

RECETARIO

VEGANO





LECHES VEGETALES

LECHE DE ALMENDRAS, CASTAÑAS DE CAJÚ, NUECES, MANÍ, AVELLANAS, QUINOA, AMARANTO, COCO Y AVENA.

Ingredientes:

1 taza de almendras (o de cualquier materia prima).
4 tazas de agua.

Procedimiento: remojar de 2 a 12 horas la materia prima -excepto el coco y la avena instantánea (si es de avena común sí se remoja).

En una licuadora colocar la taza de materia prima ya hidratada (sacar el exceso de agua) más las tazas de agua y licuar. Luego, pasar por un colador o bolsa de filtrado, y sacar así el exceso de pulpa.

LECHE DE SOJA

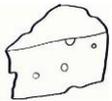
Ingredientes:

1/2 taza de porotos de soja
1 litro de agua (4 tazas de agua)

Procedimiento: remojar los porotos durante 8 horas. Ponerlos a hervir cubriéndolos hasta taparlos aproximadamente con 2 centímetros más de agua.

Hervir hasta que se consuma casi toda el agua. Luego, volcar los porotos en un recipiente con agua natural y frotarlos con las manos para sacarles la cáscara (no es necesario sacarla toda). Colar y poner los porotos en la licuadora con un litro de agua. Licuar por dos minutos. Luego filtrar con una bolsa de filtrado para sacar la pulpa, poner en una botella y enfriar en la heladera.

* ¡Podés usar cacao o chocolate en barra para hacer chocolatada!



QUESOS VEGETALES

QUESO DE PAPA / MANDIOCA

Ingredientes:

1 papa mediana/grande (o mandioca)
2 cucharaditas de jugo de limón
4 cucharadas de agua
½ pocillo de aceite girasol
2 cucharadas de levadura en copos Titán o 1 de levadura Virgen sabor queso
Sal y pimienta a gusto

Procedimiento: pelar y hervir las papas (o mandiocas) cortadas en cubitos. Luego procesar junto a todos los ingredientes, agregando más o menos agua según la consistencia deseada.

* ¡Ideal para pizzas! Podés usarlo también en fondues, o como queso fundido para nachos.

MOZZARELLA VEGANA

Ingredientes:

300 cc de leche vegetal
5 cditas. de fécula de yuca/mandioca
2 cditas. de carragenato
1 cda. de jugo de limón
150 cc de aceite
1 cda. sopera bien colmada de Levadura en copos Titán

1 cda. sopera al ras de levadura Virgen sabor queso
Sal a gusto
1 cda. de vinagre

Procedimiento: en un bowl, colocar todos los ingredientes menos el vinagre. Batirlos hasta no dejar grumos y colocarlos en una olla a fuego medio hasta que empiece a hervir. Agregar la cucharada de vinagre y seguir batiendo 5 minutos más. Poner la preparación en un tupper aceitado previamente y dejar enfriar hasta que esté tibio y se endurezca (aproximadamente 30 minutos).

Meter en la heladera por otros 30 minutos mínimo antes de comer.

QUESO DE AVENA

Leche de avena bien cremosa

Ingredientes:

1 taza de avena instantánea (taza de 250cc)
1 litro de agua

Procedimiento: Licuar la avena con unos 250 cc de agua tibia y luego agregar los 750 cc restantes y licuar bien. Filtrar y obtener 1 litro de leche de avena.

Ingredientes:

600 cc de leche de avena (¡o podés usar tu leche vegetal preferida!)
4 cdas. soperas de Levadura Titán
2 cdas. soperas de Levadura Virgen sabor "Queso"
2 cdas. soperas de jugo de limón
Sal
1/4 cdtita. de pimienta
1 cdtita. de cúrcuma (opcional)
2 cdas. soperas de fécula de maíz (maicena)
2 cdas. soperas de fécula de yuca/mandioca
2 cdas. soperas de margarina
1 cda. de aceite (para untar el tupper)

Procedimiento: licuar todos los ingredientes (menos la margarina) y ponerlos en una ollita a fuego bajo/medio. Revolver hasta que hierva y agregar las 2 cdas. de margarina. Esperar a que espese bien la mezcla. Una vez que la mezcla está espesa revolver 2 minutos más. Retirar del fuego y volcar en un tupper previamente aceitado espolvoreado con pimentón ahumado. Dejar enfriar y una vez que esté frío, ponerlo en la heladera toda la noche.

QUESO CHEDDAR

Ingredientes:

1 taza de harina de garbanzos (200 gr aprox.)
1 1/2 tazas de agua (350 cc aprox.)
1 1/2 cditas. de cúrcuma
1 cda. sopera de cebolla deshidratada
1 cdtita. de ajo en polvo
2 cdas. soperas de pimentón ahumado
1 cda. sopera de condimento para pizza (o ají molido)
2 cdas. soperas de Levadura Titán
2 cdas. soperas de Levadura Virgen sabor queso
1 cda. sopera de sal
3 cdas. soperas de jugo de limón
2 cdas. soperas de vinagre de alcohol
OPCIONAL: morrón y/o cebolla de verdeo cortados bien finitos.

Procedimiento: licuar todos los ingredientes. Luego llevar a una olla a fuego mínimo. Se empieza a pegar a la base de la olla (a los 3 o 4 minutos de empezar a revolver) y se hacen grumos, pero luego se disuelven, continuar revolviendo hasta que la pasta esté bastante espesa y cueste mucho revolverla.

