

Recetario

Ensalada rusa

Ingredientes:

- 4 zanahorias grandes
- 4 papas grandes
- 1 taza de arvejas cocidas
- 2 tazas de mayonesa vegana
- Perejil picado a gusto
- Sal marina a gusto.

Preparación:

1. Cortar las zanahorias y las papas en cuadraditos pequeños
2. Cocinar primero las zanahorias durante unos minutos, ya que son los vegetales más duros y luego agregar las papas
3. Cuando estén a punto, retirar del fuego, colar y dejar enfriar
4. Agregar las arvejas, el perejil y la mayonesa vegana
5. Mezclar cuidadosamente agregando la sal

Leche de soja

Ingredientes:

- 2 tazas de porotos remojados
- 6 tazas de agua
- De 2 a 4 cucharadas de azúcar negra

Preparación:

1. Dejar los porotos en remojo toda una noche
 2. Colar los porotos para quitar el agua del remojo
 3. Licuarlos agregando 6 tazas de agua
 4. Colocar una tela de algodón (lienzo fino) sobre una olla, verter lentamente el licuado sobre la tela, y una vez colmada la capacidad de la misma tomar la tela
-

por los bordes y aprisionar el contenido para exprimir el líquido. Repetir la operación hasta terminar

5. Hervir hasta levantar el primer hervor y endulzar a gusto

Locro vegano

Ingredientes:

- 1/4 kg de maíz pisado blanco
- 1/4 kg de porotos alubias
- 1 calabaza grande
- Pimentón, sal marina y pimienta o jengibre
- Aceite de oliva

Preparación:

1. Poner en remojo el maíz un día y medio antes de cocinarlo
2. Cocinar el maíz durante una hora y medio a fuego lento
3. Cocinar las alubias en otra olla. Cuando están listas, agregarlas a la olla del maíz y seguir la cocción juntos durante 15 minutos
4. Agregar la calabaza cortada en trozos pequeños y continuar la cocción hasta que la misma se convierta en una crema
5. Condimentar con pimentón, sal, pimienta o jengibre y un chorrito de aceite de oliva

Milanesas de avena

Ingredientes:

- 3 tazas de salvado de avena
- 2 tazas de harina integral fina
- 3 cucharadas de provenzal
- 1 cucharadita de ají molido
- Sal marina

Preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes tratando de lograr una masa compacta agregando harina integral o agua si es necesario, hasta lograr el punto deseado
2. En la mesada, estirar con el palo y cortar con el cuchillo las milanesas del tamaño que se desee
3. Separar, al apilarlas, con separadores plásticos o espolvoreando harina integral
4. Untar con aceite una fuente para horno y colocar las milanesas
5. Si le agrada, puede decorarlas un poquito de provenzal y luego cocinarlas

Baguette Veggie

Ingredientes:

- 2 hongos
- 1 morrón
- 1 cebolla moradas
- 75 gr de queso
- 2 baguette
- 1 cucharada de condimentos
- Batatas

Preparación:

1. Saltear los hongos, el morrón y la cebolla morada con condimentos a gusto
2. Colocar la preparación en el baguette junto con una capa de queso derretido
3. Como guarnición se pueden seleccionar batatas rústicas

Milanesas de berenjena

Ingredientes:

- 4 berenjenas lavadas y cortadas en rodajas
- 1 taza de harina integral o de gluten
- 1 taza de provenzal
- Sal marina y aceite

Preparación:

1. Colocar la harina en un plato y rebozar las rodajas de berenjenas
2. Colocarlas en una fuente para el horno previamente aceitado
3. Cubrir las milanesas con la provenzal
4. Cocinar en el horno unos 20 minutos o cuando veamos la harina ya dorada

Croquetas de espinacas

Ingredientes:

- 2 paquetes de espinacas
- 2 tazas de avena arrollada superfina
- 1 cuchara sopera de harina de gluten
- Pan integral rallado
- Nuez moscada y sal marina

Preparación:

1. Cocinar la espinaca durante aproximadamente 5 minutos
2. Hacer puré la espinaca y agregarle la avena arrollada, la harina de gluten, la nuez moscada y la sal a gusto
3. Mezclar bien los ingredientes formando una pasta uniforme
4. Hacer las croquetas
5. Pasarlas por el pan rallado
6. Aceitar una fuente para horno y colocar las croquetas en ella
7. Cocinar en el horno bien caliente

Mayonesa de arvejas

Ingredientes:

