



RECETARIO

FESTIVO

CREATIVEGAN.NET

RECETARIO FESTIVO

TODOS LOS TEXTOS Y FOTOGRAFÍAS

Virginia García || CreatiVegan.net



Todos los contenidos de este libro
tienen una licencia

[Creative Commons BY-NC-SA 3.0](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/deed.es).

Puedes consultar los términos de la
licencia en:

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

Contacto
virginia@creativevegan.net

[Facebook](#) || [Twitter](#) || [Instagram](#) || [Google+](#)

PARA OCASIONES ESPECIALES...

...o cualquier día en el que tengas visita y necesites inspiración. Este recetario está pensado para darte ideas a la hora de hacer una comida para varias personas de la forma más cómoda posible y utilizando ingredientes que gusten a tod@s. Por eso no hay “primeros” ni “segundos”, lo que hay son un montón de recetas de platos para picar, para compartir y para acompañar (y algunos platos individuales), para crear un festín en el que cada un@ se pueda montar su propio plato acorde a sus preferencias.

Muchas de las recetas se pueden preparar tranquilamente con antelación y dejarlas congeladas, por lo que sólo es necesario calentarlas minutos antes de servir. Otras requieren muy poco tiempo de preparación (5-15 minutos).

Todas las recetas son muy personalizables, puedes utilizar las verduras y hortalizas que quieras, combinar de unas y otras recetas (por ejemplo plato + salsa), poner, quitar y añadir especias y hierbas según lo que tengas a mano... Siéntete libre de crear tus propias variaciones, al fin y al cabo lo mejor es que todo esté a nuestro gusto :)

Si te gusta este recetario ayúdame a poder seguir creando otros nuevos:

[Donar](#)



ÍNDICE

Ingredientes.....	7
Recetas.....	15
Salsas.....	17
Patés, cremas y dips.....	29
Ensaladas.....	51
Para picar.....	67
Acompañamientos.....	98
Cremas, purés y sopas.....	109
Platos individuales.....	119
Postres.....	138



INGREDIENTES

Algunos ingredientes que aparecen en el recetario, por si no te son familiares. Tienes mucho más y mejor explicado en la sección de [ingredientes](#) de [CreatiVegan.net](#) y en las propias recetas de la web.

AGAR-AGAR

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

Puedes leer mucho más sobre cómo usarla y dónde comprarla [aquí](#).

ALGAS, ASÍ EN GENERAL

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

Puedes encontrar diferentes variedades de algas en supermercados orientales, tiendas veganas y algunos herbolarios.

ALMIDÓN DE MAÍZ

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

"CARNES VEGETALES"

Podemos encontrar en tiendas veganas y algunos herbolarios «jamón» vegano, «pavo» vegano, «chorizo» vegano, «salami», «nuggets», «salchichas», «gambas» y muchas más «carnes falsas» 100% vegetales que podemos utilizar en ocasiones si queremos exactamente el mismo sabor que los originales. Echa un vistazo al listado de [tiendas veganas](#), muchas de ellas tienen tienda online y puedes ver muchas opciones.

CAVIAR VEGANO

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

GLUTEN DE TRIGO

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

GOMA XANTANA

Es un polisacárido que se obtiene por fermentación y que se utiliza principalmente como espesante y como sustituto del gluten de trigo en preparados al horno (panes, bizcochos, etc). También sirve en algunas recetas para sustituir el huevo. Puedes leer más sobre dónde comprarlo y cómo usarlo [aquí](#).

HARINA DE GARBANZO

Esta harina está hecha con garbanzos secos molidos hasta conseguir una harina fina de color amarillo

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

La harina de garbanzo adquiere una textura muy cremosa al mezclarla con líquidos, aglutina bien, sirve como ligante, apelmazante y cohesionador. No es muy elástica (no contiene gluten) pero nos sirve, entre otras cosas, para sustituir los huevos en las tortillas, en rebozados y en algunos dulces. Lee más sobre cómo usarla y dónde comprarla [aquí](#).

LECHES VEGETALES

Sustituyen perfectamente a la leche de vaca en cualquier plato. Se pueden encontrar muchos tipos de leches vegetales, de soja, arroz, avena, almendra, etc., que se pueden usar al gusto, aunque en algunas

recetas es conveniente utilizar leche de soja por su mayor contenido en proteínas y/o emulgentes. Comprueba si la leche vegetal que tienes es normal o azucarada antes de hacer un plato salado con ella (como una bechamel, por ejemplo), ya que si es azucarada puede que no nos guste nada el resultado. También se pueden usar leches vegetales caseras.

Puedes leer más sobre las leches vegetales [aquí](#).

LEVADURA DE CERVEZA

DESAMARGADA

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

utiliza mucho como base para hacer quesos vegetales caseros.

Puedes leer más sobre la levadura desamargada [aquí](#).

NATAS VEGETALES LÍQUIDAS

Son natas líquidas, espesas, blancas y que se pueden utilizar exactamente igual que las natas lácteas para cocinar, para hacer salsas, como ingrediente en masas, para acompañar platos, para dulces, etc.

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

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

Puedes utilizar la nata vegetal que prefieras para estas recetas.

Lee más sobre las natas vegetales líquidas [aquí](#).

NATAS VEGETALES

PARA MONTAR

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

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

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

Lee más sobre las natas vegetales para montar, dónde comprarlas, etc., [aquí](#).

MARGARINA VEGETAL

Mantequilla hecha sólo con aceites y grasas vegetales. Su contenido en agua es ligeramente mayor que el de la mantequilla, pero por su color, consistencia y sabor sustituye

perfectamente a la mantequilla en cualquier preparación, también para bollos y bizcochos.

Puedes encontrar muchos tipos de margarinas vegetales, también de maíz, con aceite de oliva, sin grasas hidrogenadas, etc.

OREJITAS DE MADERA

Son un tipo de setas que se suelen vender deshidratadas en supermercados orientales. Al hidratarlas crecen mucho y tienen una textura firme y crujiente.

POLENTA

Es sémola de maíz, como una harina de gránulos más grandes, que se utiliza de muchas formas, por ejemplo en forma de puré (con mucho líquido) o haciéndolo bloques (como la receta de los palitos de polenta).

La puedes encontrar en supermercados junto a las demás sémolas y harinas.

SAL

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

SAL KALA NAMAK

Es un tipo de sal especial, es cloruro sódico como la sal normal y corriente pero contiene más cosas: cloruro sódico, que le da el sabor salado, greigita el color morado y sulfuros, el sabor a huevo. La llaman “sal negra del Himalaya” pero

en realidad no es negra, es más bien morada. Para distinguirla de otras sales de colores o aromatizadas mirad que en el envase ponga que es “Kala Namak”. Hay otras sales negras, rosas y “del Himalaya” pero no saben a huevo, tiene que ser esta en concreto.

Puedes leer más sobre esta sal, dónde comprarla, etc., [aquí](#).

SALSA DE SOJA

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

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

SEITÁN

Preparado a base de gluten de trigo y agua (suele llevar también salsa de soja y especias) consistente y elástico que nos sirve para sustituir cualquier carne en casi todo tipo de preparados. En este recetario encontrarás algunas recetas de seitán, y puedes consultar más [aquí](#).

SOJA TEXTURIZADA

Es proteína de soja deshidratada que se puede encontrar picada muy fina (soja texturizada fina), en trozos medianos (soja texturizada gruesa),

en forma de cortezas grandes (filetes o milanesas de soja texturizada) y en otras formas y sabores como tiras o filetes más pequeños para utilizar según el plato que queramos hacer. Al venir deshidratado hay que dejar en remojo los trocitos para que absorban agua y se ablanden. La soja texturizada fina se puede usar como la carne picada, la soja texturizada gruesa como trozos para guisos, brochetas, etc., los filetes o milanesas de soja texturizada, como cualquier otro filete o milanesa... Aunque tienen algo de sabor siempre se suelen cocinar con especias y otros condimentos.

Puedes leer más sobre la soja texturizada, tipos, cómo usarla, etc., en [este artículo](#) y [aquí](#).

SPECULOOS

Es un tipo de galleta de Países Bajos y Bélgica cuyo sabor característico

viene dado por la combinación de pimienta, canela, clavo, cardamomo, nuez moscada y jengibre. También se comercializa en forma de pasta o crema untable (tiene la consistencia de una crema de cacao). Puedes ver más [aquí](#).

TAHINI

Pasta de sésamo crudo o tostado muy utilizado como salsa o como base para otras salsas, cremas y patés. Se puede encontrar tahini de sésamo blanco o tostado y su sabor recuerda al de los frutos secos. Lee más sobre el tahini [aquí](#).

TOFU

Es una especie de “requesón de soja”, bloques compactos de color blanco a base de soja y un coagulante. Su aspecto y textura se parecen al del queso fresco. Se usa mucho en la cocina oriental como un ingrediente más o como sustituto

de la carne, aunque es más frágil que el seitán. Al ser bastante insípido se suele marinar o acompañar de especias y salsas. Se puede dorar, freír, cocer, etc., no funde ni se derrite con el calor. Dependiendo de su consistencia podemos encontrar tofu extra-duro o extra-firme, tofu duro o firme, tofu blando, tofu sedoso duro y tofu sedoso blando. Más sobre el tofu, tipos, cómo usarlo, etc., [aquí](#).

VINAGRE DE ARROZ

Es un vinagre hecho de arroz fermentado, transparente (parece agua), con un sabor mucho más suave, menos ácido y más dulzón, por eso verás que aparece en algunas recetas en lugar de vinagre de manzana o cualquier otro vinagre «normal». Se vende en supermercados orientales (suele ser bastante barato). Si no tienes acceso o no lo

encuentras, lo más parecido sería rebajar vinagre de manzana con agua y añadir una pequeña cantidad de azúcar. No es lo mismo, pero para alguna receta (por ejemplo de salsa agrigulce) te puede servir.

YUBA

La yuba es una especie de piel o papel de soja que se hace cociendo leche de soja. Precisamente la yuba es la nata que queda por encima de la leche de soja, que se coge con cuidado y se cuelga para que se enfríe y se seque. No es tofu, ya que el tofu son los sólidos de la leche de soja con un coagulante, más bien es, como decía, nata de soja seca que podemos encontrar en láminas dobladas, en nudos, en palitos, etc., de diferentes tamaños, seca natural (en color amarillo, láminas muy quebradizas), o frita (color anaranjado y visiblemente aceitosa, más elástica y por lo

general más barata que la anterior), o fresca, que es más difícil de encontrar y que es la misma que la seca natural, pero hidratada (suele estar en los refrigerados de los supermercados orientales en caso de que la tengan). No se suele usar igual que el tofu porque tiene un sabor, color y textura diferentes, pero se suele usar para hacer platos vegetarianos curiosos, como no-pato o no-pollo enrollando unas cuantas láminas de yuba, especiándolas y cocinándolas con salsa de soja y especias.

Más sobre la yuba, cómo usarla, dónde comprarla, etc., [aquí](#).

¿NECESITAS AYUDA CON LOS INGREDIENTES?

Echa un vistazo al [listado de ingredientes](#) que está publicado en la web. También puedes hacer una

búsqueda [en la propia web](#) con el ingrediente o los ingredientes sobre los que quieras saber más y podrás ver recetas en las que los utilizo, así como explicaciones sobre su uso.

¡RECETAS!

LEYENDA

- 👤 👤 = número de comensales
- ⌚ = tiempo de preparación expresado en minutos
- 🕒 = requiere tiempos de reposo
- ❄️ = se puede congelar
- 🔥 = servir caliente

Varíalas todo lo que quieras, con tus ingredientes preferidos, lo que esté de temporada o lo que te apetezca. Tienes muchas más recetas en www.CreatiVegan.net



SALSITAS PARA MOJAR
O PARA ACOMPAÑAR

VEGANESA (MAYONESA VEGETAL)

⌚5

Ingredientes:

100 ml de leche de soja
200 ml de aceite de girasol
1 cucharadita de zumo de limón o vinagre
1/4 de cucharadita de sal.
Opcional: 1 cucharadita de salsa de mostaza y
1/4 de diente de ajo.

Pon en la batidora a velocidad media la leche de soja con la sal y la mostaza y el ajo si los vas a usar. Bátelo todo durante 1 o 2 minutos. Sin dejar de batir ve añadiendo poquito a poco el aceite de girasol hasta que se forme la emulsión y se acabe el aceite. Añade entonces el zumo de limón o el vinagre, vuelve a batirlo, pruébalo y añade un poco más de vinagre o sal a tu gusto. Guárdalo cerrado en la nevera. ¿Necesitas ayuda paso a paso? [mira este tutorial](#).

VEGANESA LIGERÍSIMA

Puedes hacer una mayonesa vegetal baja en grasas utilizando goma xantana. Comienza con la receta igual pero añadiendo 1/4 de cucharadita de goma xantana y agregando 50 ml de aceite de girasol. Si quieres más cantidad o que quede menos densa añade más leche de soja.

SALSA ROSA

⌚5

Ingredientes:

1 taza de veganesa normal o ligerísima
2-3 cucharadas de ketchup
1 cucharadita de concentrado de tomate (opcional)

Bate a velocidad baja la veganesa con el ketchup y el concentrado de tomate, lo justo para mezclarlos. Pruébalo y rectifica de sal si fuese necesario.

Si quieres la salsa extra-rosa añade un trocito de remolacha cocida (1 cucharadita o menos) y bátelo todo junto.

* Puedes hacer otras salsas similares utilizando aguacate en lugar de aceite (veganesa de aguacate), añadiendo zanahoria cocida (salsa naranja), wasabi (veganesa de wasabi), jengibre fresco (veganesa picante al jengibre), tofu (tofunesa), o con cualquier otra leche vegetal (que no sea azucarada), por ejemplo de almendras, de arroz o de avena.





RAITA DE AJO

👤 4-6 ⌚ 5

Ingredientes:

2 yogures de soja sin azucarar (~250 g)
4 dientes de ajo
2 cucharadas de nata líquida vegetal
1 cucharada de vinagre de arroz o manzana
1 cucharadita de tahini blanco (opcional)
1 cucharada de aceite de oliva
1/8 de cucharadita de sal
una pizca de pimienta blanca (opcional)
1 cucharada de cebollino picado

Pela los dientes de ajo y desecha el nervio central. Bate los ajos en la batidora con la sal, aceite y tahini hasta que se haga una pasta fina. Añade poco a poco y sin dejar de batir la nata vegetal y los yogures. Cuando quede una crema homogénea añade el vinagre y pimienta blanca y bátelo un poco más. Pruébalo y añade más sal si fuese necesario.

Pasa la salsa a un bol y mézclala con el cebollino. Guárdala en la nevera hasta el momento de usarla.

SALSA AGRIDULCE

Para 4-6 personas

Ingredientes:

50 ml de vinagre de arroz
40 ml de vinagre de manzana
1 cucharada y 1/2 de salsa de soja
3 cucharadas y 1/2 de ketchup
3 cucharadas y 1/2 de azúcar
1/2 taza de agua
1 cucharada y 1/2 de almidón de maíz o de tapioca

Mezcla todos los ingredientes en una cacerolita o cazo pequeño y ponlo a fuego medio, removiendo de vez en cuando, hasta que esté a punto de hervir (3-4 minutos).

Baja el fuego y, removiendo suavemente, deja que reduzca y espese. Pruébalo. Si te parece que está demasiado ácido añade 1/2 cucharada de azúcar y remuévelo bien para que se deshaga.

Cuando haya espesado retíralo del fuego y déjalo enfriar.