Poner la mezcla en un tupper cubierto con papel film. Dejar excedente de papel para tapar la preparación. Llevar a la heladera unas horas, luego cortar en láminas finas, o rallar para usar como queso rallado.

QUESO EN FETAS

Ingredientes:

1 taza de leche vegetal
2 cditas. de agar agar en polvo
2 cdas. de margarina vegetal
3 cdas. de harina común
1/4 taza de levadura de cerveza (marca Titán o Virgen sabor queso)
2 cditas. de pasta o puré de tomate
3/4 cditas. de sal
1/2 cdita. de ajo en polvo

Procedimiento: disolver el agar agar en 1/2 taza de leche y llevar a hervir en una olla pequeña durante unos 10 minutos. En otra olla derretir (a fuego medio) la margarina junto con la harina previamente disuelta en la 1/2 taza de leche restante. Batir bien para que no se formen grumos. A la mezcla anterior incorporar el agar agar junto con el resto de los ingredientes. Dejar a fuego bajo por unos 6 minutos, o hasta que quede bien espeso.

Preparar una bandeja grande (preferentemente cuadrada o rectangular) forrada con papel film. Dejar excedente de papel para tapar la preparación. Esparcir la mezcla con la ayuda del reverso de una cuchara o una espátula. Cubrir y acomodar con las manos. Llevar a la heladera por unas 6 horas, sacar y cortar en piezas. Para guardarlas una encima de la otra, usar separadores entre cada uno.



CARNES VEGETALES

CHORIZOS

Para hacer 30 choris

Ingredientes:

1 kg de gluten
6 cdas. de pimentón
2 cdas. de ají molido
1 cda. de ajo en polvo
1 taza de arroz yamaní hervido
1 taza de pan rallado
aroma de humo
2 y 1/2 cdas. de sal
1,3 litro de agua
1/4 taza de salsa de soja
OPCIONAL: 2 Caldos Alicante sabor carne y/o panceta (saborizantes artificiales)
OPCIONAL: verduras salteadas (cebolla y morrón).

Procedimiento: mezclar los ingredientes secos, agregar los líquidos luego y hacer una masa. Formar las tiras de chorizos (estirar la masa teniendo en cuenta que se hincha) sobre un papel film y envolverlas con este, luego formar los chorizos dividiendo la tira con un piolín. Hervirlos durante 20 minutos. Sacarlos y dejarlos enfriar. A la hora de comerlos se pueden abrir en dos, o cortar en rodajas, sellarlos en una sartén medio minuto de cada lado con aceite de oliva y especias (puede ser salsa de soja, chimichurri, etc.) o con una mezcla de margarina, ajo y perejil. Servir en pan con chimichurri y mayonesa vegetal o en guisos.

* Esta receta sirve para hacer salchichas parrilleras, simplemente haciéndolas más finitas y largas. Se les agrega COMINO (icon cuidado!), cebolla de verdeo, 1/2 taza de vino blanco, jugo de 1/2 limón y 1 cucharada de mostaza a la preparación antes de amasar.

BIFES DE SEITÁN

Para 8 bifes

Ingredientes:

2 tazas de gluten
5 cdas. de pan rallado
1 cda. de ajo en polvo
1 cda. de cebolla en polvo
1 cda. de sal
1 1/2 taza de agua
1/4 taza de salsa de soja
OPCIONAL: 1/4 taza de vino blanco (descontar de lo líquido)

Procedimiento: en un bowl colocar los ingredientes secos, y luego agregar los líquidos. Mezclar todo bien hasta formar una masa, y amasar al menos por cinco minutos. Separar el seitán en bollitos para armar los churrascos. Darles forma con el palo de amasar, hasta armar bifecitos de un grosor de aproximadamente medio centímetro. Se cocinan poniéndolos a hervir por diez minutos, dejándolos enfriar y luego sellándolos en una sartén con aceite. O directamente en una fuente al horno, bañándolos con una preparación de agua, salsa de soja, aceite de oliva y especias (orégano, perejil, ají molido, ajo, cebolla). Se los cubre con esta preparación y se los cocina de los dos lados, y ya salen listos para servir. Tiene una demora de media hora/40 minutos aproximadamente.

* Con esta receta podés hacer matambre a la pizza vegano, agregándole salsa de tomate y queso de papa o mozzarella vegana y orégano. ¡Exquisito!

* ¡También podés hacer milanesas de seitán empanando los churrascos!

PECETO VEGETAL

Ingredientes:

100 gr de soja texturizada
1 sobre de caldo Alicante sabor carne
1/2 cdita. de ajo en polvo
1 cda. de pimentón
1/2 cdita. de comino
2 cdas. de aceite de oliva
2 cdas. de salsa de soja
250 ml de agua hirviendo
50 gr de almidón de maíz
50 gr de gluten puro

Procedimiento:

Hidratar la soja texturizada con todos los ingredientes -menos el gluten- y el almidón- y el agua hirviendo. Dejar reposar 10 minutos. Procesar hasta formar una pasta, con minipimer o procesadora. Mezclar esta pasta con el gluten y el almidón de maíz. Amasar para integrar, dándole forma de tubo. Enrollar con papel film, atar las puntas con un piolín y llevarlo a hervir durante 35 minutos. Pasado ese lapso, enfriar el tubo conservando el papel film, en agua bien fría. Retirarlo del agua. Llevar a la heladera una hora como mínimo. Cortar en rodajas finas, y pasar por una sartén con aceite de oliva, vuelta y vuelta, a fuego suave.

