, 1 pellizco de sal, 75 g chocolate para fundir (sin leche).

Mezcla la margarina tibia con el azúcar. Trábalos hasta que quede como una crema. Añade el zumo de media naranja y una pizca de sal. Mezcla la harina con la levadura, y añádelas a la crema anterior. Echa los copos de avena y el chocolate partido en trozos pequeños. Remueve hasta conseguir una pasta uniforme. Forra una bandeja de horno con papel parafinado, o si no tienes, engrasa la bandeja con un poco de margarina. Ve cogiendo pellizcos de la masa con una cuchara y ayúdate de las manos para darles forma de galleta, y distribúyelas sobre la bandeja. No las pongas demasiado juntas, pues luego crecerán un poco y pueden pegarse. Precalienta el horno a 210° C. Pon la bandeja en la parte media del horno durante 10-15 minutos, hasta que las galletas se doren. Retira la bandeja del horno y déjalas enfriar. Te saldrán unas galletas crujientes con deliciosos trocitos de chocolate.

Bizcocho borracho de naranja

1 naranja grande, 150 g de azúcar (moreno o blanco), canela en polvo, Harina de garbanzo, 70 g de aceite (una taza pequeña de café), 170 g de harina (integral o blanca), 20 g de levadura prensada (o 1 sobre de levadura en polvo).

Almíbar: 100 g de azúcar, zumo de 2 ó 3 naranjas, zumo de medio limón, 1 chorro de brandy (opcional).

Pela y retira las partes blancas de la naranja. Disuelve cuatro cucharadas de harina de garbanzo en agua, hasta que tenga textura de huevos batidos. Mezcla la naranja cortada a trozos con la harina de garbanzos, el azúcar, el aceite, un poco de canela en polvo, la harina y la levadura (si es prensada, disuélvela primero en un poco de agua tibia). Pasa todo por la batidora ligeramente, y coloca en un molde. Hornea a 180-200° C una media hora. Si el molde es largo, tardará un poco más. Vigila que se haga bien por dentro, pinchando con un cuchillo en el centro. Cuando salga completamente limpio, significa que está en su punto. Deja enfriar antes de desmoldar.

Almíbar Pon el azúcar con los zumos y el brandy en un cazo, y déjalo que hierva a fuego lento, hasta que espese ligeramente. Baña con él el bizcocho y espera que se empape bien.



Idea: Si no te gusta el bizcocho borracho, puedes simplemente echarle azúcar glas por encima, o adornarlo con naranja caramelizada. Se hace muy fácil: En una sartén pon azúcar con un chorrito de agua, y añade unas rodajas de naranja sin pelar. Déjalas a fuego lento hasta que caramelicen.

Magdalenas veganas

250 g de harina integral de trigo, 125 grs. de azúcar moreno, 250 g de margarina vegetal, 1 sobre y medio de levadura en polvo, 4 cucharadas de harina de garbanzos disuelta en agua, 2 cucharadas de canela en polvo, 2 cucharadas de almendra molida, 1 cucharada de vainilla azucarada, zumo y ralladura de un limón y sal.

Mezcla en un cuenco grande la harina integral, el azúcar, la canela, la vainilla, la sal y la levadura. Disuelve aparte la harina de garbanzos en algo de agua, hasta que quede una textura similar a huevos batidos, pero algo más espesa. Calienta un poco la margarina y añádelo al cuenco, junto con la harina disuelta, la ralladura y el zumo del limón. Mézclalo todo bien. Rellena con la mezcla los moldes de las magdalenas hasta la mitad. Precalienta el horno y mete las magdalenas. Hornea a 200 °C durante unos 20 minutos. Espera que se enfríen un poco para desmoldarlas, o puede que se rompan.

Arroz con leche

150 g de arroz, 1 l de leche vegetal, 1 limón, 2 ramas de canela, azúcar (blanco o moreno), canela en polvo, sal.