CHUTNEY DE TOMATE

4-6

25

Ingredientes:

700 g de tomates maduros (unos 6 medianos)
1 cucharada de jengibre fresco rallado
2 guindillas verdes
1 cucharadita de semillas de comino
1 cucharadita de semillas de mostaza
2 hojas de laurel
½ cucharadita de pimentón dulce
½ cucharadita de cúrcuma
1 cucharadita de sal
2 cucharadas de azúcar
2 cucharadas de cilantro fresco
3 cucharadas de aceite de oliva o de girasol

Lava los tomates y córtalos por la mitad y en rodajas o en octavos. Lava las guindillas y córtalas en 4 a lo largo.

Calienta el aceite en una cacerola pequeña y tuesta las semillas de comino y de mostaza, removiendo. Añade el jengibre, laurel, pimentón y cúrcuma y remuévelo todo junto un minuto.

Añade el tomate, las guindillas, la sal y el azúcar y mézclalo bien. Tápalo y deja que se haga a fuego medio 5 minutos.

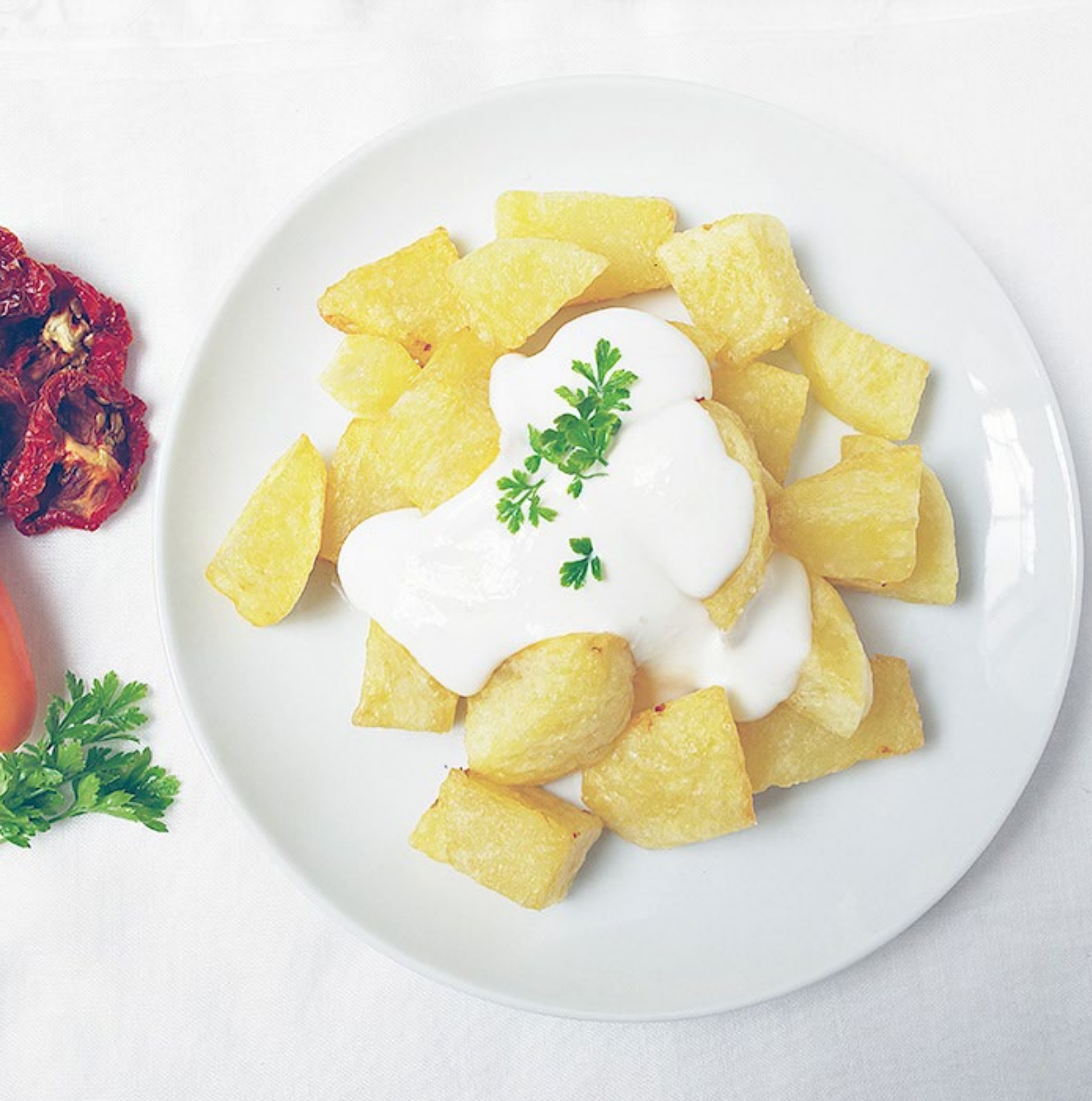
Destápalo y remuévelo bien. Baja el fuego, tápalo y deja que cueza 10 minutos más. Tiene

que quedar una salsa con trozos de tomate, pero que estén muy blandos, que se deshagan.

Remuévelo bien, añade el cilantro, mézclalo, deja que se haga un par de minutos más y Pruébalo. Añade más azúcar si lo notas demasiado ácido o un poco más de sal si te parece soso y cuécelo unos minutos más.

Sírvelo en boles con cucharas para poder coger la salsa, como acompañamiento de panes planos, arroces o verduras.





ALL I OLI

👤👤 4-6 ⌚ 5

Ingredientes:

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

Pela los ajos, quítales el nervio y ponlos en la batidora con la mitad de la sal. Bátelo a velocidad media hasta que se haga una pasta.

Agrega poco a poco la mitad de la leche de soja, sin dejar de batir, y después, despacio y poco a poco, el aceite de girasol. La emulsión irá espesando y pareciéndose a una gelatina. Añade poco a poco el resto de la leche de soja y del aceite si lo quieres más denso. Agrega el zumo de limón y sigue batiendo.

Pruébalo y corrige de sal si fuese necesario. Déjalo en la nevera hasta el momento de servir.

BARBACOA DE CHUPARSE LOS DEDOS

👤👤 4-6 ⌚ 5

Ingredientes:

5 cucharadas de ketchup
5 cucharadas de tomate frito
1 cucharadita de vinagre balsámico
1 cucharadita de salsa de soja
1 cucharadita y 1/2 de azúcar moreno
1/2 cucharadita de ajo en polvo
1/2 cucharadita de cebolla en polvo
1/4 de cucharadita de tomillo
1/2 cucharadita de humo líquido

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

CONFIT DE HIGOS Y CEBOLLA MORADA

👤 👤 6-8 ⌚ 30

Ingredientes:

1 cebolla morada grande (~350 g)
6-8 higos maduros medianos
1 cucharada de aceite de oliva
1/8 de cucharadita de sal
1 cucharadita de vinagre balsámico
una pizca de pimienta negra molida (opcional)
120 ml de vino tinto

Lava la cebolla y los higos. Pela la cebolla y córtala en tiras no muy gruesas o pícala fina.

Calienta el aceite en una sartén mediana a fuego lento. Añade la cebolla y deja que se haga 5 minutos, removiendo ocasionalmente. Añade la sal y el vinagre balsámico, mézclalo y deja que se haga 10 minutos más.

Pela los higos y córtalos en 4-6 partes. Añádelos a la sartén y mézclalo. Deja que se cueza 5 minutos más removiendo de vez en cuando.

Añade el vino y la pimienta. Deja que reduzca 5-10 minutos más, hasta que la cebolla esté muy tierna y la mezcla tenga aspecto meloso. Pruébalo y añade un poco más de sal si lo ves necesario.

Déjalo enfriar y guárdalo cerrado en la nevera.

CONFIT DE HIGOS Y TOMATES CHERRY

👤 👤 6-8 ⌚ 30

Ingredientes:

300 g de tomates cherry
6-8 higos maduros medianos
2 cucharadas de aceite de oliva
1/4 de cucharadita de azúcar moreno
1/4 de cucharadita de sal
1 cucharadita de vinagre balsámico
1/2 cucharadita de albahaca picada
100 ml de vino blanco o tinto

Esta receta se hace casi igual que la anterior, pero con algunos cambios en los ingredientes. Lava los tomates cherry y córtalos en cuartos. Hazlos igual que la cebolla pero con 2 cucharadas de aceite de oliva y tapados. Después añade tanto la sal como el azúcar y el vinagre. Déjalo 5-6 minutos más, también tapado. Si ves que se tuestan los tomates puedes añadir un poco de agua (50 ml está bien).

Agrega los higos pelados y cortados en 4-6 partes, mézclalo y que se cueza 4-5 minutos más, tapado.

Por último añade el vino y la albahaca, mézclalo, tápalo a medias y deja que reduzca 5-10 minutos. Pruébalo y rectifica de sal.

Deja que se enfríe destapado.



PATÉS, DIPS
Y OTRAS
DELICIAS
DE UNTAR



MUTABAL DE CALABACÍN

👤👤 4-6 ⌚ 45 ⌚

Ingredientes:

2 calabacines medianos (unos 700 g)
3 cucharadas de tahini blanco
2 dientes de ajo
2 cucharadas de yogur de soja sin azucarar
2 cucharadas de zumo de limón
4-5 hojas de menta o hierbabuena (opcional)
1 cucharada de aceite de oliva (opcional)
1/4 de cucharadita de pimentón dulce (opcional)
1/4 de cucharadita de sal

Precalienta el horno a 200°C.

Lava los calabacines y córtalos por la mitad a lo largo. Ponlos con la parte cortada hacia arriba en una bandeja para horno con papel de hornear. Hazles cortes en la carne sin llegar a la piel para que se asen más rápido y espolvoréalos con una pizca de sal. Ásalos 30-35 minutos, hasta que estén tiernos.

Saca toda la carne de los calabacines con una cuchara y bátelo 1-2 minutos junto con el resto de ingredientes excepto las hojas de menta, aceite y pimentón, que son para servir.

Sírvelo frío.

BABAGANOUSH (MUTABAL)

👤👤 4-6 ⌚ 45 ⌚

Esta receta se hace exactamente igual que la anterior pero asando berenjena en lugar de calabacín. Utiliza un par de berenjenas bien grandes (o 4 pequeñas), ásalas igual, hasta que estén bien tiernas, y procede de la misma forma y con los mismos ingredientes.

Sírvelo frío.





HUMMUS DE AGUACATE

👤👤 6-8 ⌚ 5

Ingredientes:

4 aguacates maduros
2 dientes de ajo pelados y sin nervio
3 cucharadas de tahini
1/2 cucharadita de pimentón dulce
1/4 de cucharadita de comino molido
2 cucharadas de zumo de limón
una pizca de sal (al gusto)

Corta los aguacates por la mitad a lo largo, quita el hueso y ve poniendo la carne en el vaso de la batidora o en un bol para batir. Añade el resto de ingredientes y bátelo todo junto 1-2 minutos o hasta que quede una crema homogénea (si lo quieres con trocitos machaca el aguacate con el tenedor en lugar de batirlo con la batidora). Pruébalo y rectifica de sal.

Sírvelo frío con un poco más de pimentón por encima y unas semillas de sésamo.

HUMMUS DE GARBANZOS (EL DE TODA LA VIDA)

👤👤 4-6 ⌚ 5

Ingredientes:

400 g de garbanzos cocidos y escurridos
1-2 dientes de ajo pelados y sin nervio (al gusto)
2-3 cucharadas de tahini (al gusto)
1/2 cucharadita de pimentón dulce
1/4 de cucharadita de comino molido
2 cucharadas de zumo de limón
1 cucharada de aceite de oliva
50-75 ml de leche vegetal
una pizca de sal (al gusto)

Pon todos los ingredientes en la batidora excepto la leche vegetal (o en un recipiente para batidora de brazo) y bátelos 2-3 minutos, añadiendo poquito a poco la leche vegetal, hasta que quede una crema suave y espesa, casi como un paté. Si lo quieres menos espeso, sigue añadiendo leche vegetal. Pruébalo y rectifica de sal, de tahini, limón o ajo (o de lo que quieras más sabor). Bátelo de nuevo para mezclarlo.

Sírvelo frío con un chorrito de aceite de oliva y un poquito de pimentón por encima.

GUACAMOLE

👤👤 4-6 ⌚ 5

Ingredientes:

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

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

Sírvelo frío acompañado de nachos.

CREMA DE AGUACATE Y PISTACHOS

👤👤 4-6 ⌚ 5

Ingredientes:

3 aguacates maduros
60 g de pistachos
1/4 de cucharadita de sal
1 cucharada de vinagre de manzana

Pela los pistachos y machácalos en un mortero hasta que queden en trocitos pequeños (no es necesario hacerlos polvo).

Abre los aguacates, quita el hueso y vacíalos en un bol. Añade la sal y el vinagre y aplástalo bien con un tenedor hasta hacerlo una crema. Añade los pistachos y remuévelo. Pruébalo y añade más sal si quieres. Sírvelo frío con nachos, tostas, colines, etc.

También te sirve para acompañar platos de pasta o para gratinar.





PATÉ DE ROBELLONES

👤👤 6-8 ⌚ 25 ⌚

Ingredientes:

450 g de robellones (níscalos)
3 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita
de tomillo
1/2 cucharadita de sal
2 cucharadas de zumo de limón

Lava los robellones, quita los pies y déjalos secar unos minutos sobre papel de cocina absorbente. Córtalos en trozos medianos.

Calienta el aceite con el tomillo a fuego medio-alto y dora los robellones 6-8 minutos, removiendo de vez en cuando. Retíralos cuando estén tiernos y dorados y deja que se templen.

Pasa los robellones (y el caldo que tengan) a la batidora con el zumo de limón y sal. Bátelo 3-4 minutos, hasta que quede un paté fino y untable. Pruébalo y rectifica de sal. Guárdalo en la nevera hasta el momento de servir.

Sírvelo frío con un chorrito de aceite de oliva por encima.

PATÉ DE SHIITAKE

👤👤 6-8 ⌚ 25 ⌚

Ingredientes:

40 g de setas shiitake deshidratadas
½ cebolleta pequeña (50 g)
½ puerro pequeño (50 g)
½ cucharadita de jengibre fresco rallado (o ¼ de cucharadita si es en polvo)
1 diente de ajo
2 cucharadas de salsa de soja
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de citronela picada (o ¼ de cucharadita si es en polvo)
una pizca de sal y pimienta negra
unas semillas de sésamo (opcional)
3-4 nueces (opcional)

Hidrata las setas en abundante agua muy caliente durante 30 minutos. Escurre las setas y córtalas en tiras. Reserva un poco del agua.

Pica el ajo, cebolleta y puerros y saltéalos con el aceite. Cuando empiecen a dorarse agrega las setas, sal y pimienta, salsa de soja y jengibre y mézclalo bien. Cuando se doren las setas puedes añadir la citronela y sésamo, saltéalo un minuto más y bátelo con 1 cucharada del agua en el que reposaron, y las nueces 2-3 minutos o hasta que se forme un paté homogéneo. Pruébalo y rectifica de sal. Sírvelo frío.

PATÉ DE SALMÓN VEGANO

👤👤 6-8 ⌚ 10 ⏳

Ingredientes:

200 g de tofu duro
100-120 g de boniato rojo cocido o zanahoria
1 trocito de alga nori de 6x7 cm aprox.
1/2 cucharadita de zumo de limón
1/2 cucharadita de vinagre de arroz
1/4 de cucharadita de jengibre en polvo
1/4 de cucharadita de eneldo (opcional)
1/4-1/2 cucharadita de sal
una pizca de pimienta negra molida (opcional)

Escurre el tofu, mételo en una tela de muselina o tela fina, retuércelo y exprímelo bien para drenar todo el agua posible (te quedarán de 120 a 150 g de tofu).