* Ideal para hacer VITEL TONÉ vegano. (Ver en sección ADEREZOS Y SALSAS).

MATAMBRE RELLENO

Ingredientes

Para el seitán (carne vegetal):

2 tazas de gluten puro de trigo (importante que sea puro, no harina glutinada)

10 cdas. de pan rallado

1 y 3/4 taza de agua natural

1/4 taza de salsa de soja

1 cda. de sal

1 cda. de pimentón

(opcional unas gotas de humo líquido, 1 sobre de caldo Alicante sabor carne)

Para el relleno:

Mezcla de perejil fresco, cebolla de verdeo, ajo picado, sal, ají molido, pimienta, 2 cucharadas de harina de garbanzo, 2 cdas. de agua y 3 cdas. de pan rallado. Mixear todo junto para mezclarlo bien.

Verduras cortadas en cubitos: Zanahoria, morrón rojo y verde, aceitunas, hongos secos hidratados, tofu, etc.

1 sobre de agar-agar (gelatina vegetal)

Procedimiento

Seitán: mezclar los ingredientes secos, y agregar los líquidos. Amasar lo suficiente como para formar una masa que agarrándola con tres dedos, no se rompa.

Una vez hecho un bollo, expandirlo con mucha paciencia en papel film ayudándonos con el palo de amasar, logrando una carne de medio centímetro de espesor aproximadamente.

Extender en él, la mezcla hecha con los ingredientes mencionados para el relleno y las verduras elegidas.

Espolvorear pan rallado y esparcir un sobre de agar-agar arriba.

Enrollar la carne ayudándose con el papel film, y envolverla bien en éste varias veces. Atar las puntas con piolín y pinchar con un escarbadiante sobre toda la superficie. Hervir durante una hora, rotándola cada tanto.

Es aconsejable dejar enfriar en la misma olla con el líquido de cocción, y luego escurrirlo y llevarlo unas 3 horas a la heladera para que al cortarlo esté bien firme. En la heladera, conservarlo en el papel film, y cortar a medida que se vaya consumiendo.

* RECOMENDACIÓN: servir en pan con mayonesa o con ensalada rusa.

ATÚN VEGANO

Ingredientes:

2 tazas de garbanzos cocinados

1 taza de pimiento rojo picado -morrón

zumo de 1/2 limón

1/4 taza de mayonesa vegetal

2 cebollas de verdeo picada o 1 cebolla mediana normal

2 cditas. de levadura en copos

2 hojas de algas nori trituradas

pimienta negra molida

Sal

2 cdas. de tahine (opcional)

Procedimiento: en un bowl, pisar con un tenedor los garbanzos desarmándolos, logrando una consistencia pastosa. Picar el morrón y las cebollas en cubitos chiquitos, y agregar los demás ingredientes y mezclar bien.

* Ideal para rellenar tartas, empanadas, canapés y sándwiches de miga, etc.



MILANESAS Y HAMBURGUESAS

MILANESAS DE TOFU

Para 4 milanesas

Ingredientes:

1 bloque de tofu duro de 350 gr

2 tazas de avena instantánea (o pan rallado)

4 cdas. de mostaza

Espicias: perejil y/o orégano, ají molido, pimienta

Sal a gusto

Procedimiento: cortar el bloque de tofu en 4 fetas del mismo grosor. Untar cada feta con mostaza, cubriendo bien los bordes pero usando solamente lo necesario para que sirva para empanar. Pasar las fetas ya untadas por la mezcla de avena más las especias y sal, y empanar bien hasta lograr cubrir toda la superficie. Dorar al horno o en sartén con un poquito de aceite de girasol, unos minutos de cada lado.

MILANESAS DE GARBANZOS

Ingredientes:

Garbanzos secos, 250 gr

1 pocillo de agua

150 gr de harina leudante (o harina blanca con una cdita. de polvo de hornear)

Pan rallado

2 dientes de ajo

2 cdas. de perejil

1 cda. de mezcla de especias de Alicante para Milanesas y

Supremas

1 cdita. de humo líquido (opcional)

Nuez moscada y sal a gusto.

Dejar los garbanzos en remojo 12 hs. como mínimo. Luego colar, colocar los garbanzos remojados y crudos en la minipimer o procesadora con el pocillo de agua y todos los condimentos, y procesar.

Volcar este preparado en un recipiente y agregarle la harina leudante.

Luego poner pan rallado en una fuente y, con la ayuda de una cuchara, colocar esta mezcla sobre el pan rallado. Aplastar y cubrir con pan rallado, formando las milanesas del grosor deseado.

Pueden cocinarse fritas o al horno.

MILANESAS DE SOJA

Ingredientes:

1 taza de harina de soja

1/2 taza de harina aglutinada

1 cda. de pimentón

1 cdita. de ajo seco

1/2 cdita. de pimienta blanca

Sal

1/2 cdita. de humo líquido (opcional)

3 cdas. de aceite

2 cdas. de jugo de limón o vinagre

Agua

1 cebolla rallada (opcional)

Procedimiento:

Colocar en un recipiente la harina de soja. Agregar harina aglutinada y mezclar para integrar ambas.