En una cazuela, hierva unos cinco minutos, a fuego lento, la leche con la canela en rama, partida en dos o tres trozos, y la piel del limón lavado (sólo la parte amarilla, ya que lo blanco da mucho amargor). También un pellizco pequeño con unos granos de sal. Cuidado porque la leche crece cuando hierva y puede rebosarse. Añade el arroz y deja cocer, siempre a fuego lento, hasta que el grano esté blando. Esto dependerá del tipo de arroz, ya que el integral tarda más en cocinarse. Remueve de vez en cuando con una cuchara de madera. Cuando empiece a ablandarse el arroz, añade azúcar al gusto y mezcla bien. Si empieza a quedarse sin caldo, añade más leche caliente. Sirve el arroz con leche en platos hondos espolvoreado con canela en polvo.

Buñuelos dulces

1 vaso de harina de soja, 1 vaso de harina de trigo normal, 1 sobre de levadura, 1/2 vaso de leche de soja, 5 cucharadas de azúcar, 1 cucharada de anís en grano, aceite de oliva o girasol.

En un recipiente echa la harina de soja, la de trigo y la levadura y mézclalas bien. Añade el azúcar y el anís y remueve. Añade gradualmente la leche de soja. Ha de quedar una masa que se pueda manejar perfectamente con las manos y no se quede pegada. Si queda demasiado pastosa, añadir más harina de trigo, y si queda demasiado seca, se puede añadir un poco de agua.

Idea: Si te apetece el delicioso sabor del chocolate, podemos añadir a la mezcla anterior 4 cucharadas de cacao puro en polvo, e incluso pepitas de chocolate.



Idea: Si no tienes limón te sirve igual la piel de una naranja, que le dará un aroma distinto pero igualmente delicioso.

Una vez hecha la masa, coge pedacitos y forma bolitas. En una sartén caliente con bastante aceite, ve echando las bolitas y fríelas hasta que queden doradas. Sácalas y ve dejándolas en un recipiente con papel de cocina absorbente. Se le puede echar por encima, una vez hechas, un poco de azúcar glacé para decorar. Servir templadas o frías.

Galletas de vainilla

200 g de harina de trigo, 80 g de margarina vegetal, 50 g de azúcar, 5 cucharadas de leche de soja, 1 palito de vainilla.

Precalienta el horno a 180°C. En un recipiente, bate la mantequilla hasta que quede cremosa. Añade el azúcar y sigue batiendo. En un cazo, calienta unos 5 minutos a fuego medio-bajo la leche de soja con el palito de vainilla. Retira la vainilla y agrégala a la masa. A continuación, añade la harina y amasa bien todo junto. Si la masa estuviese muy pegajosa, añade un poco más de harina. Espolvorea harina en una superficie plana y amasa con rodillo para conseguir una masa de unos 4-6 mm de espesor. Corta con un cuchillo o cortapas-tas las galletas con la forma deseada y colócalas sobre la placa de horno, cubierta con papel vegetal, con una separación de aproximadamente 2 cm entre galletas. Por último, hornéalas unos 15 minutos o hasta que estén doradas, a 120° C. Sácalas y déjalas enfriar.

Idea: Se puede variar el sabor de las galletas añadiendo a la masa anís, nueces picadas, frutos secos picados, cacao, café molido, pasas, sésamo u otros ingredientes que se te ocurran.



Bizcocho de chocolate

Un plátano maduro, 300 g de harina de trigo, 1 sobre de levadura, 1/2 vaso de aceite de oliva o girasol, 1/2 vaso de cacao en polvo, 1/2 vaso de azúcar y 1 vaso de leche de soja.

Para decorar: 100 g de chocolate negro, 1 cucharada de margarina, 1 cucharada de azúcar glase y 1 cucharada de sirope o melaza.

Relleno: Mermelada de fresa o de frambuesa.