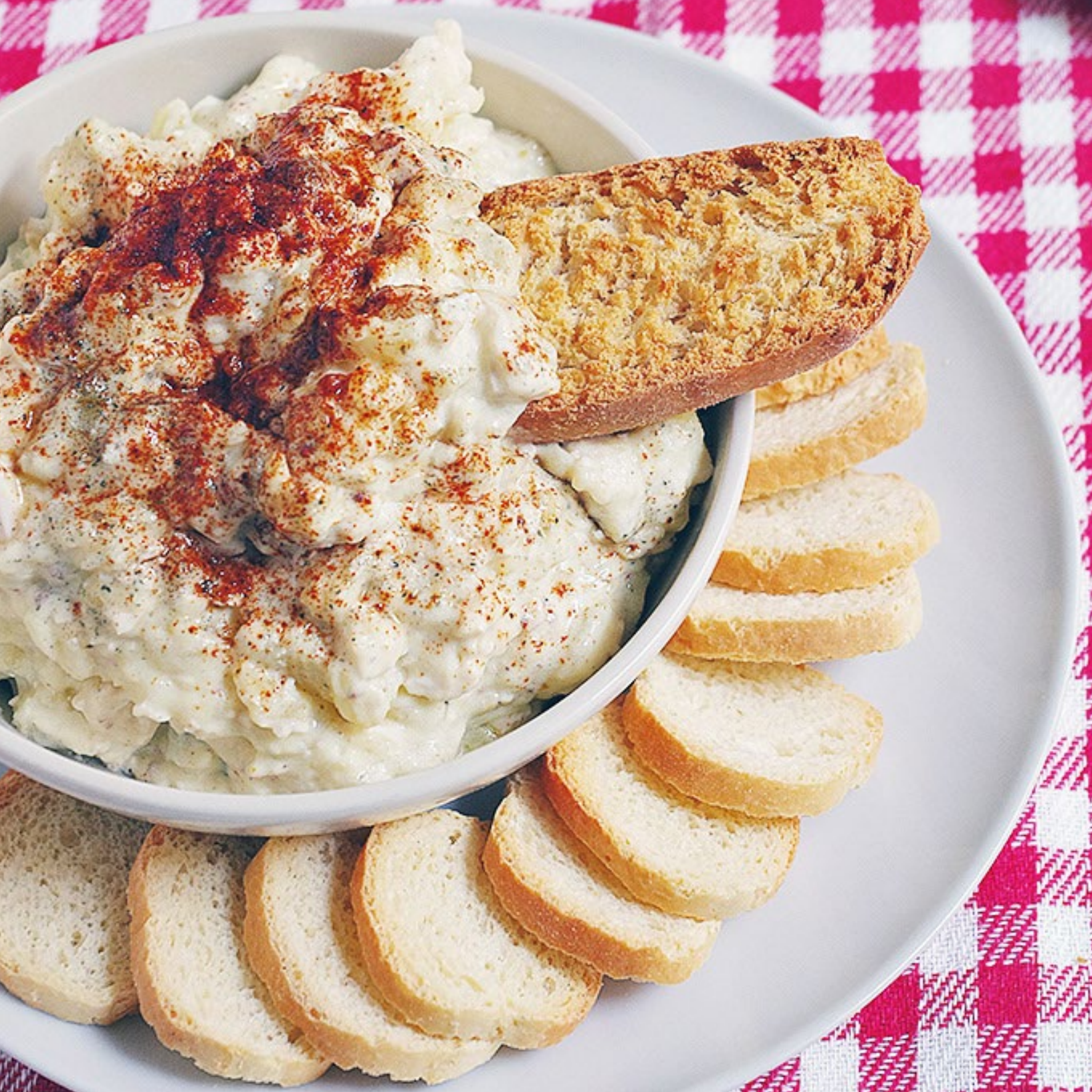
Tuesta el alga nori a fuego fuerte en una sartén antiadherente hasta que esté seca y crujiente.

Pon en la batidora el boniato o zanahoria, tofu y resto de ingredientes y bátelo 3-4 minutos (al principio parecerá seco pero al final quedará una mezcla suave y homogénea). Pruébalo y añade más sal si fuese necesario. Si lo quieres más fuerte de sabor y aroma, puedes añadir 1/2 cucharadita de humo líquido y otro trocito pequeño de alga nori tostada.

Déjalo reposar al menos 2 horas en la nevera antes de servirlo.



CAVIAR VEGANO!



DIP DE NO-HUEVO

🍴 6-8 ⌚ 30

Ingredientes:

3 patatas pequeñas (~250 g)

200 g de tofu duro

1/2 taza de veganesa

1 cucharada de mostaza de dijon

1 cucharada de vinagre de arroz o de manzana

1/4 de cucharadita de ajo en polvo

1/4 de cucharadita de sal kala namak

1 cucharadita de pimentón dulce

Lava las patatas con un cepillo suave bajo el grifo y cuécelas a fuego medio en abundante agua 10-14 minutos (dependerá del tamaño de las patatas, pínchalas con una brocheta para comprobar si están hechas).

Escurre las patatas, lávalas con agua fría y deja que se templen.

Pela las patatas, córtalas en dados y ponlas en un bol.

Escurre bien el tofu, sécalo con papel de cocina, córtalo en daditos y ponlo en el bol.

Mezcla la veganesa con la mostaza, vinagre y ajo, viértela sobre las patatas y tofu y mézclalo bien. Agrega la sal kala namak y mézclalo. Pruébalo y añade un poco más de sal si quieres. Sírvelo frío con el pimentón por encima.

DIP DE YOGUR AL CURRY

👤👤 2-4 ⌚ 5

Ingredientes:

1 yogur de soja natural sin azucarar
1/4 de cucharadita de pimentón ahumado
1/2 cucharadita de curry en polvo
1 cucharadita y 1/2 de aceite de oliva
unas hojas de perejil picado

Mézlalo todo en un bol y sívelo fresco para mojar con pan, nachos, aros de cebolla, croquetas, empanadillas, tostas, chapatis, pan de pita tostado...





LABNEH VEGANO (QUESO DE YOGUR)

👤👤 4-6 ⌚ 5 ⌚

Ingredientes:

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

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

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

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

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

QUESO PARA UNTAR

👤👤 4-6 ⌚ 5 ⌚

Ingredientes:

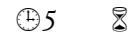
1 receta de Labneh vegano
1 cucharadita de miso blanco
1 cucharada de levadura de cerveza desamargada

Este queso es casi igual que el anterior, pero al el yogur ya escurrido añadiremos, además de la nata vegetal, el miso y la cucharada de levadura de cerveza. Sólo hay que batirlo bien y dejarlo en la nevera al menos 4 horas más (desarrollará mejor sabor).

* ¿Buscas más quesos veganos caseros? Echa un vistazo a la [sección de quesos veganos](#).

BOLITAS DE LABNEH

Para 5-6 bolitas



Ingredientes:

1 receta de [Labneh vegano](#)
100-200 ml de aceite de oliva
una ramita de romero (opcional)

Una vez hecho el labneh ponlo en un recipiente cerrado y déjalo en la nevera al menos 12 horas más (puedes dejarlo hasta 24 horas).

Sácalo de la nevera y prepara una fuente pequeña o recipiente similar vertiendo en él el aceite de oliva y colocando la ramita de romero. No es necesario que el aceite cubra las bolitas enteras, pero sí buena parte.

Mójate las manos con aceite de oliva y ve tomando porciones de labneh y dándoles forma de bolita. Puedes hacerlo con una cuchara también mojada con aceite de oliva. Haz las bolitas del tamaño de una nuez y ve dejándolas en la fuente.

Cuando acabes de hacerlas todas déjalo reposar en la nevera, tapado con film transparente, al menos 6 horas antes de servir.





Tienes muchos más patés vegetales en CreatiVegan.net

PURÉ DE PATATA Y CHIRIVÍA

👤👤 4-6 ⌚ 25

Ingredientes:

400 g de patatas pequeñas
3 chirivías (350 g)
2 cucharadas de nata vegetal líquida
1/4 de cucharadita de sal
1 diente de ajo picado (sin nervio)
1 cucharada de albahaca fresca picada
1 cucharada de cebollino picado

Lava las patatas con un cepillo suave bajo el grifo. Lava las chirivías, pélalas y córtalas en trozos grandes.

Cuece las patatas y las chirivías en una cacerola mediana con abundante agua durante 12-14 minutos o hasta que estén tiernas (dependerá del tamaño, pínchalas con una brocheta para comprobarlo).

Escúrrelas y enfríalas un poco con agua del grifo.

Pon la chirivía en un bol. Pela las patatas y ve dejándolas en el bol. Aplástalo todo con un tenedor. Añade el resto de ingredientes y remuévelo bien. Pruébalo y añade un poco más de sal (si fuese necesario).

Sírvelo frío o caliente.

PURÉ DE PATATA Y APIONABO

👤👤 4-6 ⌚ 25

Ingredientes:

400 g de patatas pequeñas
medio apionabo (unos 500 g)
2 cucharadas de nata vegetal líquida
1/4 de cucharadita de sal
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharada de perejil fresco picado
1 cucharadita de tomillo fresco

Esta receta se hace prácticamente igual que la anterior, pero con apionabo y cambiando algunos ingredientes (se pueden intercambiar de una receta a otra o sustituir al gusto por otras hierbas y especias).

Pela el apionabo y córtalo en trozos grandes (del tamaño de las patatas o menos). Cuécelo junto con las patatas bien lavadas 12-14 minutos (hasta que esté todo tierno).

Escúrrelo y enfríalo un poco con agua del grifo. Aplasta con un tenedor las patatas ya peladas y el apionabo. Añade el resto de ingredientes, mézclalo bien y añade más sal si te parece soso.

Sírvelo frío o caliente.



ENSALADAS
QUE MOLAN

ENSALADA DE GARBANZOS CON HIERBAS, TAHINI Y LIMÓN

👤 2-3 ⏱ 5

Ingredientes:

300 g de garbanzos cocidos y escurridos
2-3 hojas de menta
2-3 hojas de hierbabuena
1-2 hojas de albahaca
1/8 de cucharadita de pimienta negra (opcional)
3-4 nueces pecanas picadas (opcional)
3-4 aceitunas negras sin hueso (opcional)
2 cucharadas de tahini blanco
2 cucharadas de zumo de limón
1/8 de cucharadita de sal (o una pizca al gusto)

Pica las hojas de menta, hierbabuena y albahaca y mézclalas en un bol con los garbanzos, pimienta, nueces y sal, y mézclalo bien. Vierte por encima el tahini y vuelve a mezclarlo. Sírvelo en un bol o un plato y rocíalo con el zumo de limón. Sírvelo frío.





SE LLEVA BIEN CON TODOS LOS SABORES

ENSALADA DE CHIRIVÍA AL VAPOR

👤👤 2-3 ⌚ 15

- Ingredientes:*
4-5 chirivías medianas (unos 400 g)
1 cucharada de tahini blanco
1/2 cucharadita de pimienta negra y pimienta de Jamaica molidas
1/8 de cucharadita de sal
1/2 cucharadita de aceite de sésamo (opcional)

Pon a hervir una vaporera (o una cacerola en la que pongas las vaporeras) hasta la mitad de agua, a fuego fuerte.

Lava las chirivías, pélalas y córtalas en tiras con el pelador de verduras. Pon todas las tiras en la vaporera, tápalo y deja que se hagan al vapor a fuego medio 4-5 minutos, hasta que estén tiernas pero un poco enteras por el centro, que no se rompan fácilmente (al dente).

Apártalas y déjalas enfriar unos minutos. Ponlas en un bol y mézclalas bien con el tahini, pimientas, sal y aceite de sésamo.

Sírvelo templado o frío.

ENSALADA DE ZANAHORIA AL VAPOR

👤👤 2-3 ⌚ 15

- Ingredientes:*
5 zanahorias medianas (unos 400 g)
1 cucharada de tahini blanco
2-3 hojas de albahaca fresca
2-3 hojas de hierbabuena fresca
1 cucharada de perejil fresco picado
1/2 cucharadita de aceite de sésamo (opcional)

Esta receta se hace igual que la anterior, pero con zanahorias en lugar de chirivías y con hierbas en lugar de pimienta (pero puedes hacerlo con pimienta, o al revés, la de chirivía con estas hierbas).

Una vez hecha la zanahoria al vapor (tarda lo mismo que la chirivía) deja que se temple, pásala a un bol y mézclala con el resto de ingredientes.

Sírvela templada o caliente, con o sin sal.

* Prueba a hacer esta misma receta también con judías verdes francesas (haricots) o tirabeques.

ENSALADA DE PEPINO CON CREMA DE AGUACATE, OLIVAS Y HIERBAS

👤👤 6-8 ⌚ 15

Ingredientes:

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

Lava los pepinos y corta los laterales a lo largo, usaremos la parte central, que es más recta y ancha.

Corta los pepinos en lonchitas finas a lo largo ayudándote con una mandolina.

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

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

Puedes guardarlo en la nevera hasta el momento de servir.





PKHALI (ENSALADA DE ESPINACAS GEORGIANA)

👤 4-6 ⌚ 20 ⌚

Ingredientes:

450 g de espinacas congeladas

100 g de nueces

1 cucharada de cilantro fresco picado

1 cucharadita de estragón picado

1 cucharadita de semillas de fenogreco

1 diente de ajo sin nervio (opcional)

2 cucharadas de vinagre de manzana

1/4 de cucharadita de sal

unas nueces o pepitas de granada para decorar

Pon las espinacas en una sartén a fuego medio con 1/2 taza de agua (si es un bloque córtalo en 2-4 partes), removiendo de vez en cuando hasta que se rehogue y se evapore todo el agua (10-15 minutos).

Machaca las semillas de fenogreco. Añade las nueces, cilantro, estragón, ajo y sal y machácalo todo junto.

Escurre muy bien las espinacas y presiónalas para que suelten todo el agua posible hasta que se hagan una pasta. Procura que no quede apenas líquido, con estas espinacas habrá que hacer bolitas que mantengan la forma.

Mezcla las espinacas con las hierbas y especias. Añade el vinagre y mézclalo bien. Déjalo en la nevera al menos 12 horas.

Saca la pasta de espinacas, Pruébala y rectifica de sal. Forma bolitas del tamaño de una nuez, aplástalas un poco y coloca media nuez pelada encima o unas pepitas de granada. Sirvelo frío como ensalada o como dip (se puede untar fácilmente).



¡GUAL! QUE EL SUSHI PERO SIN TENER QUE ENROLLARLO :)

PONLE
WASABI!

ENSALADA SUSHI

👤👤 4-6 ⌚ 20 ⌚

Ingredientes:

- 350 g de arroz redondo
- 1 trocito de alga kombu
- 2 cucharadas de mirin
- una pizca de sal
- 1 lámina de alga nori
- 2 zanahorias medianas
- 1 pepino mediano
- 1-2 cucharaditas de semillas de sésamo

Cuece el arroz según las instrucciones del paquete, junto con el alga kombu. Escurre muy bien el arroz y quita el alga. Añade el mirin y una pizca de sal y remuévelo bien. Deja que se enfríe el arroz removiéndolo de vez en cuando para evitar que se pegue.

Corta el alga nori en tiras finas con unas tijeras. Lava y pela las zanahorias y córtalas en bastoncitos o en juliana. Lava el pepino y córtalo en bastoncitos o en juliana.