Realizar un hueco en el centro de la mezcla e incorporar la cebolla rallada junto con todos los demás ingredientes (sal, pimienta, pimentón, ajo, aceite y humo líquido). Agregar agua fría de a poco para integrarlos bien y formar un bollo. Amasar hasta lograr una masa homogénea y dejar descansar el bollo en la heladera.

Estirar la masa con palo de amasar y dejar de un espesor de 0.5 cm aproximadamente. Cortar discos con cortante circular.

Poner a hervir una olla de agua junto con los condimentos que se deseen (salsa de soja, hojas de laurel, caldo de verduras, etc.). Cuando el agua esté hirviendo, realizar una cocción de 3 minutos de cada disco. Retirar y dejar enfriar.

Para rebozar:

Pasar cada disco por harina, luego por un ligue (harina + agua + condimentos a gusto) y rebozar las milanesas con pan rallado. Colocarlas en una placa aceitada y llevar a horno medio de 10 a 12 minutos.

Dar vuelta a mitad de cocción para que queden doradas de ambos lados.

MILANESAS DE BERENJENA

Ingredientes:

Berenjenas
Harina 0000
Pan rallado
Sal y pimentón dulce
Aceite
Agua

Procedimiento:

Pelar las berenjenas y cortarlas con un grosor de medio centímetro. Dejarlas en remojo en agua con sal por 15 minutos. En un plato hacer una mezcla homogénea y líquida con la harina y el agua, condimentar con pimentón.

En otro plato poner pan rallado.

Escurrir las berenjenas, pasarlas por la mezcla de harina, después por el pan rallado, y freír.

HAMBURGUESAS DE LENTEJAS, MIJO, QUINOA, ARROZ YAMANÍ Y POROTOS ADUKI

Ingredientes:

100 gr de lentejas /o quinua /o mijo /o porotos / o arroz
1/2 cebolla
Perejil
Comino en polvo
1 cucharilla de aceite
1 diente de ajo
Pan rallado.

Procedimiento: hervir la legumbre o cereal hasta su punto de cocción (preferentemente cocer las lentejas y porotos un rato más para lograr una consistencia más pastosa). Colocarlas en un bowl y añadir la cebolla y el ajo cortados bien chiquitos.

Agregar sal, pimienta y una cucharada de comino molido. Formar las hamburguesas agregando pan rallado y/o harina para que queden bien armadas.

Freír o cocinar al horno.

* ¡Especiales para comer con ensaladas o en pan con vegetales y aderezos!

HAMBURGUESAS DE CARNE VEGETAL

Para 15 hamburguesas

Ingredientes:

2 tazas de soja texturizada fina
1 1/2 taza de pan rallado
1 1/2 taza de gluten en polvo

1 cda. de albahaca
2 cda. de eneldo
2 cda. de pimentón
1/2 cda. de guindilla molida o ají molido
Ajo en polvo y cebolla en polvo a gusto
1 cebolla picada finamente
1 pimiento verde o rojo picado finamente
Ajo picado a gusto.
Perejil picado a gusto.
4 cdas. salsa de soja
1 cda. de sal fina
1 cda. de vinagre

Procedimiento: Añadir todos los condimentos secos a la soja texturizada, incluida la sal. Añadir también la salsa de soja y el vinagre y mezclar hasta que toda la soja haya cambiado de color por la salsa.

Remojar la soja con agua hirviendo, con cuidado de no añadir más agua que la que la soja puede absorber. Dejar enfriar hasta que sea manipulable. Añadir los vegetales picados, el pan rallado y el gluten de trigo y amasar hasta incorporar bien, logrando una mezcla compacta. Si es necesario, agregar más agua templada.

Formar hamburguesas con un hamburguesero o simplemente con las manos. Cocinar al vapor durante 9 minutos cada una y luego dorarlas en una sartén.



CLÁSICOS

PASTEL DE PAPA

Ingredientes:

4 papas grandes
2 cdas. de margarina
2 tazas de soja texturizada fina
1 taza de morrón rojo y/o verde picado
1 taza de cebolla picada
1 diente de ajo picado
2 cdas. de Maicena
Aceitunas picadas
Pimentón/ Pimienta
Nuez moscada /orégano
5 cdas. de salsa de soja
Aceite
Sal, orégano y pimentón dulce
Opcional: levadura en copos Titán

Procedimiento: hidratar la soja texturizada por 15 minutos.

Cortar las papas en cubos y poner a hervir hasta que estén tiernas (a punto justo). Agregarle sal y margarina.

En una cacerola saltear en aceite de oliva la cebolla, el ajo y los morrones juntos. Luego de hidratada, agregar la soja texturizada, las aceitunas, una cucharada grande de sal, y las cucharadas de salsa de soja. Luego de cinco minutos de cocción (siempre revolviendo) se agregan los condimentos (pimienta, pimentón, orégano y levadura). Agregar aceite si se seca demasiado la soja.

Mezclar la maicena con un 1/4 taza de agua fría. Agregar a la preparación y mezclar. Cocinar aproximadamente 2 o 3 minutos. Dejar enfriar.