En un recipiente aplasta el plátano con un tenedor o similar hasta que quede hecho una masa. Añade el azúcar, removiendo bien, la harina y la levadura. Añade gradualmente la leche de soja y el cacao, siempre removiendo mucho. Después, el aceite. Cuando la masa no tenga grumos, meter en un recipiente para horno o microondas untado con margarina vegetal y harina para que no se pegue (una fina capa de margarina por todo el interior del recipiente, y después espolvorea harina) y mételo unos 20 minutos a fuego medio/bajo. Vigila de vez en cuando que no se queme. Mientras, en una sartén o un cazo, derrite el chocolate con la leche de soja. Saca el bizcocho, úntalo bien del chocolate fundido y decóralo con las avellanas.

Crepes dulces

1/2 taza de harina de trigo, una pizca de sal, canela en polvo, 3 tazas de leche de soja, 1 cucharadita de azúcar y aceite.

Se batan todos los ingredientes en un bol hondo y se dejan reposar en el frigorífico aproximadamente media hora. En el caso de que pasado el tiempo la masa sea demasiado consistente se puede añadir un poco más de leche vegetal. Se calienta una sartén, y en la base de la misma se pone una cucharada de aceite vegetal. Se mueve la sartén hasta que el aceite se extienda por toda la base de la misma. Se echa la masa de crepes, se extiende por la base de toda la sartén y se cocina hasta que cuaje (unos 2 o 3 minutos). Se cocina por el otro lado de la misma forma.

Fresas bañadas en chocolate

5 fresas (también valen frutas tan diferentes como las naranjas, uvas, mandarinas...), 150 g de chocolate negro, 1 cucharada de licor o brandy (opcional), 1 cucharada de agua y 1/2 cucharadita de azúcar glase.

Derrite el chocolate al baño maría o en el microondas, añade el licor (en caso de no querer utilizar alcohol se puede sustituir por una cucharada de leche de soja, de arroz o de almendras), añade también el agua y el azúcar y remueve. Moja las fresas u otras frutas en el chocolate y colócalas en un plato. Mete en la nevera hasta que el chocolate solidifique.

Brownies veganos

1 taza de compota de manzana, 1/2 taza de azúcar, 1 cucharadita de esencia de vainilla, 3/4 de taza de harina, 1/3 taza de chocolate en polvo, 2 cucharaditas de levadura, 1/2 cucharadita de bicarbonato, 1/2 cucharadita de sal, 1/2 taza de avellanas (o nueces, almendras etc.).

Precalienta el horno a 180 grados y untar con aceite un recipiente para el horno de aproximadamente ocho cm de lado. Mezcla la compota, el azúcar y la vainilla en un bol. En otro bol bate la harina, levadura, bicarbonato y la sal juntos. Haz un agujero en el centro del bol donde está la harina y añade la mezcla de la compota. Mezcla suavemente y añade las avellanas. Vierte la mezcla en la bandeja y hornea durante 25-30 min, hasta que el centro esté duro. Deja que enfríe antes de cortar en trozos rectangulares grandes. Delicioso si se sirve con chocolate fundido y/o helado de soja.



Idea: Los crepes pueden acompañarse mermelada, azúcar y limón, chocolate líquido, nata montada de soja.



Bebidas

Batido de albaricoque y naranja

200 g de albaricoques , 200 g de naranjas, varios hielos.

Lavar los albaricoques y cortarlos en dos quitándoles las semillas. Pelar las naranjas y separar los gajos, ponerlos en la licuadora hasta que se conviertan en líquido y echar los hielos. Conservar en el frigorífico hasta el momento de tomarlo.

Batido de fresa y plátano

6 fresas, 2 plátanos pelados y cortados, 1 vaso de leche de soja, 1 cucharada de azúcar.

Pon todos los ingredientes en la batidora y bátelo un par de minutos. Servir en vasos o copas fríos.

Batido de fresa y sandía

1 rodaja grande de sandía, 6 fresas, 1 cucharada de azúcar.

Quita las semillas de la rodaja de sandía. A continuación quítale las hojas a las fresas, lávalas y échalo todo en una vaso alto junto con el azúcar. Bátelo durante un par de minutos.

Batido de melón y pera

1 rodaja grande de melón, 2 peras y 1 cucharada de azúcar.