Reparte el arroz cocido ya frío en vasitos o boles pequeños individuales (o en una fuente), coloca por encima el alga nori, la zanahoria y el pepino, y termina espolvoreando con las semillas de sésamo. Sírvelo frío.

ARROZ PARA SUSHI Y SALSITA PARA MOJAR

Puedes hacer la ensalada anterior con arroz para sushi en lugar de arroz redondo normal. Para ello hazte con un paquete de arroz japonés o arroz para sushi y sigue estos pasos:

Mide primero el arroz que vayas a usar, ya que necesitarás aproximadamente 1,5 partes de agua por cada parte de arroz. Pon el arroz en un bol o cacerola, cúbrelo de agua, remuévelo y escúrrelo, para limpiarlo. Hazlo 3-4 veces, hasta que el agua salga clara (no es necesario que salga totalmente transparente).

Pasa el arroz a una cacerola de fondo grueso con el agua y el alga kombu. Ponlo a fuego medio-alto y cuando empiece a hervir tápalo y ponlo a fuego lento. Deja que se cueza 12-15 minutos, apaga el fuego y deja que repose 10 minutos más, también tapado. Quitale la tapa y separa los granos de arroz con un tenedor. Pasa el arroz a un bol y añade la sal y el mirin, removiendo bien y preferiblemente abanicándolo para que se enfríe antes.

Para la salsa basta con mezclar 4 cucharadas de salsa de soja con 1 cucharadita de vinagre de arroz y 1 de agua.

Si no tienes mirin, mezcla 8 cucharadas de vinagre de manzana con 2 cucharaditas de azúcar y 1/2 de sal y caliéntalo brevemente en un cacito.

ENSALADILLA DE COLINABO, PATATA Y MANZANA

👤 4-6 ⌚ 20 ⌚

Ingredientes:

1 colinabo (unos 200 g)
4-5 patatas pequeñas
1 manzana (verde o roja) grande
un puñadito de eneldo fresco
1 cucharada de perejil fresco picado
1/8 de cucharadita de sal
aprox. 1/2 taza de [veganesa ligerísima](#)

Lava las patatas con un cepillito suave bajo el grifo y cuécelas en abundante agua 10-14 minutos, hasta que estén tiernas (pínchalas con una brocheta para comprobarlo). Deja que se templen, pélalas, córtalas en dados y ponlas en un bol.

Pela el colinabo y rállalo en tiras medianas (puedes usar una mandolina). Lava la manzana y córtala también en tiras. Agrégalo al bol. Añade también el eneldo, picado, el perejil y la sal y mézclalo bien.

Incorpora poco a poco la veganesa ligera, removiéndolo bien para que se impregne todo, hasta que todos los ingredientes estén cubiertos. No es necesario añadir más veganesa (salvo que quieras).

Guárdalo en la nevera antes de servir.

ENSALADILLA RUSA

👤 6-8 ⌚ 5

Ingredientes:

500 g de menestra de verduras (casera o comprada)
unas tiras de pimiento rojo crudo o asado (frío)
50 g de aceitunas (opcional)
50 g de maíz dulce (opcional)
1 taza de [veganesa o veganesa ligerísima](#)
1/8 de cucharadita de sal
1 cucharadita de perejil picado (opcional)
1/4 de cucharadita de sal kala namak (opcional)

Seca las verduras, aceitunas y maíz con papel de cocina, ponlas en un bol con la sal y el perejil y mézclalo bien. Agrega la veganesa (la que quieras) y mézclalo muy bien. Puedes utilizar menos de 1 taza, según el resultado que quieras. Añade la sal kala namak si lo quieres con sabor «a huevo».

Puedes utilizar las tiras de pimiento para decorar la fuente o el recipiente donde lo vayas a servir, o hacer bolas con la ensaladilla (utiliza una cuchara de helados) para servir en los platos.

Déjalo en la nevera hasta el momento de servir.





MIYEOK JULGI BOKKEUM (EN COREANO: ALGAS SALTEADAS)

👤👤 6-8 ⌚ 15 ⌚

Ingredientes:

3/4 de taza de algas wakame coreanas o miyeok secas
1 cebolleta mediana
1 diente y 1/2 de ajo
1 cucharadita de mulyeot (sirope de maíz) (se puede usar azúcar, melaza o sirope de arce/agave)
2 cucharaditas de salsa de soja
1 cucharadita de aceite de sésamo
semillas de sésamo tostado

Pon las algas en remojo con agua templada 5 minutos, lávalas con agua fría y escúrrelas. Hiérvelas 30 segundos en abundante agua, escúrrelas y acláralas con agua fría.

Pela los ajos, quítales el nervio y pícalos. Pica la cebolleta. Saltea ambos en una sartén a fuego medio-alto con el aceite. Añade las algas y saltéalo todo 3-4 minutos más. Agrega el sirope de maíz y salsa de soja, mézclalo y saltéalo 1 minuto.

Sácalo y sírvelo con las semillas de sésamo, caliente o templado.

ENSALADA CON AGAR (LA DEL RESTAURANTE CHINO)

👤👤 4-6 ⌚ 5 ⌚

Ingredientes:

10-12 tiras de agar
3-4 lonchas de jamón vegano (opcional)
4-5 hojas de lechuga grandes
1 zanahoria mediana
3 cucharadas de maíz dulce

Para el aliño:

4 cucharadas de vinagre de arroz
1 cucharadita de azúcar
1/8 de cucharadita de sal
1 cucharadita de aceite de sésamo (opcional)

Corta las algas por la mitad y déjalas en remojo 2-3 minutos en agua templada. Escúrrelas bien y ponlas en un bol o una fuente. Corta el jamón vegano en tiras finas y ponlo en la fuente. Añade el maíz. Pela la zanahoria y rállala en tiras finas. Agrégala a la ensalada. Lava la lechuga y córtala en trozos medianos o en tiras. Añádela a la ensalada.

Mezcla los ingredientes del aliño y viértelos en la ensalada. Mézclalo bien y sírvelo.

PARA PICAR,
ENTREMESES
Y COSAS
CRUJIENTES



AROS DE CEBOLLA SUPER CRUJIENTES (Y PARECEN PROFESIONALES)

👤 4-6 ⌚ 25 ⚙️ 📖

Pela la cebolla y lávala. Córta-la en lonchitas no demasiado gruesas (3 mm está bien) con una mandolina. Separa los aros con las manos.

Pon en un bol o recipiente similar el almidón de maíz. En otro distinto mezcla la harina de garbanzos con el agua, vinagre de manzana y sal, y bátelo con un tenedor. Quedará una mezcla líquida ligeramente cremosa. En un tercer recipiente mezcla el pan rallado con la polenta, el sésamo, ajo, hierbas, pimienta y nuez moscada.

Pasa cada aro de cebolla primero por el almidón de maíz, procurando que quede bien cubierto. Después, por la mezcla líquida, procurando que gotee el exceso de líquido, y finalmente por la mezcla de pan rallado, polenta y especias. Ve dejando los aros en una bandeja grande (por ejemplo una para horno) con papel para hornear. Procura no apilarlos (al menos al principio). Deja reposar los aros 5-10 minutos en un lugar fresco y seco. Se endurecerá el rebozado. Después de ese tiempo puedes seguir con la receta o puedes meterlos en bolsas de congelación y congelarlos para hacerlos cualquier otro día.

Calienta abundante aceite en una sartén honda o una cacerola de fondo grueso a fuego medio (175-180°C). Cuando esté caliente mete un par de aros. Se dorarán en 1 minuto aproximadamente (dales la vuelta durante ese tiempo). Sácalos y déjalos reposar sobre una rejilla con papel de cocina absorbente.

Para hacerlos al horno no es necesario dejarlos reposar. Cuando empieces a rebozarlos precalienta el horno a 220°C. Coloca los aros en bandejas para horno con papel para hornear y hazlos por tandas. Tardan unos 6-8 minutos por cada lado.

INGREDIENTES

1 cebolla grande blanca
aceite de girasol para freír

Para el rebozado:

6-8 cucharadas de almidón de maíz
5 cucharadas de harina de garbanzos
150 ml de agua
1 cucharada de vinagre de manzana
1 cucharadita de sal

4 cucharadas de pan rallado
4 cucharadas de polenta
3 cucharadas de semillas de sésamo
cucharadit de ajo en polvo
1 cucharadita de hierbas provenzales
1 cucharadita de tomillo
1 cucharadita de nuez moscada
1/4 de cucharadita de pimienta de
Jamaica molida (o pimienta negra)





INGREDIENTES

1/4 de pimiento verde mediano

1/4 de pimiento rojo mediano

1/4 de pimiento amarillo mediano

1/4 de calabacín mediano

1/4 de puerro mediano

2 champiñones grandes

1 cebollino (spring onion)

4 cucharadas de harina de trigo

500 ml de leche de soja

2 cucharadas de almidón de maíz

150 ml de agua

1/4 de cucharadita de sal

1/4 de cucharadita de nuez moscada

4 cucharadas de aceite de oliva

Para el empanado:

1/2 taza de harina de trigo

6 cucharadas de harina de garbanzo

160 ml de agua

2 cucharadas de vinagre

1/2 taza de pan rallado

1/2 taza de sémola de trigo fina

CROQUETAS DE "¿DE VERDAD SON DE VERDURAS?"

Para unas 26-30 croquetas

⌚ 45

✳

🍴

⌚

Lava las verduras y pícalas en brunoise (en trocitos muy pequeños). Calienta en una sartén a fuego medio 2 cucharadas de aceite de oliva y dora las verduras 2-3 minutos removiendo de vez en cuando. Añade 1/2 cucharadita de sal y mézclalo bien. Ponlo al mínimo.

En una cacerola pequeña calienta 2 cucharadas de aceite a fuego medio. Añade 4 cucharadas de harina de trigo y mézclalo bien con un batidor de varillas. Baja el fuego al mínimo y añade poco a poco la leche de soja, sin dejar de batir, hasta conseguir una crema homogénea más bien líquida. Añade 1/4 de cucharadita de sal y la nuez moscada y mézclalo bien.

Vierte la bechamel en la sartén con las verduras y mézclalo bien. Mezcla en un vaso el almidón de maíz con el agua y añádelo también a la sartén. Ponlo a fuego medio y remueve para mezclarlo. Cuécelo todo junto 6-8 minutos o hasta que haya espesado bastante, más o menos como un puré de patatas (puedes añadir más leche vegetal o más harina). Pruébalo y rectifica de sal.

Déjalo enfriar y guárdalo en la nevera al menos 4 horas en un recipiente cerrado. La masa se solidificará un poco más.

Prepara un bol o plato hondo con la harina de trigo. En otro mezcla la harina de garbanzo con el agua y el vinagre, y en un tercer recipiente, el pan rallado con la sémola.

Forma las croquetas con máquina, con una bolsa de congelación (corta un pico de la bolsa para que salga la masa) o a mano. Pásalas primero por el bol con harina, después por la mezcla líquida y finalmente por el pan rallado y sémola.

Si la masa de tus croquetas es bastante blanda o quieres un empanado extra crujiente, pásalas primero por harina, después mezcla líquida, después harina de nuevo, otra vez líquido y finalmente pan rallado y sémola:

Harina → Líquido → Harina → Líquido → Pan rallado

Esta opción de rebozado es mejor si queremos unas croquetas que conserven muy bien su forma, que no se abran mientras las freímos, que no absorban aceite y que queden muy crujientes.

Ve dejando las croquetas ya empanadas en una fuente o plato grande sin amontonarlas. Una vez hechas puedes congelarlas para freírlas en otro momento.

Calienta en una sartén honda, cacerola o freidora abundante aceite a fuego medio (170-175°C). Haz las croquetas por tandas, moviéndolas suavemente para que se hagan bien por todos los lados. Ve sacándolas a una rejilla con papel de cocina absorbente.

Sírvelas calientes.

LAS CROQUETAS, COMO QUIERAS

Puedes hacer croquetas con cualquier relleno sólo variando un poco los ingredientes. Por ejemplo:

- Croquetas de champiñones o setas: utiliza 500 g de champiñones picados finos. Utiliza preferiblemente una mezcla de varios tipos de setas, también picadas bien finas.
- Croquetas de calabaza o patata: en lugar de picarlas finas, cuécelas y hazlas puré. Aprovecha su cremosidad para una mejor consistencia de las croquetas y añade algún ingrediente extra (verduras, setas, etc.).
- Croquetas de «jamón» o de «pavo» y similares: igual que las demás, pero con embutidos veganos en trocitos pequeños. No los dores mucho a la sartén, sólo necesitas saltearlos un minuto antes de añadir la bechamel. Haz la bechamel un poco más densa (1 cucharada más de aceite y 2 más de harina).
- Con queso: ralla cualquier queso vegano que te guste (casero o comprado) e incorpóralo.
- Croquetas de «pescado»: echa un vistazo a las recetas de [paté de salmón vegano](#), [unagi modoki](#) y [pescado vegano](#) para hacerte una idea. Una de las mejores opciones es hacer la masa del unagi modoki (la yuba picada con las algas) y mezclarla con la bechamel para hacer bolitas o croquetas con ese sabor.

REBOZADOS Y EMPANADOS

SUPER CRUJIENTES

En este recetario tienes unos cuantos ejemplos de rebozados y empanados diferentes, muy crujientes, que mantienen la forma y que impiden que las preparaciones absorban mucho aceite.





INGREDIENTES

Para la masa:

100 g de harina de fuerza

15 g de almidón de maíz + 1/2 taza

extra para amasar

10 g de margarina vegetal

1/8 de cucharadita de sal

50 ml de vino blanco

60 ml de agua

Para el relleno:

60 g de soja texturizada fina

1/2 calabacín mediano

1/4 de cebolla dulce

1 diente de ajo sin nervio, picado

1 cucharada de aceite de oliva

1/4 de cucharadita de tomillo

1/4 de cucharadita de salvia

2 cucharadas de aceite de oliva

400 g de tomate frito o salsa de tomate

1 cucharada de salsa de soja

aceite de girasol para freír

EMPANADILLAS DE SOJA-TOMATE

Para 18-24 empanadillas

⌚ 30

✳

👤

Para hacer la masa mezcla todos los ingredientes y amásalos un par de minutos, lo justo para lograr una masa homogénea. Espolvorea la superficie de trabajo con almidón de maíz, estira la masa cubriéndola también con almidón hasta que quede muy fina (unos 2-3 mm). Corta círculos con un molde grande o un aro de emplatar (unos 8 cm de diámetro). Amasa de nuevo los recortes sobrantes y repite la operación hasta que no quede masa.

Pica la cebolla bien fina y ralla el calabacín con un rallador de agujeros grandes.

Calienta en una sartén mediana el aceite a fuego medio-alto y saltea brevemente la cebolla. Añade la soja texturizada, ajo, tomillo y salvia y mézclalo bien. Incorpora la salsa de soja y el calabacín y deja que se dore ligeramente. Añade 150 ml de agua, ponlo a fuego lento y deja que se hidrate la soja texturizada.

Cuando no quede agua ponlo a fuego medio y añade la salsa de tomate o tomate frito. Mézclalo bien y deja que se sofría todo junto 3-4 minutos. Pruébalo y añade un poco más de sal si quieres.

Deja que se enfríe.

Rellena los círculos de masa con 1-2 cucharaditas del relleno (lo que quepa, moja los bordes interiores con agua (con un dedo mojado) y ciérralos doblándolos por la mitad. Sella los bordes apretándolos con las púas de un tenedor (sin romperlo). Una vez hechas todas se pueden congelar para hacer en cualquier momento.