En un molde untado con aceite agregar una primera capa de puré de papas, luego echar toda la preparación de soja texturizada y por último, la capa final de puré de papas.

Llevar al horno a fuego medio por 15 minutos aproximadamente.
* Puede hacerse también con lentejas, mijo o quinua en vez de soja texturizada.

ALBÓNDIGAS DE CARNE VEGETAL CON TUCO

Ingredientes:

1 y 1/2 taza de soja texturizada
1 cebolla
1/2 ají morrón
1 cebollita de verdeo
2 dientes de ajo
1 taza de harina de trigo (preferentemente leudante) para ligar.
Sal, aceite, pimienta, ají molido.

Procedimiento: hidratar la soja en agua por 10 minutos (se puede hacer con salsa de soja o algún caldito, colocando la soja en un recipiente y cubriendo hasta la superficie con líquido. Luego escurrir). Cortar fino todos los vegetales.

Mezclar la soja y los vegetales, condimentar a gusto e ir agregando la harina de a poco, hasta lograr una consistencia en la mezcla que se pueda manipular para hacer las albóndigas. Colocarlas en una asadera aceitada en el horno por 30 minutos aproximadamente. Cuando están doradas colocarlas en una sartén u olla con tuco (triturar 3 tomates, condimentarlos y cocinarlos unos minutos), para que queden bien jugosas.

CROQUETAS

Ingredientes:

1 taza de avena tradicional o instantánea
2 tazas de agua o leche vegetal
1/2 paquete de espinaca
1/2 lata de choclo cremoso
1 cebolla
1 cdita. de ajo en polvo
1 cda. de condimento para supremas (opcional, reemplazable por comino, romero, tomillo, laurel, entre otras)
Sal y pimienta a gusto
1 cda. De levadura Titán (opcional)
2 1/2 tazas de harina de trigo 000 o 0000
pimentón
1 cda. de jugo de limón
Pan rallado para empanar

Procedimiento: en una olla saltear la cebolla picada fina. Agregar la leche vegetal o el agua y la avena. Cocinar la avena a fuego medio hasta que absorba todo el líquido. Añadir el choclo cremoso, la espinaca cortada en tiras finitas, las especias y el jugo de limón. Añadir la harina y mezclar bien hasta lograr una pasta cremosa. Llevar a la heladera para que enfríe y luego darle la forma deseada. Empanar con pan rallado y llevar a un horno fuerte hasta que se tuesten de ambos lados. También pueden cocinarse fríendolas en una sartén.
Acompañar con jugo de limón.

TACOS

Para 12 tortillas

Ingredientes:

360 gr de harina de trigo, 0000
100 gr de harina de maíz de cocción rápida (polenta) o la harina paraguaya, que es más finita.
1 cda. de polvo de hornear,
2 cdas. de sal,
1/4 taza de aceite neutro (maíz o girasol)
Agua tibia para formar la masa.

Procedimiento: colocar en un recipiente todos los ingredientes secos. Hacer un hueco en el medio e incorporar el aceite y, de a poco, el agua tibia hasta formar una masa consistente. Amasar hasta que quede un bollo bien liso.

Cubrir con una bolsa y dejarlo reposar aproximadamente 1 hora. Luego separar en 12 bolitas iguales.

Para aplanarlas, es más práctico hacerlo entre dos papeles foil, para estirarlas lo más finitas posible.

En una sartén caliente, preferentemente antiadherente, poner rocío vegetal o pasarle una servilleta aceitada, y cocinar la tortilla vuelta y vuelta. La cocción debe ser rápida para que no se seque. Apilar para que mantengan el calor unas con otras cubriéndolas con film.

Rellenar con: porotos condimentados, choclo, zucchini, zanahorias, tofu sazonado, soja texturizada, seitán cortado a cuchillo, hongos, mayonesa de soja o de zanahoria, etc.

TORTILLA DE PAPA

ingredientes:

4 papas medianas/grandes
Cebolla
Ajo
Perejil
3/4 taza de harina de garbanzo
1 cda. de vinagre
1/2 taza de agua
Sal y pimienta
1 cda. de pimentón dulce

Procedimiento: Cortar las papas en cubitos y ponerlas a freír.

Saltear la cebolla junto con el ajo y el perejil.

Revolver en un pote la harina de garbanzo, el vinagre y el agua hasta que se mezclen bien.

Colocar todo en un bowl, agregar los condimentos y la sal, y formar una preparación homogénea.

Luego volcarla en una sartén aceitada y cocinarla 10 minutos de cada lado a fuego medio.

ARROZ SALTEADO A LA CHINA CON HUEVO VEGANO

Para 4 personas

Ingredientes:

3 tazas de arroz hervido o al vapor (integral o blanco)
2 cdas. de aceite de sésamo
3 cdas. de aceite de girasol o maíz
1 flor de anís estrellado (opcional)
1 zanahoria grande
2 cebollas de verdeo
2 tazas de "huevos revueltos" veganos (ver receta debajo)
3 cdas. de salsa de soja

Procedimiento:

Para el arroz: Hervir las 3 tazas de arroz en 4 y 1/2 tazas de agua. Lavar el arroz, ponerlo junto con el agua en una olla semi destapada a fuego fuerte hasta que empiecen a verse los cráteres que se forman por las burbujas de la ebullición. Bajar el fuego a mínimo inmediatamente y tapar la olla completamente, cocinar 15 minutos más. Dejar enfriar con la olla tapada durante 10 minutos.