- 1 taza de arvejas cocidas
- Jugo de 1/2 limón
- 1 cucharada de aceite de oliva

- 1 diente de ajo picado
- 1 ramita de perejil picado
- Sal marina a gusto

Preparación:

1. Licuar las arvejas con el jugo de limón y el aceite de oliva hasta lograr la consistencia de la mayonesa
2. Agregar el ajo y el perejil mezclándolos bien
3. Condimentar con sal a gusto

Tortilla de papas

Ingredientes:

- 400 gr de papas
- 150 gr de cebolla
- 70 gr de harina de garbanzos
- 180 mililitros de agua
- Aceite de oliva extra virgen y sal

Preparación:

1. Pelar las papas y cortarlas en láminas finas
2. Pelar las cebollas y cortarlas en juliana
3. Calentar abundante aceite de oliva extra virgen en una sartén y freír a fuego suave ambos ingredientes durante unos 30 minutos con la sartén tapada. Remover de vez en cuando
4. En un recipiente hondo y amplio mezclar el agua con la harina de garbanzos y batir hasta que no haya grumos
5. Cuando la papa y la cebolla estén listas, escurrir sobre un colador para retirar el exceso de aceite
6. Añadir a la mezcla de agua y harina de garbanzo y sazonar a gusto
7. Calentar un poco de aceite en una sartén mediana y cuajar a fuego bajo durante unos cinco minutos por cada lado, colocando los bordes hacia abajo para darle

forma. Es importante respetar el tiempo de cuajado para que la harina no quede cruda.

Revuelto vegano de tofu

Ingredientes:

- 250 gr de tofu firme
- 1/2 cebolla colorada
- 1 tallo de apio
- 1 trocito de jengibre
- 1/2 cucharadita de concentrado de tomate
- 1/2 cucharadita de cúrcuma molida
- 1/4 cucharadita de comino molido
- 1 pizca de pimentón dulce o picante
- 1 chorrito de vino blanco
- Ralladura de limón a gusto
- Agua
- Pimienta negra, sal, perejil o cilantro fresco, y aceite de oliva extra virgen

Preparación:

1. Envolver el tofu escurrido en papel de cocina y dejar como mínimo 15 minutos con un peso encima
2. Picar muy fina la cebolla colorada, el apio y el trocito de jengibre pelado
3. Calentar un poco de aceite en una sartén antiadherente y añadir el jengibre
4. Cuando empiece a soltar aroma incorporar la cebolla y el apio, salar y dar unas vueltas a fuego medio
5. Agregar el concentrado de tomate, las especias y un poco de vino. Cocinar unos 10 minutos
6. Desmigalar el tofu con un tenedor hasta dejar una textura granulosa
7. Incorporarlo a la sartén, salpimentar y añadir un toque de ralladura de limón
8. Saltear y añadir un poco más de especias si se desea
9. En el caso de que quedara muy seco, agregar un poco de agua o caldo
10. Cocinar el conjunto unos 7-8 minutos y servir con perejil o cilantro fresco picado

Falafel

Ingredientes:

- 240 gr de garbanzos cocidos y escurridos
- 2 rebanadas de pan de molde
- 50 gr de cebolla
- 2 dientes de ajo pelados
- 1 cucharadita de comino molido
- 1/2 cucharadita de pimentón
- 1 manojo de cilantro fresco
- 1 manojo de perejil fresco
- 30 ml de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharadita de levadura química
- Agua (opcional)

Preparación:

1. Lavar los garbanzos escurridos y triturar todos los ingredientes ajustando la textura con agua si fuera necesario
2. Tomar pequeñas porciones de la masa y formar bolitas de igual tamaño. Conviene humedecerse las manos para que la masa no se nos pegue
3. Colocarlas sobre una bandeja de horno cubierta con papel sulfurizado y aplastar ligeramente con las manos
4. Dejar reposar una hora en la heladera o en una zona fría de la cocina
5. Cocinar en horno pre calentado a 180°C, arriba y abajo con calor tradicional, durante unos 20 minutos o hasta que estén dorados
6. Voltar cada uno a media cocción, es decir, después de los primeros 10 minutos
7. Retirar del horno y servir inmediatamente

Filetes de seitán en salsa de pimienta

Ingredientes para 2 personas:

- 250 gr de seitán escurrido cortado en filetes
- 1 diente de ajo

- 2 cucharaditas de pimienta negra en grano
- 60 ml de vino blanco
- 60 ml de caldo de verduras o agua
- 200 ml de leche líquida vegetal
- Pimentón dulce o picante al gusto, tomillo, pimienta molida, sal y aceite de oliva extra virgen