Calienta abundante aceite en una sartén honda o una cacerola a fuego medio (160-170°C). Fríe las empanadillas por tandas, tardarán 1-2 minutos en dorarse por ambos lados. Sácalas a una rejilla con papel de cocina absorbente.

Sírvelas calientes o templadas.

PALITOS DE SURIMI VEGANO

👤 4-6 ⌚ 15 ⚙️ 📄

Escurre el tofu, ponlo en una muselina o tela fina y escúrrelo todo lo que puedas, enrollando y presionando la tela hasta que quede poco líquido (se quedará en 3/4 partes de lo que era, más o menos). Pásalo a la batidora con el jengibre, almidón y sal.

Tuesta el alga en una sartén a fuego fuerte sin aceite hasta que se seque y quede crujiente. Desmenúzalo sobre la mezcla de tofu. Bátelo todo junto 3-4 minutos hasta que quede una crema consistente.

Corta trozos de papel de aluminio o film transparente apto para cocinar y forma pequeños cilindros con 1-2 cucharadas de masa. Enróllalos y retuerce los bordes hasta que queden compactos (como un caramelo). Puedes ver un ejemplo en esta [receta](#).

Cocina los rollos al vapor a fuego medio-alto 30-35 minutos. Sácalos a un bol con agua helada para enfriarlos, desenróllalos y sécalos.

Pon en un plato o un bol la harina de trigo, en otro la harina de garbanzo, arroz, almidón y agua y bátelo bien, y en un tercer recipiente el pan rallado japonés. Pulverízalo una o dos veces con agua para hidratarlo un poco (pero sin mojarlo).

Calienta abundante aceite en una sartén honda o cacerola a fuego medio (175°C).

Pasa los cilindros primero por la harina, después por la mezcla líquida y finalmente por el pan rallado y ponlos en el aceite caliente 2-3 minutos, lo justo para que se doren. Sácalos a una rejilla con papel de cocina absorbente. Puedes clavarles una brocheta pequeña a lo largo antes de servir.

INGREDIENTES

- 500 g de tofu duro
- 1 trocito de alga nori (de 8x8 cm aprox)
- 3 cucharadas de almidón de maíz
- 1/8 de cucharadita de jengibre
- 1/8 de cucharadita de sal
- 1-2 cucharadas de aceite de oliva
- aceite de girasol para freír

Para el empanado:

- 1 taza de harina de trigo
- 3 cucharadas de harina de garbanzo
- 2 cucharadas de harina de arroz
- 1 cucharada de almidón de maíz
- 120 ml de agua
- 1 taza de pan rallado japonés





INGREDIENTES

3 aguacates grandes
aceite de girasol para freír

Para empanar:

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

PALITOS DE AGUACATE

👤👤 4-6 ⌚ 15 ❄️ 📄

Corta los aguacate por la mitad a lo largo, quita el hueso y corta la carne en tiras a lo largo. Sácalas con una cuchara y sepáralas.

Pon en un bol o un plato hondo la harina de trigo, en otro mezcla la harina de garbanzos con la harina de arroz, almidón, vinagre, sal, pimienta y agua; en el tercer recipiente pon el pan rallado con ajo y perejil.

Calienta abundante aceite a fuego medio (175-180°C). Pasa las lonchitas de aguacate primero por la harina, después por la mezcla líquida y finalmente por el pan rallado y ve dejándolas en un plato.

Fríe los palitos empanados en el aceite unos 30 segundos, moviéndolos para que se hagan por todos lados. Sácalos a una rejilla con papel de cocina absorbente.

Se pueden servir calientes o templados, con alguna salsa o dip para mojar.

Para hacerlos al horno:
Precalienta el horno a 220°C y prepara los aguacates igual que en la receta.

Coloca los palitos empanados en una bandeja de horno con papel para hornear, dejando una pequeña separación entre ellos. Hornéalos 15 minutos a 220°C, dándoles la vuelta a mitad de la cocción. Si ves que se doran mucho sácalos uno o dos minutos antes.

PALITOS DE POLENTA

👤 6-8 ⌚ 25 ⚙️ 🍴 ⌚

Forra un molde cuadrado o rectangular mediano con papel para hornear.

Pon a hervir el agua con el caldo de verduras a fuego alto. Cuando entre en ebullición fuerte añade la polenta y remuévelo muy bien. Cuando vuelva a hervir baja el fuego a medio-bajo y cuece la polenta removiendo suavemente. Sigue removiendo para evitar que se pegue a la cacerola hasta que se haga una pasta muy espesa y difícil de remover (serán 5-7 minutos). Cuando veas que está bastante densa y compacta, y que no quedan grumos, apaga el fuego.

Pasa la mezcla al molde, extiéndela muy bien y alisa la superficie (puedes usar una espátula mojada en aceite). Deja que se enfríe.

Cuando la masa esté fría córtala en palitos no muy anchos (0,8mm – 1 cm está bien) o en la forma que quieras con cortapastas o moldes.

Calienta una sartén antiadherente o sartén grill a fuego medio-alto y extiende un poco del aceite con un trocito de papel de cocina doblado.

Coloca los palitos de polenta, espolvorea con el romero y deja que se hagan 3-4 minutos por cada lado. Puedes aplastarlos con una espumadera si quieres que se hagan antes y que queden un poco más crujientes.

Cuando estén dorados por dos lados sácalos a un plato o a un bol para servirlos. Ponles una pizca de sal de apio por encima (es opcional, aporta un sabor muy bueno).

Sírvelos con salsas para mojar.

INGREDIENTES

3/4 de taza de polenta

2 tazas de agua

½ pastilla de caldo de verduras

2 cucharadas de aceite de oliva

unas ramitas de romero

sal de apio (opcional)





INGREDIENTES

- 5 cucharadas de soja texturizada fina
- 80 g de col china
- 1/2 diente de ajo picado
- 1/4 de cucharadita de jengibre rallado
(o molido)
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharadita de sake (opcional)
- 1/4 de cucharadita de 5 especias chinas
(opcional)
- 1 cucharadita y 1/2 de almidón de
maíz o de tapioca
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- 1 cucharada + 1 cucharadita de aceite
de oliva
- 1 paquete de obleas para gyoza

YAKI GYOZA VEGETALES

👤👤 6-8 ⌚ 45 ⚙️ 📄

En una sartén pon 1 cucharada de aceite de oliva a fuego medio y dora ligeramente la soja texturizada fina sin hidratar. Añade la salsa de soja y el polvo de 5 especias, mézclalo bien y vierte 1/2 taza de agua. Deja que se hidrate la soja texturizada y se evapore el resto del agua.

Lava y pica muy muy fina la col china y ponla en un bol. Pon en el bol también la soja texturizada cuando esté hecha y mézclalo bien. Añade el ajo, jengibre, sake y aceite de sésamo y mézclalo. Agrega el almidón y mézclalo bien.

Moja con el dedo el borde de una oblea y pon en el centro 1 cucharadita y 1/2 de masa aproximadamente. Tiene que quedar espacio suficiente para cerrar la oblea. Dóblala y ciérrala haciendo pliegues sobre la masa, apretando bien para que no queden zonas abiertas. Ve dejándolos de pie (apoyándolos sobre la masa y con el cierre hacia arriba) en el plato o bandeja con papel de hornear. Cuando termines con todos puedes congelarlos o cocinarlos en el momento.

Para cocinarlas pincela una sartén mediana o grande antiadherente con 1 cucharadita de aceite de oliva. Coloca todas las gyoza que te quepan, de pie, en filas o formando una espiral, y ponlo a fuego medio. Deja que se doren 2-3 minutos y añade 100 ml de agua. Tápalo y deja que se hagan con el vapor del agua 5-6 minutos o hasta que se evapore todo el agua. Destápalo y sácalos a un plato con ayuda de una espumadera.

Sírvelas calientes acompañadas de salsa para mojar.

GANMODOKI

👤👤 4-6 ⌚ 20 📄

Escurre el tofu y sécalo con papel de cocina. Envuélvelo con papel de cocina seco y ponle peso encima (algún paquete de alubias por ejemplo) para que escurra bastante agua. Déjalo escurrir 1 hora. Después de escurrido se quedará en unos 185 g.

Mientras se escurre el tofu pon la seta shiitake en remojo con agua templada 15-20 minutos. Pícala en trocitos pequeños.

Desmenuza el tofu en un bol y mézclalo con la sal y el almidón. Incorpora la seta picada, zanahoria rallada y cebolleta picada y mézclalo muy bien (se puede añadir un poco más de almidón si la masa no es muy consistente).

Calienta en una sartén aceite para freír (al menos que pueda cubrir hasta la mitad los pastelitos) a fuego medio (160-170°C). Mójate las manos con aceite, divide la masa en 6-8 partes, dales forma de bolita y aplástalas. Fríe los ganmodoki que quepan, por tandas, unos 4 minutos por cada lado, o hasta que empiecen a dorarse. Sácalos a un plato con 2-3 capas de papel de cocina absorbente. Sírvelos calientes o templados.

INGREDIENTES

250 g de tofu duro

1 seta shiitake mediana deshidratada

1 cucharada de zanahoria rallada

2 cucharadas de cebollino o cebolleta
fina picada

2 cucharadas de almidón de tapioca o
harina de arroz glutinoso

1/8 de cucharadita de sal

aceite de girasol para freír





EXQUISITAS PARA PICAR O COMO GUARNICIÓN

INGREDIENTES

- 600 g de patatas pequeñas
- 1 cucharadas de nata líquida vegetal
- 2 cucharadas de almidón de maíz
- 3 cucharadas de pan rallado
- 1 diente de ajo grande
- 1 cucharadita de albahaca fresca picada
- 1 cucharadita de mejorana fresca picada
- 1/2 cucharadita de sal
- Para rebozar:*
- 1/2 taza de harina de trigo
- 1/2 taza de harina de almendras (almendras molidas)
- aceite de girasol para freír

BOLITAS DE PATATA

👤👤 6-8 ⌚ 40 📖

Lava las patatas bajo el grifo con un cepillo suave y cuécelas con abundante agua durante 12-16 minutos o hasta que estén tiernas (puedes pincharlas con una brocheta para comprobarlo). Escurre las patatas y deja que se templen.

Pela el diente de ajo, quítale el nervio y pícalo muy fino. Pela las patatas y ve dejándolas en un bol. Machácalas con un tenedor, añade el ajo, sal y hierbas y remuévelo bien. Agrega el pan rallado y nata vegetal y sigue mezclando. Añade el almidón y mézclalo bien (si te parece que la masa está muy blanda puedes añadir más almidón).

Calienta aceite en una sartén mediana (suficiente como para cubrir las bolitas hasta la mitad) a fuego medio-alto (170-175°C).

Mezcla en un bol la harina de trigo con las almendras molidas. Forma bolitas con la masa de patata (un poco más pequeñas que una nuez), pásalas por la mezcla de harinas y ve poniéndolas en el aceite caliente. Fríelas 2-3 minutos, moviéndolas de vez en cuando, hasta que se doren. Sácalas a un plato con doble capa de papel de cocina absorbente.

Sírvelas calientes o templadas.

TAMAGOYAKI

👤👤 4-6 ⌚ 30

Bate con la batidora todos los ingredientes excepto el aceite, durante 30-40 segundos, hasta que quede una mezcla homogénea y viscosa.

Distribuye el aceite en una sartén mediana o grande antiadherente con ayuda de un trocito de papel de cocina doblado. Ponlo a fuego medio-bajo y extiende 2-3 cucharadas de masa con una cuchara o espátula, repartiéndolo bien por la sartén. La idea es hacer finísimas crepes e ir enrollándolas sobre sí mismas. Cuando veas que la superficie se seca y deja de estar líquida y brillante baja el fuego al mínimo, dobla un poquito los bordes para darle algo de forma rectangular y comienza a doblar la masa sobre sí misma.

Cuando termines de enrollarlo te quedará el rollito plano en un lado de la sartén. Extiende otra pizca de aceite por el resto de la sartén con el papel de cocina y ponlo al fuego. De nuevo, extiende otras 2-3 cucharadas de masa por la sartén, también debajo del rollito si puedes. Ponlo a fuego medio-bajo y cuando se seque la superficie baja el fuego y dóblalo ahora partiendo del rollito, en lugar de empezar por un extremo. Haremos lo mismo con el resto de la mezcla hasta que se nos acabe. Una vez terminado tendremos un rollo más bien rectangular (puedes aprovechar para dar forma a los lados con un par de espátulas). Déjalo uno o dos minutos a fuego medio por cada lado para que se dore y retíralo del fuego. Mira [este tutorial para hacer tamagoyaki](#).

Deja enfriar el rollo en la nevera. Córtalo en lonchitas no muy finas y sírvelo espolvoreando con un poco de sal kala namak por encima.

INGREDIENTES

- 5 cucharadas de harina de garbanzo
- 2 cucharadas de almidón de maíz
- un poquito menos de 1/2 cucharadita de goma xantana
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 1/8 de cucharadita de sal (kala namak o normal)
- 1/8 de cucharadita de azúcar
- 200 ml de agua
- una pizca de cúrcuma (opcional)
- 1-2 cucharadas de aceite de oliva





INGREDIENTES

- 1 rollo de tamagoyaki
- 200-300 g de [arroz para sushi](#)
(ya preparado)
- 1 lámina de alga nori
[salsa para mojar](#)

TAMAGO MAKI O SUSHI TAMAGO

👤👤 4-6 ⌚ 25

Corta el rollo de tamagoyaki en lonchitas finas. Para esta receta es preferible hacer un rollo bien ancho, así que puedes doblar las cantidades de la receta.

Corta el alga nori en tiras no muy gruesas (máximo 1 cm).

Ve tomando porciones de arroz y formando «fichas» rectangulares y aplanadas un poco más pequeñas que las lonchas de tamagoyaki. Coloca sobre cada porción de arroz una loncha de tamagoyaki y únelo con una tira de alga nori por el centro (corta el sobrante).

Coloca los tamago makis que vayas haciendo en una bandeja o un plato grande y sírvelos con la salsa de soja. Se pueden guardar en la nevera hasta el momento de usarlos.

PINCHOS MORUNOS DE SEITÁN

👤 4-6 ⌚ 40 ⚙️ 📖 ⏱️

Para el seitán: mezcla todos los ingredientes excepto el aceite, amásalo 3-4 minutos a mano y déjalo reposar al menos 2 horas en un lugar templado.

Seca el seitán con papel de cocina, córtalo en tiras y enróllalo en brochetas medianas o pequeñas (puedes ver un ejemplo en [esta receta](#)). Retira las brochetas, conservará (más o menos) la forma.

Cuécelo 12-15 minutos en una cacerola grande u olla con abundante agua hirviendo, a fuego medio-bajo. Escurre el seitán y deja que se enfríe.

Corta los rollos de seitán en trozos medianos y ponlos en una fuente mediana o grande en la que quepan sin apilar.

Mezcla todos los ingredientes del adobo y viértelos por encima del seitán. Es conveniente que los cubra por completo, si no es así puedes añadir un poco más de agua o cambiarlo de recipiente.

Marínalo 6-8 horas (puedes dejarlo en la nevera tapado). Muévelo al menos una vez en ese tiempo para que no se deposite todo el pimentón en el fondo.

Ensarta los trozos de seitán en brochetas medianas, pero no tires la marinada.

Calienta 2 cucharadas de aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto y pon las brochetas que quepan. Deja que se doren 3-4 minutos por cada lado (o hasta que veas que se tuestan pero sin quemarse).