Preparar los huevos revueltos veganos.

Cortar la zanahoria y la cebolla de verdeo bien finas.

Saltear en aceite de girasol y de sésamo la cebolla y la zanahoria, luego agregar los huevos revueltos, revolver, y finalmente agregar el arroz cocinando por 5 minutos más.

Especiar y agregar sal necesaria. Por último agregar la salsa de soja, revolver bien y retirar el wok del fuego.

"HUEVOS REVUELTOS" VEGANOS

Ingredientes:

1 bloque de tofu (450 gr)
1 cebolla mediana picada
½ cdta. de cúrcuma en polvo
3 cdas. de aceite de oliva o neutro
1 cdta. de cebolla en polvo
1 cdta. de vinagre blanco
1 tomate troceado
Pimienta a gusto
½ cdta de sal negra del Himalaya (opcional)

Procedimiento: pisar el bloque de tofu con un tenedor hasta que quede como una ricota. En una sartén poner 3 cucharadas de aceite y freír la cebolla. Cuando empiece a quedar transparente, agregar el tofu, cúrcuma y cebolla en polvo. Mezclar y cocinar durante 10 minutos hasta que pierda bastante líquido. Agregar el tomate troceado y el vinagre, cocinar 2 minutos más y condimentar con sal del Himalaya (o común) y pimienta hasta que el tofu esté seco (que no haya líquido en la sartén).



PASTAS

CANELONES DE ESPINACA Y TOFU CON SALSA BOLOGNESA VEGANA

Ingredientes:

Para el relleno:

3 paquetes de acelga
1 paquete de tofu (350 gr)
2 cebollas
1 puñado de nueces peladas
Condimentos (a elección: sal, pimienta, aceite de oliva, etc.)

Para la masa:

2 tazas de harina leudante
Agua (1 taza aprox.)
Sal

Para la salsa:

½ kg de tomates (o más)
2 dientes de ajo
1 puñadito de soja texturizada
leche de coco (opcional, 1 taza aprox.)
Condimentos (1 hoja de laurel, aceite, sal, pimienta, orégano, etc.)

Procedimiento:

Para el relleno: lavar la espinaca y colocarla en una olla a fuego lento revolviendo cada tanto. Una vez blandida - aproximadamente 15/20 minutos- sacarla del fuego y escurrirla en un colador. Luego triturarla con trituradora eléctrica o con un cuchillo. Triturar o "desgranar" el tofu y las nueces. Picar las cebollas y sofreír las por 10 minutos en una sartén. Mezclar todo y condimentar.

Para la salsa: triturar los tomates y picar el ajo. Colocarlos en una sartén al fuego, agregar la soja texturizada (pre-hidratada por 10 minutos en agua o salsa de soja) y los condimentos, y cocinar por 15 minutos (mínimo).

Para la masa: mezclar los ingredientes de la masa hasta lograr un bollo uniforme y estirar, con palote o "pasta linda", hasta lograr un grosor de 1 a 2 milímetros. Formar los panqueques, colocar el relleno, doblar y cortar. En una asadera aceitada colocar los canelones con la unión de la masa para abajo y cubrirlos con la salsa. Mandar al horno fuerte durante 20 a 30 minutos.

RAVIOLES DE CALABAZA

Para 6 personas

Ingredientes:

Para la masa:

3 cdas. de harina de maíz fina o maicena
3 cdas. de harina de soja
400 gr de harina integral o blanca
Pizca de cúrcuma
1 cda. de sal fina
1 vaso y ½ de agua

Para el relleno:

1 cebolla
1 kg de calabaza
Nuez moscada
2 cdas. margarina
Para la salsa:
2 cdas. de albahaca seca (o fresca)
2 dientes de ajo
1 cebolla
2 tazas de tomate triturado
Aceite de oliva

Procedimiento:

Para la masa:

Mezclar los ingredientes secos y luego agregar el agua. Amasar por 2 ó 3 minutos hasta lograr una textura compacta, hacer un bollo y dejar descansar envuelta en papel film en la heladera por 30 minutos.

Dividir la masa en dos y estirarla con el palo de amasar hasta que quede lo suficientemente fina.

Marcar la masa con cuadrados (base de raviolos) ayudándonos con un cuchillo. Poner pequeñas porciones del relleno sobre cada cuadrado. Pasar un poquito de agua con los dedos por arriba del relleno (para que se pegue con la parte de arriba de la masa). Colocar la capa de arriba (la tapa de los raviolos), sobre la base y el relleno, y presionar los bordes con los dedos con cuidado uniendo la base con la tapa. Luego cortar con cuchillo las filas de raviolos, y luego las unidades.

* Este proceso es más fácil si se utilizan ravioleras.

Hervir los raviolos de a poco (3 platos por vez), cuando suban a la superficie, dejar 1 o 2 minutos más y retirar de la olla.

Para el relleno:

Hervir la calabaza con poca agua o hacerla al vapor (para que no absorba tanta agua). Luego pisarla hasta formar un puré sin grumos.

En una sartén colocar la margarina hasta que derrita. En ese momento agregar la cebolla picada fina, y dejar dorar por 5 minutos aproximadamente hasta que tome color. Luego agregar la calabaza, la nuez moscada y la sal, y dejar cocinando aproximadamente 6 minutos, hasta que absorba toda el agua. Dejar enfriar.