Pela la rodaja de melón y córtala en trozos. Haz lo mismo con las peras. Pon todos los trozos de fruta en la batidora junto con la cucharada de azúcar y bátelo un par de minutos.

Batido de piña y plátano

3 rodajas de piña en almíbar, 2 plátanos pelados y cortados, 1/2 vaso de leche de soja, 1 cucharada de azúcar.

Pon todos los ingredientes en la batidora y bátelo un par de minutos. Si deseas que quede más líquido y dulce puedes añadirle el almíbar restante de la lata.

Batido de manzana

5 manzanas, nata de soja, limón, agua y azúcar.

Pela y quita el corazón de las manzanas. Cuece bien las manzanas en trozos con un limón exprimido y, una vez hechas, trítúraras en la batidora. Añade la nata de soja cuando se haya hecho una pasta. Bate de nuevo hasta que haga espuma y añade azúcar al gusto.



Batido dulzón

1 plátano, 1 pera, 1 melocotón, 1 kiwi, zumo de 2 naranjas, zumo de 1/2 limón, 50 g de azúcar moreno, 1/2 vaso de agua o leche de arroz, 5 hielos.

Pon todos los ingredientes en la batidora y bátelo un par de minutos. Servir en vasos o copas fríos.

Batido de plátano

2 plátanos, 1 l de leche de soja, 2 cucharadas de azúcar.

Pela los plátanos y ponlos junto con el azúcar en un vaso alto, añade la leche de soja y bátelo todo hasta que quede todo bien mezclado.

Batido multifrutas

1 mitad de melocotón en almíbar, 2 rodajas de piña en almíbar, 1 pera pelada y cortada en trocitos, 1 plátano pelado y cortado en trocitos, 1 kiwi pelado y cortado en trocitos, zumo de 1 naranja, zumo de 1/2 limón.

Pela y corta en trozos pequeños la pera, el plátano y el kiwi. Échalo al vaso de la batidora junto con la mitad de melocotón, las rodajas de piña y el zumo de naranja y el de medio limón. Bátelo todo durante un par de minutos.

Leche de almendras con fresas

250 g de fresas, 3 vasos de leche de almendras, zumo de 2 naranjas.

Licuar la leche de almendras con las fresas. Por último agregar el zumo de naranja.

Cremoso de vainilla

200 g de yogur de soja con sabor a vainilla, 1 plátano, 1 vaso de leche de soja, 2 cucharaditas de vainillina.

Vierte el yogur junto con el plátano pelado y cortado en rodajas, la leche de soja y la vainilla en un vaso alto y bátelo hasta que quede homogéneo.

Licuada de mango

2 mangos cortados en trozos, 6 cubitos de hielo, 10 almendras, una pizca de sal marina (opcional), 1/4 litro de agua, zumo de 2 limones.

Pon todos los ingredientes en la batidora y bátelo un par de minutos.



Más de setenta recetas de ensaladas, sopas y cremas, salsas, platos principales, repostería, bebidas... acompañadas con sugerencias e imágenes de los platos además de información sobre cómo adaptar las recetas con productos animales para que sean veganas.



Igualdad Animal es una organización internacional sin ánimo de lucro dedicada a promover el respeto hacia los demás animales. Nuestra labor principal es la educación y concienciación social con el objetivo de cuestionar el especismo o discriminación de los demás animales por pertenecer a otra especie y promover un estilo de vida justo con ellos.

Editamos material informativo, realizamos charlas, talleres, concentraciones, actos reivindicativos, proyecciones y un sin fin más de eventos y acciones para ayudarles. Tu ayuda es imprescindible para poder llevar este trabajo a cabo. Si quieres colaborar o ayudarnos de alguna forma, por favor no dudes en ponerte en contacto con nosotros. Ayúdanos a salvar animales.

Tel. (+34) 915 268 612

Apdo. de Correos 11037

info@igualdadanimal.org

Tel. (+34) 675 737 459

28080 - Madrid (España)

<http://www.igualdadanimal.org>