Haz los pinchos por tandas. Cuando acabes con todos vuelve a ponerlos en la sartén, también por tandas, vertiendo por encima 2-3 cucharadas de la marinada y moviéndolos constantemente, para que queden mejor impregnados y melosos. Bastará con 1 minuto por tanda. Sírvelos calientes.

INGREDIENTES

Para el seitán:

1 taza de gluten

1/4 de taza de harina de trigo

1 taza y 1/4 de agua templada

3-4 cucharadas de aceite

Para el adobo:

1 cucharada de pimentón ahumado

(pimentón de la Vera o choricero)

2 cucharaditas de pimentón dulce

4 cucharadas de vinagre de manzana

1 cucharadita de tomillo

1 cucharadita de perejil picado

1/2 cucharadita de romero picado

1/2 cucharadita de salvia picada

1/4 de cucharadita de comino molido

1/4 de cucharadita de nuez moscada

2 dientes de ajo picados muy finos

2 cucharadas de salsa de soja

1 cucharada de humo líquido

1 taza y 1/2 de agua





INGREDIENTES

- 1/2 taza de mijo (~125 g)
- 1/4 de taza de sésamo blanco (35-40 g)
- 3 cucharadas de aceite
- 4 cucharadas de pan rallado
- 4 cucharadas de nata líquida vegetal
- 3 cucharadas de agua
- 3 cucharadas de gluten de trigo
- 1 taza de garbanzos cocidos (~170 g)
- 2 cucharaditas de salsa de soja
- 1/8 de cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de cada: tomillo, perejil, pimentón dulce, nuez moscada, salvia y pimienta negra
- 1/2 taza de almidón de maíz
- aceite de girasol para freír
- 1 taza de [salsa blanca de cebolla](#)
- 10-12 almendras picadas
- 6-8 hojitas de albahaca picada

ALBÓNDIGAS DE MIJO Y SÉSAMO CON CREMA DE CEBOLLA Y ALBAHACA

👤 6-8 ⌚ 35 ⚙️ 📄

Tuesta el mijo y el sésamo en una cacerola pequeña con las 3 cucharadas de aceite, a fuego medio-bajo y removiendo constantemente. Cuando se doren añade 2 tazas y media de agua o caldo de verduras y cuécelo 10-12 minutos a fuego medio-bajo o hasta que el mijo esté bien cocido y no quede agua (pero que no se quemé ni se pegue). Deja que se temple.

Mezcla en un bol pequeño el pan rallado y la nata vegetal. Pon en un bol los garbanzos y aplástalos con un tenedor. Añade el mijo con el sésamo y mézclalo bien. Agrega la sal, salsa de soja, hierbas y especias y el gluten y mézclalo de nuevo. Añade el pan rallado con nata vegetal y mézclalo muy bien. Incorpora poco a poco el agua, mezclando y amasando a mano.

Pon el almidón de maíz en un bol o un plato hondo y calienta abundante aceite en una sartén honda mediana (suficiente como para cubrir las albóndigas hasta la mitad) a fuego medio (160-170°C).

Forma albóndigas a mano de tamaño pequeño o mediano (de 1 cucharada de masa por ejemplo), pásalas por el almidón de maíz y fríelas 2-3 minutos por cada lado. Sácalas a un plato con dos capas de papel de cocina absorbente.

Para hacerlas al horno precaliéntalo a 190°C y no las pases por el almidón, colócalas en una fuente para horno con papel para hornear, separadas, y deja que se hagan 12-15 minutos (remuévelas al menos un par de veces).

Mezcla la salsa blanca de cebolla con las almendras picadas y la albahaca y caliéntalo a fuego lento. Añade las albóndigas, mézclalo bien y sírvelo decorado con unas hojitas de albahaca, para picar o como entrante.

PAN DE (MUCHO) AJO

👤👤 6-8 ⌚ 20 🍴

Ingredientes:

4 cucharadas de aceite de oliva
4-6 dientes de ajo
un puñado de perejil (unos 20 g)
1 barra de pan (preferiblemente rústica)

Pela los ajos, quítales el nervio y pícalos muy finos.

Lava el perejil, sécalo con papel de cocina y pícalo muy fino.

Calienta en un cacito pequeño el aceite con los ajos y el perejil a fuego lento 4 minutos (1,5 minutos en el microondas).

Corta el pan en rebanadas no muy gruesas y dóralo a la sartén a fuego medio.

Extiende una pequeña cantidad del aceite con ajo y perejil en cada rebanada.

Sírvelo caliente o templado.

Si lo quieres más suave, utiliza 2-3 ajos machacados o hechos puré en lugar de en trocitos.

Si lo quieres más aromático utiliza margarina vegetal en lugar de aceite, y tomillo además de perejil.



ACOMPANAMIENTOS,
GUARNICIONES
O AÑADIDOS



UN ACOMPAÑAMIENTO CON UN TOQUE DULCE



ZANAHORIAS Y CEBOLLAS ASADAS AL ROMERO

👤👤 4-6 ⌚ 55 🍴

Ingredientes:

10-12 zanahorias pequeñas
4-6 cebollitas francesas
2-3 ramitas de romero fresco
1/8 de cucharadita de sal
2 cucharadas de aceite de oliva

Precalienta el horno a 200°C.

Lava y pela las zanahorias y las cebollas. Corta las zanahorias por la mitad a lo largo (si son gruesas, córtalas en 3 partes también a lo largo).

Pon las zanahorias y cebollas en un bol, espolvorea con el romero (sólo las hojitas), añade la sal y el aceite y mézclalo todo bien. Extiende las verduras en una bandeja para horno con papel de hornear.

Ásalo a 200°C durante 30-45 minutos (dependerá del tamaño de las zanahorias), hasta que veas que están doradas.

CHIRIVÍA Y APIO ASADOS AL TOMILLO

👤👤 4-6 ⌚ 55 🍴

Ingredientes:

4 chirivías medianas
6-8 tallos de apio
5-6 ramitas de tomillo fresco
1/8 de cucharadita de sal
2 cucharadas de aceite de oliva

Precalienta el horno a 200°C.

Lava y pela las chirivías y separa los tallos de apio. Corta las chirivías por la mitad a lo largo (si son gruesas, córtalas en 3, también a lo largo)

Ponlo en un bol y espolvorea por encima con el tomillo (sólo las hojitas), la sal y el aceite de oliva y mézclalo todo bien.

Extiende las verduras en una bandeja de horno con papel de hornear.

Ásalo a 200°C durante 30-40 minutos hasta que veas que se dora ligeramente el apio.

CEBOLLITAS EN SALSA BLANCA

👤 4-6 ⌚ 20 📖

Pon a hervir al menos 3 tazas de agua en una cacerola mediana. Lava y pela las cebollitas. Cuando empiece a hervir el agua añade las cebollas, tápalo, baja el fuego a medio-lento y deja que se cuezan 6-8 minutos, lo justo hasta que estén tiernas.

Reserva 1 taza del caldo de las cebollitas y escúrrelas.

Pon en una cacerola mediana o pequeña la margarina vegetal a fuego lento, deja que se derrita y añade la harina. Remuévelo suavemente con un batidor de varillas hasta que se mezcle bien. Añade poco a poco la mitad de la leche de soja, removiendo constantemente para que no queden grumos. Añade el caldo de las cebollas y sigue removiendo. Cuando espese un poco (serán 2-3 minutos) añade el resto de la leche de soja, la sal, nuez moscada y tomillo y mézclalo bien. Pruébalo y añade un poco más de sal si lo notas soso. Agrega las cebollitas y remuévelo con una cuchara de madera hasta que espese un poco (una bechamel ligera).

Retíralo del fuego y sírvelo o utilízalo para acompañar otros platos.

INGREDIENTES

- 6-8 cebollitas francesas
- 2 cucharadas de margarina vegetal
- 3 cucharadas de harina de trigo
- 400 ml de leche de soja
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1/8 de cucharadita de nuez moscada
- 1/4 de cucharadita de tomillo





PATATAS GAJO AL GRILL

👤👤 4-6 ⌚25 ❄️ 🍴

Ingredientes:

10-12 patatas pequeñas
1-2 cucharadas de aceite de oliva
sal y pimienta negra al gusto

Lava muy bien las patatas con un cepillo suave bajo el grifo.

Pon a hervir agua en una cacerola mediana o grande, suficiente para cubrir las patatas por completo (puedes poner las patatas en la cacerola y llenarla de agua).

Cuece las patatas 10-14 minutos, hasta que estén tiernas (pínchalas con una brocheta para comprobarlo).

Escurre las patatas y deja que se templen.

Corta las patatas por la mitad y cada una de las mitades en dos o tres partes para formar los gajos.

Calienta una sartén grill a fuego medio-alto. Pon una cucharadita de aceite y extiéndela con un trozo de papel de cocina.

Haz las patatas por tandas. Coloca las patatas que quepan (sin amontonarlas) y deja que se marquen ligeramente. Dale la vuelta y hazlas también por el otro lado. Sácalas a una fuente o un plato y salpiméntalas al gusto.

CHIPS DE CHIRIVÍA/ NABO/PATATA/ APIONABO...

👤👤 4-6 ⌚10

Ingredientes:

2-3 chirivías/nabos/patatas/apionabos/zanahorias o similar, lo que quieras hacer chips
aceite de girasol para freír
una pizca de sal

Pela las chirivías y/o otras hortalizas que quieras usar y córtalas en tiras o rodajas finísimas con el pelador de verduras o con una mandolina (1-2 mm de grosor).

Calienta abundante aceite en una sartén honda, cacerola o freidora a 170-175°C.

Cuando el aceite esté caliente pon un puñado de tiras o rodajitas y muévelas para que se fríen uniformemente. Las de chirivía, nabo y apionabo estarán listas en 1 minuto aproximadamente, y las de patata y zanahoria pueden necesitar unos segundos más.

Sácalas rápidamente a un plato o una rejilla con papel de cocina absorbente cuando se doren y veas que están crujientes, no blandas. No dejes que se quemen.

Espolvorea con sal al gusto y sírvelas.

CHAMPIÑONES BARBACOA

👤 4-6 ⌚ 15 🍴

Lava los champiñones y corta los pies a la altura del sombrerillo para que queden planos.

Extiende el aceite en una sartén grill con ayuda de un trocito de papel de cocina y ponlo a fuego fuerte. Coloca los champiñones y aplástalos un poco con una espumadera. Espolvorea con la sal.

Hazlos un par de minutos por cada lado, sácalos, cúbrelos con la salsa barbacoa con un pincel de repostería y ponlos en el grill por el lado de la salsa.

Mientras se hacen por ese lado pincélalos con la salsa y dales la vuelta.

Sácalos y sírvelos calientes.

INGREDIENTES

6-8 champiñones blancos grandes

1 cucharadita de aceite de oliva

una pizca de sal
[salsa barbacoa](#)





CREMAS,
PURÉS,
SOPAS Y
OTRAS COSAS
DE CUCHARA



INGREDIENTES

- 600 g de nabos
- 200 ml de agua
- 1 cucharadita y 1/2 de agar en polvo
- 100 ml de leche vegetal
- 1 cucharada de almidón de maíz
- 50 g de nata de coco (ver [natas vegetales para montar](#))
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1 diente de ajo (sin nervio) machacado
- 1/2 cucharadita de humo líquido (opcional)

Para presentar el plato:

- 50-60 g de canónigos
- 2-3 cucharadas de gel de wakame
- unos chips de chirivía

MOUSSE DE NABOS CON GEL DE WAKAME Y CHIPS DE CHIRIVÍA

👤👤 4-6 ⌚ 25 ⌚

Lava y pela los nabos, córtalos en cuartos y cuécelos en abundante agua 10-12 minutos (hasta que estén tiernos). Escúrrelos y deja que se templen.

Bate los nabos cocidos con la batidora para obtener un puré fino. Cuélalo con un colador para evitar alguna que otra fibrilla.

Pon a hervir en un cacito el agua con el agar. Mezcla la leche vegetal con el almidón de maíz. Cuando lleve un par de minutos hirviendo el agua con el agar añade la mezcla de almidón, baja el fuego y deja que espese un poco (2 minutos). Deja que se temple (templado, pero que no se haya solidificado).

Pon la crema de nabos en un bol grande, añade la sal, nata de coco, ajo y humo líquido y bátelo con una batidora de varillas o montaclaras. Sin dejar de batir añade poco a poco el líquido de agar y almidón, procurando que se formen bastantes burbujitas, durante 2-3 minutos.

Pasa la mousse a moldes o vasitos individuales y deja que se termine de enfriar en la nevera (un par de horas).

Desmolda las mousses con cuidado sobre los platos y termínalos con los canónigos, el gel de wakame y unos chips de chirivía. Sírvelo frío.

*Nota: para el gel de wakame basta con hervir 3-5 minutos 5 g de wakame con 150 ml de agua, batirlo con la batidora y colarlo con un colador fino. Quedará una crema espesa y ligeramente gelificada cuando se enfríe. Se puede guardar en la nevera 4-5 días.

SOPA DE TOMATE CON CHIRIVÍA CARAMELIZADA Y AGUACATE A LA PLANCHA

👤 4-6 ⌚ 15

Lava las verduras.
Pica la cebolleta muy fina. Corta la chirivía en trocitos o bastoncitos. Pela el ajo, quítale el nervio y córtalo en lonchitas.

Calienta 2 cucharadas de aceite de oliva en una sartén mediana a fuego medio y añade las chirivías, ajo y cebolleta. Baja el fuego y remuévelo 1 minuto. Añade la sal y mézclalo. Póchalo 5 minutos.

Corta los tomates en dados y resérvalos.
Añade el bicarbonato a la sartén y mézclalo bien. Agrega la melaza, remuévelo y déjalo otros 5 minutos.
Añade el tomate en dados y el vinagre balsámico. Sube un poco el fuego. Remuévelo de vez en cuando y retíralo cuando el tomate se haya deshecho bastante.

Bate el sofrito de tomate 1-2 minutos, hasta que quede un puré fino (puedes además colarlo con un colador fino). Vierte la crema en una cacerola mediana y añade el agua, la mejorana y la albahaca. Ponlo a fuego fuerte. Cuando empiece a hervir ponlo a fuego lento. Cuécelo 5 minutos, removiendo ocasionalmente. Pruébalo y añade un poco más de sal al gusto. Apágalo y déjalo enfriar (si quieres servirlo frío).

Mientras se hace la sopa corta los aguacates por la mitad, quita el hueso y ponlos en una sartén antiadherente con una pizca de aceite a fuego fuerte. Sácalos cuando se haya dorado la superficie, córtalos en tiras y sácalas con una cuchara.

Cuece los fideos según las instrucciones del paquete. Escúrrelos bien, lávalos con agua fría y repártelos en los platos o boles. Pon por encima la sopa, las rodajitas de aguacate y un puñadito de chips de chirivía.

INGREDIENTES

- 2 chirivías grandes
- 1/2 cebolleta grande
- 500 g de tomates de pera
- 1 diente de ajo grande
- 1/2 cucharadita de vinagre balsámico
- 1/4 de cucharadita de bicarbonato
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de melaza o azúcar
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de mejorana fresca picada (o 1/2 cucharadita si es seca)
- 700 ml de agua
- 100 g de fideos finos para sopa
- 2 aguacates maduros
- unos [chips de chirivía](#)

PARA SERVIR FRÍO FRÍO O CALIENTE CALIENTE





INGREDIENTES

- 1 patata mediana (150 g)
- 2 nabos medianos (350 g)
- 1 chirivía grande (220 g)
- 1/2 cebolleta grande (150 g)
- 1 litro de agua
- 1/4 de cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de nata vegetal líquida
- unas hojitas de mejorana, orégano
o albahaca
- un puñadito de [chips de nabo](#)
- Para los fideos:*
- 100 g de fideos finos de arroz
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 150 ml de vino tinto

SOPA DE NABO Y CHIRIVÍA CON FIDEOS AL VINO TINTO Y CHIPS DE NABO

👤 3-4 ⌚ 25

Lava muy bien las verduras, pélalas y corta la patata, nabos y chirivía en dados, y pica fina la cebolleta.