Para la salsa:

En una olla poner 3 o 4 cucharadas de aceite de oliva, la cebolla y el ajo picados. Una vez que se dore la cebolla, agregar los tomates triturados, la albahaca y la sal. Revolver y cocinar por 15 minutos.

* Agregar levadura en copos Titán, o Virgen sabor queso como sustituto del queso rallado.

MACARRONES CON QUESO

Para 4 personas

Ingredientes:

2 tazas de fideos tipo macarrones (coditos)
¼ taza de aceite
1 cdta. de mostaza

1/2 taza de harina común
1 cda. de fécula de yuca o mandioca (opcional)
1 y 1/2 taza de leche vegetal o agua
Sal y pimienta negra a gusto
1/2 taza de levadura en copos Titán (opcional)
Albahaca, perejil o cebollín.

Procedimiento: hervir la pasta según indique el paquete y escurrir.

Para la salsa de queso:

Poner el aceite en una olla mediana junto con la mostaza y mezclar. Agregar harina y fécula revolviendo y luego incorporar la leche (o agua) poco a poco mezclando continuamente con una cuchara de madera, evitando que se formen grumos. Cuando esté espesa y comience a burbujear incorporar la levadura y apagar el fuego.

Una vez que los fideos estén hervidos, mezclarlos con la salsa y colocarlos en un recipiente previamente aceitado. Agregarle el cebollín (o albahaca o perejil), cortadito bien chiquito arriba.

* También se le puede agregar una papa cruda rallada para que gratine como "queso rallado" en la superficie.

Toda la preparación va al horno por 10/15 minutos a 220°C.

ÑOQUIS CON RAGÚ DE SEITÁN

Ingredientes:

1 kg de papa
300 gr de harina (blanca o integral)

Procedimiento: lavar y pelar las papas, cortarlas y hervirlas en agua durante 8/10 minutos (no tienen que estar completamente cocinadas, blandas, pero que no se rompan). Escurrirlas y dejar enfriar. Aplastarlas con un pisapapas hasta hacer un puré. Mezclar con la harina hasta obtener una masa compacta, (no pasarse con la harina porque quedará dura). Dejar reposar la masa durante 10 minutos. Dividirla en varias partes y trabajarla hasta obtener "gusanos" largos y gordos. Cortar la masa cada 2 cm (aprox.). Echar los ñoquis en abundante agua salada en ebullición y cocinar hasta que todos hayan alcanzado la superficie, sacarlos con una espumadera suavemente y servir inmediatamente. Quedan muy bien con pesto de brócoli, pesto de albahaca o salsas diversas.

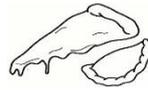
Ragú de seitán (salsa de tomates con seitán)

Ingredientes:

4 cdas. de aceite de oliva
1/2 cda. de ají molido
2 dientes de ajo picados
200 gr de seitán crudo (mezclar 1/2 taza de gluten y 1/2 de agua)
1 cebolla mediana picada
1 lata de 800 gr de tomate triturado
2 cdas. gordas de conserva de tomates
1 cda. de azúcar
Sal y pimienta negra a gusto
1/4 taza de agua
1 puñado de hojas de albahaca fresca, orégano o laurel

Procedimiento: freír el ají molido y el ajo en el aceite unos segundos, agregar la cebolla picada y cocinar unos minutos. Cuando empiece a ablandar la cebolla agregar el seitán crudo cubeteadado y cocinar un par de minutos más, revolviendo con una cuchara de madera, hasta que el seitán se selle un poco y la cebolla esté muy blanda. Agregar el tomate triturado y la conserva, azúcar, agua, albahaca y sal. Hacer hervir y cocinar durante 25/30 minutos a fuego medio-bajo, con olla semi-tapada. Revolver regularmente con una cuchara de madera para que no

se pegue en el fondo. La salsa tiene que reducirse al menos una cuarta parte.



PIZZAS, EMPANADAS Y TARTAS

PIZZA DE SALTEADO DE VEGETALES

Ingredientes:

Para la masa:

400 gr de harina
200 cc. de agua
2 cucharadas de aceite de oliva
Una pizca de sal
Un poco de harina (para espolvorear en la mesada)

Para el relleno:

1 morrón rojo y/o verde
2 zucchinis
5 champiñones
1 cebolla
1 cebolla de verdeo
1 zanahoria
1 diente de ajo
Puré de tomate
1 chorro de aceite de oliva
Especias a gusto
1 cdita. de bicarbonato
1 cdita. de sal

Procedimiento:

Para la masa: poner la harina en un bol y añadir la sal. Hacer un hueco en el centro y agregar el agua y el aceite de oliva. Amasar todo bien hasta obtener una masa homogénea y compacta que no se pegue en las manos. Deja reposar la masa unos minutos. Dividir la masa en 2 o 4 trozos (depende del tamaño de las pizzas que quieras preparar). Espolvorear con harina una superficie lisa y colocar encima una porción de masa. Estirarla con ayuda del rodillo hasta que quede una masa fina.