Preparación:

1. Secar con suavidad con papel de cocina el seitán cortado
2. Calentar un poco de aceite en una sartén o cazuela y dorar a fuego alto por ambas caras
3. Retirar
4. Laminar el diente de ajo pelado
5. Añadir un poco más de aceite a la sartén, calentar a fuego medio y agregar la pimienta en grano y el ajo
6. Dejar que se liberen sus aromas y el ajo se dore hasta quedar crujiente, con cuidado, ya que se quema rápidamente
7. Retirar el ajo y reservar
8. Subir el fuego, añadir el vino y dejar que evapore el alcohol pasados un par de minutos
9. Incorporar el caldo y el tomillo. Remover bien
10. Agregar la leche vegetal, el pimentón, y salar ligeramente
11. Mantener la cocción a fuego medio unos minutos hasta que la salsa espese un poco
12. Servir con los chips de ajo y un poco de pimienta negra molida

Mini hamburguesas de quínoa

Ingredientes:

- 60 gr de quínoa cocida
- 50 gr de cebolla morada
- Media lima
- 1 pimiento verde picante

- Cilantro fresco
- 1/4 cucharadita de ajo granulado
- Pimienta negra molida, sal, pan rallado y aceite de oliva extra virgen

Preparación:

1. Picar la cebolla
2. Lavar las hojas de cilantro, secarlas y picarlas
3. Lavar el pimiento verde picante, retirarle el pedúnculo y las semillas y picarlo finamente
4. Mezclar todos los ingredientes en un cuenco
5. Añadir la quínoa cocida, el ajo granulado, el pan rallado, la ralladura de la media lima y su jugo y salpimentar
6. Remover bien hasta obtener una masa homogénea y espesa. Podemos agregar más pan rallado si la notamos demasiado blanda, poco a poco y con cuidado
7. Dividir la masa en ocho porciones
8. Darle forma de mini hamburguesa y empanar
9. Freír en una sartén con un poco de aceite de oliva bien caliente o colocarlas al horno
10. Darlas vuelta para que se hagan por las dos caras y, cuando estén doradas, retirarlas

Peanut Butter Cups con Frutos Rojos

Ingredientes:

- 1,5 tazas de chocolate amargo
- 2/3 taza de manteca de maní
- Mermelada de frutos rojos
- Sal y esencia de vainilla

Preparación:

1. Mezclar el chocolate amargo con la manteca de maní hasta lograr una consistencia homogénea
2. Incorporar una pizca de sal y la esencia de vainilla

3. Enfriar en la heladera por unas horas en la heladera
4. Servir acompañado de mermelada

Barritas de avena y chocolate

Ingredientes para 10 barritas aproximadamente:

- 150 gr de azúcar mascabo
- 150 gr de harina 0000
- 15 gr de avena
- 7 gramos de bicarbonato de sodio
- 150 gr de queso untable de almendras
- 30 gr de almendras
- 90 gr de barra de chocolate amargo
- 3/4 taza de margarina
- 150 gr de azúcar

Preparación:

1. Mezclar en un bowl todos los ingredientes
2. Formar las barritas
3. Colocarlas en horno 20 minutos
4. Enfriar y disfrutar

Marquise de Chocolate

Ingredientes:

- 280 gr de queso crema vegano
- 280 gr de harina
- 140 gr de azúcar
- 45 gr de cacao en polvo sin azúcar.
- 85 gr de chocolate
- 1 análogo de huevo
- Margarina vegetal

Preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes en una fuente para horno
2. Llevar a horno hasta que, con un cuchillo, observemos que al pinchar el brownie no sale nada de la preparación

Helado de yogur vegetal y arándanos

Ingredientes:

- 400 ml de yogur vegetal de almendras
- 5 cucharadas soperas de aceite de coco
- 4 cucharadas soperas de vainilla
- 1 cucharada soperas de sirope o endulzante a gusto
- De 2 o 3 puñados de arándanos congelados

Preparación:

1. Mezclar en un bowl los 400 mililitros de yogur vegetal de almendras, 5 cucharadas soperas de aceite de coco, 4 cucharadas soperas de vainilla y 1 cucharada soperas de sirope
2. Añadir los arándanos congelados
3. Volver a mezclar con cuidado, sin deshacerlos
4. Colocar la mezcla en el congelador durante 1 hora hasta que la masa esté sólida