Pon en una cacerola mediana el aceite de oliva a fuego medio-bajo y pocha la cebolleta 3-4 minutos, lo justo hasta que esté suave y translúcida. Añade las patatas y sube un poco el fuego. Remuévelo bien. Agrega los nabos y chirivía, la sal y el agua. Ponlo a fuego fuerte. Cuando empiece a hervir ponlo a fuego lento y deja que se cueza medio tapado 10-14 minutos, hasta que esté todo bien tierno.

Apártalo del fuego y déjalo enfriar (si lo vas a tomar frío). Pásalo a la batidora junto con la nata vegetal líquida y bátelo un par de minutos, hasta obtener una crema homogénea. Pruébalo y corrige de sal. Cuéllalo con un colador para hacerla más fina.

Cuece la pasta según las instrucciones del paquete (para fideos finos normalmente 1-3 minutos en agua hirviendo), escúrrelos y lávalos con agua fría. Pon una cacerola mediana o pequeña a fuego medio con 1 cucharada de aceite de oliva y añade la pasta, removiendo bien para que se impregne. Agrega el vino tinto y remueve constantemente. En 1-2 minutos estarán hechos. Sácalos y ponlos en los platos o boles para servir. Vierte por encima la sopa y termina la presentación con los chips de nabo y unas hojitas de las hierbas frescas que tengas a mano.

VICHYSSEOISE

👤👤 4-6 ⌚ 25

Pela y pica bien fina la cebolla y los puerros. Póchalos en la mitad de aceite de oliva 7-8 minutos, hasta que estén tiernos, pero sin que se tuesten.

Pela y pica finas las patatas, échalas a la cacerola, agrega el caldo de verduras, remueve y déjalo cocer a fuego medio-lento 15-20 minutos, bien tapado con la tapadera.

Añade el resto del aceite de oliva a la cacerola y bátelo todo con la batidora (si la quieres más suave y cremosa añade 150 ml de leche vegetal o 50 ml de nata vegetal líquida).

Pruébalo y añade la sal al gusto. Bate bien hasta que quede una crema suave (unos 3 minutos). Cuélalo con un colador para obtener una crema mucho más fina.

Puedes servirla fría, templada o caliente con tomates secos y cebollino.

INGREDIENTES

125 ml de aceite de oliva

1 cebolla grande

3 puerros grandes (sólo la parte blanca)

800 g de patatas

750 ml de caldo de verduras (o 1

pastilla de caldo de verduras + 750 ml

de agua)

1/2 cucharadita de sal

8-10 tomates secos hidratados

(opcional)

cebollino (opcional)





PLATOS INDIVIDUALES

Si además de las opciones anteriores quieres hacer algún “plato fuerte” o un segundo plato, aquí tienes algunas ideas.

TORTILLA RELLENA DE VERDURAS

Para 2 tortillas generosas ⌚25 📖

Lava todas las verduras y pícalas en trocitos pequeños. Calienta el aceite en una sartén antiadherente a fuego medio-alto y saltéalas con una pizca de sal 1-2 minutos o hasta que empiecen a dorarse. Sácalas y resérvalas.

Pon en la batidora todos los ingredientes de las tortillas excepto la nata vegetal y la sal kala namak y bátelo todo junto 1 minuto.

Calienta una sartén mediana antiadherente con 1 cucharadita de aceite de oliva (extiéndelo con un trocito de papel de cocina) a fuego medio-bajo.

Aparta la sartén del fuego y vierte en ella la mitad de la mezcla, extendiéndola por todo el fondo de la sartén con una cuchara. Ponlo al fuego 2-3 minutos, hasta que la parte inferior empiece a dorarse. Dale la vuelta y cocínala 3-4 minutos más. No dejes que se seque ni se queme, tiene que quedar fina pero tierna.

Saca la tortilla a una plato, pon la mitad del relleno en un lado y enróllala.

Haz lo mismo con el resto de la masa y del relleno.

Si quieres que queden más doraditas, una vez enrolladas ponlas de nuevo en la sartén y dóralas por la parte superior un par de minutos a fuego medio.

Sirve las tortillas con la nata vegetal líquida por encima, salpicada con la sal kala namak.

INGREDIENTES

Para la tortilla:

5 cucharadas de harina de garbanzo

3 cucharadas de almidón de tapioca

1/4 de cucharadita de goma xantana

1 cucharada de vinagre de manzana

1/8 de cucharadita de cúrcuma

1/8 de cucharadita de sal

100 ml de agua

100 ml de leche vegetal

3-4 cucharadas de nata vegetal líquida

1/8 de cucharadita de sal kala namak

Para el relleno:

1/4 de pimiento verde mediano

1/2 taza de lombarda picada

1/4 de puerro mediano

1/2 aguacate mediano

1 zanahoria pequeña

1/4 de calabacín mediano

1 cucharada de aceite de oliva

una pizca de sal





INGREDIENTES

- 1 lámina de masa brisa
- 1 berenjena mediana
- 2 calabacines medianos
- 2-3 patatas medianas
- 3-4 tomates de pera medianos
- 1/2 cebolla mediana (opcional)
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- unas hojas de albahaca (o perejil)

QUICHE CONFIT BYALDI (RATATOUILLE AL HORNO)

👤👤 4-6 ⌚ 45 ⌚

Lava bien todas las verduras. Corta la berenjena en lonchitas finas, ve dejándolas en un plato, espolvoréalas con sal y déjalas reposar 30 minutos.

Mientras reposan las berenjenas pon a hervir abundante agua en una cacerola mediana y cuece las patatas (con piel) durante 12-16 minutos o hasta que estén tiernas (puedes comprobarlo clavando una brocheta). Escúrrelas y deja que se templen antes de pelarlas y cortarlas.

Corta los calabacines, tomates y cebolla (es opcional) en lonchitas finas. Escurre las lonchas de berenjena, lávalas ligeramente y sécalas un poco con papel de cocina. Corta las patatas en lonchitas.

Precalienta el horno a 180°C. Coloca una lámina de papel de hornear en un molde para quiches redondo o cuadrado (o engrásala ligeramente con margarina vegetal). Pon encima la masa brisa y recorta los bordes sobrantes. Coloca las lonchitas de las hortalizas en espiral, superponiéndolas, empezando por el borde, para acabar con la parte central (en esta parte pon las lonchas que sean más elásticas, así podrás darle forma de flor). Espolvorea con la sal, la albahaca y el aceite (puedes usar un atomizador de aceites).

Mételo en el horno a 180°C durante 18-20 minutos (hasta que esté hecha la masa), y después déjalo 10-12 minutos más con calor sólo por arriba, hasta que se asen bien las hortalizas.

Puedes servirlo frío o caliente.

UNAGI MODOKI (PESCADO VEGANO)

👤 2-4 ⌚ 30 ⚙️ 📖

Para la salsa: mezcla todos los ingredientes en un cacito pequeño y llévalo a ebullición a fuego medio-alto removiendo constantemente. Déjalo hervir 2 minutos, hasta que espese. Déjalo enfriar.

Corta el tofu en trozos y ponlo en una muselina o tela fina. Exprímelo para escurrir todo el agua que puedas (reducirá 1/4 de su tamaño). Pásalo a un bol.

Corta el alga nori por la mitad a lo largo (19x8,5 cm). De un trozo que no vayas a usar corta un cuadrado mediano y tuéstalo en una sartén a fuego fuerte (sin aceite) hasta que se seque y quede crujiente. Desmenúzalo sobre el tofu. Añade el almidón, sal, azúcar y salsa de soja y mézclalo bien.

Pincela la superficie del rectángulo de nori con la mezcla de almidón y agua. Extiende la mezcla de tofu sobre el alga con una cuchara o un cuchillo. Hazle marcas en horizontal y otra en vertical en el centro. Echa un vistazo a [este tutorial](#) para saber cómo hacerlo.

Calienta unas cucharadas aceite a fuego medio (lo justo para cubrir el fondo de la sartén) y dora el unagi modoki por el lado del tofu 3-4 minutos. Dale la vuelta y tuéstalo por el lado del alga 30-45 segundos más. Ponlo en un plato con papel de cocina absorbente. Sírvelo pincelando el lado del tofu con la salsa, acompañado de limón. También puedes servirlo asado con salsa entero o cortado.

INGREDIENTES

1 lámina de alga nori

500 g de tofu duro

una pizca de sal

1/8 de cucharadita de azúcar

1/2 cucharada de salsa de soja

2 cucharadas de almidón de maíz

1 cucharadita y media de almidón

de maíz mezclada con 2 cucharadas

de agua

aceite de girasol para freír

Para la salsa

1 cucharada + 1 cucharadita de azúcar

2 cucharadas y 1/2 de vinagre de arroz

3 cucharadas de salsa de soja





INGREDIENTES

2 hojas de pasta filo

4-5 patatas pequeñas (~270 g)

1 cucharada de aceite de oliva

Para la mezcla de no-huevo:

3 cucharadas de harina de garbanzos

1 cucharada de almidón de maíz

1/8 de cucharadita de cúrcuma

(opcional)

1/8 de cucharadita de sal

1/2 cucharada de vinagre de manzana

1/2 cucharadita de cebolla en polvo

(opcional)

120 ml de agua

Para servir:

1 cucharadita de tomillo

1 cucharadita de perejil picado

1 cucharadita de albahaca picada

1 diente de ajo picado (sin nervio)

2 cucharadas de aceite de oliva

STRUDEL DE TORTILLA DE PATATAS

👤👤 4-6 ⌚ 40 📖

Lava las patatas con un cepillo suave bajo el grifo y cuécelas en una cacerola mediana 10-14 minutos o hasta que estén tiernas (puedes comprobarlo atravesando una patata con una brocheta).

Pon todos los ingredientes de la mezcla de no-huevo en un bol y bátelos hasta que quede una crema homogénea.

Escurre las patatas, pélalas y córtalas en trocitos pequeños. Calienta el aceite en una sartén antiadherente a fuego medio-alto y saltea las patatas 1 minuto. Baja el fuego, remueve la mezcla de no-huevo y añádela a la sartén, removiendo constantemente, 2-3 minutos, hasta que espese bastante y quede cremosa. Deja que se temple.

Precalienta el horno a 190°C.

Extiende las láminas de pasta filo y coloca la masa de la tortilla a lo largo, cerca del borde, sin llegar a los extremos. Enrolla la masa y colócala en una bandeja de horno con papel para hornear. Hornéalo a 190°C 12 minutos o hasta que se dore la pasta filo.

Para servir mezcla el resto de ingredientes y caliéntalos a fuego lento un par de minutos. Pincela el strudel con esta mezcla, córtalo en porciones y sírvelo.

MILANESAS DE AVENA

👤👤 6-8 ⌚ 30 ✨ 📄

Hierve el agua con el caldo de verduras a fuego fuerte (deshaz la pastilla mientras se calienta). Añade las hierbas, el ajo, humo líquido y avena y remuévelo bien. Cuécelo a fuego lento 5 minutos, removiendo de vez en cuando hasta que quede una pasta muy densa (y difícil de remover).

Deja que se enfríe.

Pon en un recipiente el almidón de maíz con la sémola, otro con la harina de garbanzo, vinagre, sal y agua (y mézclalo bien) y otro con el pan rallado.

Toma porciones de masa (2-5 cucharadas, depende del tamaño que quieras que tengan) y dales forma de hamburguesa alargada. Pásalas primero por el almidón, después por la mezcla líquida y finalmente por el pan rallado. Una vez empanadas puedes seguir con la receta o congelarlas para prepararlas cualquier otro día.

Calienta abundante aceite en una sartén honda a fuego medio-alto (180°C). Fríe las milanesas por ambos lados 2-4 minutos, hasta que se doren, y ve colocándolas sobre una rejilla con papel de cocina absorbente. Sírvelas calientes.

INGREDIENTES

1 taza y 1/2 de avena en copos

2 tazas de agua

1 pastilla de caldo de verduras

1/4 de cucharadita de salvia

1/4 de cucharadita de perejil picado

1/4 de cucharadita de tomillo

1 diente de ajo picado (sin nervio)

una pizca de pimienta negra molida

2 cucharaditas de humo líquido

aceite de girasol para freír

Para empanar:

1/4 de taza de almidón de maíz

1/2 taza de sémola fina de trigo

4 cucharadas de harina de garbanzos

1 cucharada de vinagre de manzana

1 taza de agua

una pizca de sal

1 taza de pan rallado japonés o grueso





INGREDIENTES

- 6-8 láminas de yuba frita
- 200 g de puré de taro, boniato, patata, nabo u otro que te guste
- 3-4 cebolletas pequeñas
- 1/2 calabacín mediano
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 pimiento verde
- aceite de oliva
- Para condimentar:*
 - 3 cucharadas de salsa de soja
 - 1 cucharadita de vinagre de arroz
 - 100 ml de agua
 - 1/2 cucharadita de ajo en polvo
 - 1/8 de cucharadita de sal
- Para la salsa:*
 - 250 ml de agua
 - 2 cucharaditas de almidón de maíz
 - 1/2 pastilla de caldo de verduras
 - 2 cucharadas de salsa de soja
 - 1/2 cucharadita de jengibre

YUBA RELLENA

👤👤 6-8 ⌚ 30 ⚙️ 🍴

Pon a hervir una cacerola grande con abundante agua. Cuando empiece a hervir apaga el fuego y sumerge la yuba. Muévela de vez en cuando con mucho cuidado hasta que esté blanda. Escúrrela.

Corta las cebolletas en tiras finas diagonales. Corta el calabacín en bastoncitos y los pimientos en tiras finas. Mezcla todos los ingredientes del condimento y caliéntalo un par de minutos a fuego fuerte (1 minuto al microondas), pero que no llegue a hervir.

Extiende una lámina de yuba y pon en un extremo 3-4 cucharadas de puré, aplastándolo bien. Encima, un poco de cebolleta, calabacín y pimientos. Riégalo con 1 cucharada de la salsa de condimentar y extiende otra cucharada por la yuba. Enróllalo procurando que no queden los bordes abiertos. Puedes envolver cada rollo en film transparente hasta el momento de usarlo, o congelarlo.

Para hacer los rollitos pon una fina capa de aceite en una sartén antiadherente grande, a fuego medio-bajo. Coloca los rollitos quepan sin apilarlos, tápalo y deja que se hagan unos 4-5 minutos por cada lado (que se doren pero que no se quemen). Sácalos a un plato con papel de cocina absorbente.

Para la salsa pon en una sartén pequeña o un cacito a fuego medio la salsa de soja con el jengibre y una cucharadita de aceite de oliva y mézclalo bien. Añade el caldo de verduras desmenuzado y la mitad del agua, y remuévelo bien. Mezcla el almidón de maíz con la otra mitad del agua y agrégalo. Baja un poco el fuego y remueve constantemente hasta que la mezcla espese un poco.

Sirve los rollitos de yuba con esta salsa caliente por encima. Puedes rellenarlos con otros ingredientes a tu gusto.

SEITÁN RELLENO

👤👤 6-8 ⌚ 35 🌿 🍴 ⏱

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

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

Seca el seitán con papel de cocina y estíralo con el rodillo para formar un rectángulo. Procura que no sea más ancho que la cacerola u olla en la que vayas a cocerlo.

Pon las verduras en el primer cuarto del seitán (por el lado más estrecho) procurando no llegar a los bordes. Enrolla el seitán procurando que quede bien prieto. Envuelve este rollo de seitán con papel de aluminio o con una redcilla para asados, procurando que quede bien apretado.

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

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

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

INGREDIENTES

Para el seitán:

1 taza y 1/4 de gluten de trigo

1/4 de taza de harina de trigo

1 taza y 1/4 de agua templada

1 cucharada de salsa de soja

1 cucharadita de humo líquido

1/4 de cucharadita de sal

Para el relleno:

1/2 calabacín mediano

1/2 pimiento verde mediano

4 champiñones

2 zanahorias

1 diente de ajo (sin nervio) picado

1/4 de cucharadita de tomillo

1/4 de cucharadita de pimienta negra,

blanca y rosa molidas

Opcional: 3 cucharadas de bechamel

hecha con leche de soja o queso vegano

de untar





INGREDIENTES

- 150 g de yuba
 - 8-9 g de algas wakame desecadas
 - 4 cucharadas de puré de patatas en copos (o 1 patata pequeña cocida)
 - 2 láminas de alga nori
 - 3 cucharadas y 1/2 de almidón de maíz
 - 2 cucharadas de vinagre de arroz
 - 1/2 cucharadita de sal
 - 1/2 cucharadita de jengibre molido
 - 1 cucharada de almidón de maíz diluida en 5 de agua
 - 2 cucharadas de aceite de oliva
- Para la salsa:*
- 2 cucharaditas de hierbas y especias al gusto (romero, tomillo, perejil, ajo, nuez moscada, pimienta de Jamaica...)
 - 150 ml de vino blanco
 - 1 cucharadita de almidón de maíz
 - 50 ml de agua
 - 1/4 de pastilla de caldo de verduras

FILETES DE "PESCADO VEGANO"

👤👤 6-8 ⌚ 50 ⚙️ 🍴 ⌚

Pon a hervir las algas con al menos 3 tazas de agua. Deja que se cuezan un par de minutos.

Prepara un bol grande o una fuente honda con la yuba. Vierte por encima las algas y el agua de la cocción y déjalo reposar 15-20 minutos, hasta que la yuba esté bien hidratada y blanda.

Escurre muy bien la yuba y las algas y bátelas con la batidora hasta formar una pasta (15-30 segundos). No pasa nada si hay trocitos pequeños.

Pasa esta pasta a un bol grande.

Mezcla la yuba y algas con el puré de patatas, 3,5 cucharadas de almidón, vinagre de arroz, sal y jengibre y remuévelo bien. Ha de quedar una pasta manejable, no pegajosa ni cremosa, más bien seca.

Pincela con el almidón diluido en agua un extremo de un alga nori y pega el extremo del otro encima para formar un rectángulo de alga grande.

Haz un cilindro muy grueso (~8-10 cm de diámetro) con la pasta de yuba y ponlo en un extremo (uno de los dos más cortos) del alga. Pincela el resto del alga con el almidón diluido en agua (procura no mojarlo demasiado). Enrolla el cilindro y envuélvelo en papel aluminio o film apto para cocinar.

Cuece el cilindro al vapor 30-35 minutos a fuego medio-alto. Deja que se temple antes de abrirlo (puedes congelarlo cuando se enfríe).

Corta el rollo en lonchas gruesas y dóralas por ambos lados a fuego medio-alto en una sartén antiadherente con el aceite de oliva.

Haz la salsa poniendo todos los ingredientes en un cacito y calentándolo a fuego medio, sin dejar de remover, hasta que espese un poco y se haya deshecho el caldo de verduras.

CREPES RELLENAS DE QUESO VEGANO Y OREJITAS DE MADERA

👤 6-8 ⌚ 25 📖

Deja en remojo las orejitas de madera en abundante agua templada 15-20 minutos (crecerán mucho). Pica la cebolleta y resérvala.

Para hacer las crepes bate todos los ingredientes con la batidora hasta obtener una mezcla cremosa (si no usas la goma xantana añade menos agua).

Calienta en una sartén mediana o pequeña a fuego medio-bajo 1 cucharadita de aceite y extiéndelo con un trocito de papel de cocina. Vierte 3-4 cucharadas de la mezcla y extiéndela rápidamente por todo el fondo de la sartén. Tiene que quedar una capa fina. Deja que se haga unos 3 minutos por cada lado, lo justo para que se haga y se dore ligeramente. Si se secan mucho los bordes baja un poco el fuego.

Saca las crepes a un plato tapado.

Corta las orejitas de madera en trozos más pequeños y saltéalos con el ajo, cebollino y sal en una sartén mediana a fuego medio-alto un par de minutos.

Unta 1 cucharada de queso vegano o labhen en cada crepe y pon en un lado una parte de la mezcla de orejitas de madera. Enrolla la crepe y déjala con el lado cerrado hacia abajo. Repite el proceso con el resto de crepes.

Puedes volver a calentarlas poniéndolas todas juntas en una sartén grande a fuego lento tapada o al microondas.

Sírvelas calientes.

INGREDIENTES

Para las crepes:

200 g de harina de trigo/espelta/trigo

sarraceno/quinoa/avena

25 g de almidón de maíz

2 cucharadas de margarina vegetal

1/4 de cucharadita de sal

300 ml de agua

120 ml de leche de soja

1/4 de cucharadita de goma xantana

(opcional)

Para el relleno:

6-8 cucharadas de labneh o queso de

untar vegano

20 g de orejitas de madera secas

1 cucharadita de aceite de oliva

1 diente de ajo (sin nervio) picado

1 cebolleta pequeña o cebollino

una pizca de sal





POSTRES Y DULCES

Estas son algunas propuestas de postres, echa un vistazo al apartado de [dulces](#) de la web para ver muchos más, también tartas.



INGREDIENTES

2 manzanas verdes o rojas grandes

2-3 yogures de soja (azucarados)

6-8 nueces

5-6 pistachos pelados

2-3 cucharadas de pipas peladas

1 cucharadita de sésamo negro

unas hojitas pequeñas de menta

unas virutas de chocolate cortado con

el pelador de verduras o formas de

chocolate caseras

Para el helado:

1 remolacha cocida pequeña (120 g)

10-12 frambuesas congeladas o frescas

50 g de azúcar

100 ml de leche de soja

1/8 de cucharadita de goma xantana

MANZANA CON YOGUR, FRUTOS SECOS, HELADO DE REMOLACHA Y FRAMBUESA, CHOCOLATE Y MENTA

👤👤 4-6

🕒 10

✳️

🕒

Para hacer el helado bate la remolacha y las frambuesas con la batidora. Añade poco a poco sin dejar de batir el azúcar, leche de soja y goma xantana hasta que quede una mezcla homogénea. Viértela en un recipiente, tápalo y congélalo al menos 4 horas.

Para montar el plato lava las manzanas y córtalas a lo ancho con una mandolina en tiras finas (2-3 mm). Pon los frutos secos y sésamo en un mortero y machácalos un poco, lo justo para hacerlos trocitos (pero no polvo).

Extiende un par de cucharadas de yogur de soja en cada plato. Espolvorea por encima con la mezcla de frutos secos. En el centro coloca media manzana en rodajitas y sobre ésta una bolita de helado de remolacha (del tamaño de un sacabocados). Pon otras dos o tres bolitas de helado en el plato. Termina el plato con las hojas de menta y chocolate. Sírvelo inmediatamente.

FILO CRUJIENTE DE HIGOS CON TOFFEE, NATA DE ANA- CARDOS Y NUECES PECANAS

4

15



Deja los anacardos en remojo con abundante agua al menos 12 horas. Escúrrelos muy bien y ponlos en la batidora con 50 ml de agua y el azúcar. Bátelo a velocidad alta hasta que quede una crema suave y espesa sin trocitos. Si es demasiado espesa o no se bate bien puedes seguir añadiendo agua y batiendo. Déjalo en la nevera hasta el momento de usar.

Precalienta el horno a 175°C. Derrite la margarina y mézclala con el azúcar.

Dobla las láminas de pasta filo por la mitad y corta 4 círculos con un cortapastas grande (6-8 cm de diámetro). Pincela las capas de los círculos con la margarina con azúcar (y vuelve a montar los montoncitos). Pon las 4 pilas de pasta filo en una bandeja para horno forrada con papel de hornear dejando una separación entre ellas y hornéalas a 175°C 12-14 minutos o hasta que veas que las capas están doradas y crujientes (al menos los bordes). Sácalo y déjalo enfriar sobre una rejilla.

Para hacer el toffee pon en un cacito pequeño el azúcar y el agua a fuego lento y deja que se derrita y se dore el azúcar. No es necesario removerlo. Cuando veas que el sirope toma un color marrón claro añade la margarina y remuévelo rápidamente. Apártalo del fuego y agrega la nata vegetal. Mézclalo a mano hasta que tenga un aspecto homogéneo. Deja que se enfríe.

Sirve una pila de pasta filo por persona con un higo cortado por la mitad, un par de cucharadas de nata de anacardos, las nueces enteras o picadas y una cucharada de toffee por encima. Sírvelo frío.

INGREDIENTES

2 láminas de pasta filo

1 cucharada de margarina vegetal

1 cucharadita de azúcar

4 higos maduros

50 g de nueces pecanas

Para la nata de anacardos:

100 g de anacardos crudos

50-90 ml de agua

2 cucharadas de azúcar

Para el toffee:

2 cucharadas de azúcar

1 cucharada de agua

1 cucharada de margarina vegetal

1 cucharada y 1/2 de nata vegetal

líquida





INGREDIENTES

12 peritas de San Juan
(las más pequeñas) maduras

Para la salsa:

150 ml de vino tinto
(preferiblemente afrutado)

2 ciruelas rojas maduras

1 cucharada de azúcar

1 anís estrellado

2 vainas de cardamomo

1/4 de cucharadita de fenogreco

1 clavo de olor

PERITAS DE SAN JUAN AL GRILL CON SALSA DE VINO ESPECIADO Y CIRUELAS



Lava las ciruelas y córtalas en trocitos medianos.

Pon todos los ingredientes de la salsa en un cacito pequeño a fuego lento, removiendo ocasionalmente, hasta que empiece a hervir. Deja que se cueza un par de minutos más o hasta que espese un poco. Retíralo del fuego y deja que se enfríe.

Lava las peritas, córtalas por la mitad a lo largo y márcalas 1 minuto y medio (aprox.) en una sartén grill a fuego medio-alto. Sácalas y deja que se enfríen.

Cuela la salsa con un colador pequeño.

Sirve las peritas (6 mitades por persona) con unas cucharadas de la salsa por encima. Sirvelo frío.

ARROZ BLANCO Y NEGRO CON LECHE VEGETAL AL CARDAMOMO, ANÍS ESTRELLADO Y CANELA

4

25

8

Lava el arroz negro 2-3 veces y ponlo en remojo con abundante agua 2 horas. Escúrrelo y vuelve a lavarlo 2-3 veces.

Cuece en una cacerola el arroz blanco (con al menos 1 litro de agua) 4 minutos, y en otra aparte cuece el arroz negro (también con un mínimo de 1 litro de agua) 8 minutos. Saca el arroz blanco y lávalo con agua fría (haz lo mismo con el arroz negro tras 8 minutos de cocción).

Pon en una cacerola mediana la leche vegetal que quieras (de almendras por ejemplo) con el azúcar, cardamomo, anís estrellado y canela a fuego lento-medio, removiendo suavemente hasta que hierva.

Baja el fuego y añade el arroz blanco y negro. Mézclalo bien y cuécelo todo junto a fuego lento hasta que el arroz blanco esté hecho (6-8 minutos).

Retíralo del fuego y déjalo reposar 5 minutos.

Remuévelo, retira el cardamomo, anís estrellado y canela y reparte el arroz con leche en vasitos individuales. Tápalos con film transparente y deja que se enfríen en la nevera.

Sírvelo frío.

INGREDIENTES

30 g de arroz negro

110 g de arroz blanco (redondo,
normal y corriente)

400 ml de leche de soja

30 g de azúcar

2 semillas de cardamomo

1 anís estrellado

1 ramita de canela





INGREDIENTES

- 400 ml de agua
- 2 cucharaditas de agar-agar en polvo
- 100 ml de leche vegetal
- 200 ml de nata vegetal líquida
- 5 cucharadas de crema de speculoos
- 100 g de chocolate sin lácteos
(65% cacao)

PANNACOTTA DE SPECULOOS

👤👤 6-8 ⌚ 15 ⏳

Pon en un cacito a hervir el agua con el agar a fuego medio-alto. Cuando empiece a hervir baja el fuego (al mínimo) y deja que se cueza 2-3 minutos, removiendo ocasionalmente, para deshacer el agar.

Agrega la leche vegetal, nata vegetal líquida y crema de speculoos y mézclalo bien hasta que se forme una crema homogénea. Cuécelo 1 minuto más a fuego medio-bajo y retíralo del fuego.

Vierte la pannacotta en 6-8 vasitos o moldes de flan pequeños y deja que se enfríen en la nevera al menos 2 horas.

Pica el chocolate y derrítelo al baño maría (que el agua no pase de 80°C) removiendo constantemente. Cuando se haya derretido todo retíralo del agua.

Desmolda las pannacottas en platitos de postre y vierte por encima una capa fina de chocolate derretido. Déjalo reposar 2-3 minutos y sírvelo.

COPA DE CHOCOLATE Y NATA

👤 4-6

🕒 10

⌚

Pon en una cacerola pequeña o en un cazo la leche de soja con el cacao y el azúcar vainillado a fuego medio, removiendo con un batidor manual de varillas.

Mientras se calienta diluye bien el almidón de maíz con la leche de soja. Cuando la mezcla empiece a hervir apártala del fuego y añade el chocolate, la mezcla de almidón y leche de soja y la goma xantana (o el almidón y la margarina), y bátelo rápidamente con el batidor de varillas. Vuelve a ponerlo al fuego, a fuego lento, y deja que espese durante 1-2 minutos sin dejar de batir rápidamente. Ha de tener una consistencia un poco más líquida que las natillas. Retíralo del fuego y repártelo en vasitos individuales. Deja que se enfríe en la nevera.

Mientras los vasitos se enfrían monta la nata vegetal poniéndola en un recipiente alto o bol en el que puedas batir, sobre otro más grande con agua helada y hielos. Bate la nata vegetal para montar con el accesorio de varillas de la batidora o con un montaclaras a velocidad alta, hasta que se haya montado bien. Añade el extracto de vainilla y bátelo un poco más. Deja la nata en la nevera hasta el momento de usarla.

Saca los vasitos y la nata montada vegetal de la nevera. Mete la nata en una manga pastelera con una boquilla rizada grande y reparte la nata en los vasitos (puede que te sobre un poco). Sírvelo frío.

INGREDIENTES

1 taza y ½ de leche vegetal

3 cucharadas de cacao puro en polvo

20 g de chocolate negro sin lácteos

(70% de cacao), picado fino

3 cucharadas de azúcar vainillado

1 cucharadita y ½ de almidón de maíz

o de tapioca diluida en 100 ml de

leche vegetal

½ cucharadita de goma xantana o 1

cucharadita extra de almidón de maíz

o de tapioca + 1 cucharadita de

margarina vegetal

¼ de taza de nata vegetal para montar

1 cucharadita de esencia o extracto de

vainilla





RECETARIO FESTIVO

Todo esto y mucho más en:

CreatiVegan.net

Síguenos también en:

[Facebook](#) || [Twitter](#) || [Instagram](#) || [Google+](#)