Para el relleno:

Cortar en finas tiras la cebolla, el morrón, la zanahoria, el zucchini y los hongos. Saltear en un wok hasta que estén tiernos. Mezclar el puré de tomate con un chorro de aceite de oliva, bicarbonato, sal, ajo en polvo, pimienta, orégano, ají molido, y las especias que quieras.

Colocar la masa sobre una bandeja de horno y agregarle un poco de salsa de tomate sobre la superficie. Llevar al horno previamente precalentado por 8 minutos en la bandeja de arriba hasta asegurar que la superficie no está cruda. Sacar, volver a agregar salsa y mandarla 3 minutos más en la bandeja inferior. Sacar nuevamente, añadir los ingredientes que desees a la pizza y hornearla a 180°C durante 5 minutos más.

OTROS INGREDIENTES PARA PIZZAS

- * hummus, tomate, albahaca y aceitunas
- * queso de papa, cebollas caramelizadas, rúcula y nueces
- * queso vegetal, choclo, aceitunas y cebolla salteada
- * queso de aceitunas (ver en PATÉS) y hongos salteados
- * palta, tomate, cebolla y champiñones
- * queso vegetal, cebolla, aceitunas y "huevos revueltos"

* queso vegetal, chorizos vegetales cortados en rodajas y aceitunas

EMPANADAS DE CARNE VEGETAL

Ingredientes:

Para la masa:

170 cc de agua

500 gr de harina

125 gr de margarina

1 cucharadita de SAL

Para el relleno:

2 tazas de Soja texturizada

2 cdas. de salsa de soja

1 cdita. de jugo de limón o vinagre

Caldo Alicante sabor carne -es apto- (opcional)

1 cebolla

½ morrón rojo

½ morrón verde

1 diente de ajo

Apio

4 cdas. de salsa de tomate

Aceitunas

Orégano, ají molido, pimentón, humo líquido, comino

Sal

Papa y pasas de uva (opcional)

Procedimiento:

Para la masa:

Mezclar la harina con la sal, 100 gramos de margarina a temperatura ambiente y agua natural. Tomar la masa, amasar y estirar de ½ cm de espesor. Untarla con el resto de la margarina, espolvorearla con harina y doblarla en tres partes. Estirarla de 3 a 4 mm de espesor y cortar con corta pasta las tapas para empanadas.

Para el relleno:

Hidratar la soja texturizada con agua caliente, salsa de soja, un chorrito de jugo de limón o vinagre y, un sobrecito de caldo en polvo de Alicante sabor carne.

Saltear cebolla picada, luego agregar morrones rojo y verde, apio y un diente de ajo. Una vez que se hayan cocido los vegetales, agregar la soja texturizada hidratada, 3 o 4 cucharadas de salsa de tomate, revolver y cocinar unos 2 minutos más. Apagar el fuego y condimentar con orégano, ají molido, pimentón, unas gotas de humo líquido, una pizca de comino, aceitunas picadas y rectificar la sal. También se le puede incorporar una cebollita de verdeo picada a lo último para darle mucho sabor, cubitos de papa hervida y pasas de uva. Dejar enfriar el relleno y formar las empanadas.

CANASTITAS DE HUMITA Y QUESO DE PAPA

Ingredientes:

Tapas de empanadas sin ingredientes de origen animal

1 papa grande

¼ diente de ajo

Levadura en copos Titán (opcional)

2 cditas. de jugo de limón

1 lata de choclo

Nuez moscada

1 cebolla común o de verdeo

1 morrón rojo

Procedimiento: hervir la papa cortada en cubitos hasta que este tierna. Procesarla con el ajo, la levadura, el aceite, el limón y agregar sal a gusto. Lograr una consistencia cremosa agregándole el agua necesaria (entre 3 y 6 cucharadas). Saltear en una sartén la cebolla y el morrón cortados bien finos. Procesar los granos de choclo, agregarles una cucharadita de

sal y mezclar con la cebolla y el morrón, cocinando 2 minutos. Incorporarlo al queso de papa y revolver bien.

Formar canastitas con las tapas de empanadas, doblándolas a la mitad y uniendo las puntas de los bordes. Rellenar con la preparación y cocinar en el horno hasta que la masa se dore (aproximadamente 20 minutos).

OTROS RELLENOS DE EMPANADAS

* atún vegano (ver receta en CARNES VEGETALES)

* lentejas

* choclo y salsa blanca

* seitán cortado a cuchillo con verduras salteadas

* ricota vegana (tofu desmenuzado) y verduras salteadas

* queso vegetal, tomate y albahaca

* queso vegetal, hongos y cebollas salteados

TARTA DE BRÓCOLI Y SALSA BLANCA

Ingredientes:

Para la masa:

2 cucharadas de harina de soja (remojada en 5 de agua)

175 gramos de harina de trigo integral o común

80 gramos de margarina fría

1 pizca de sal

2 o 3 cucharadas de agua

Para la salsa blanca:

1 cebolla mediana picada

2 cucharadas de margarina

3 cucharadas de harina

½ litro de leche de soja fría

Nuez moscada

Sal

Para el relleno:

300 gr de brócoli

Procedimiento:

Para la masa: una hora antes de empezar con la masa remojar la harina de soja en 5 cucharadas de agua. Mezclar con las manos las harinas, margarina y sal hasta que se forme un "arenado". Añadir el agua y amasar con la punta de los dedos hasta formar un bollo.

Para la salsa blanca: rehogar a fuego lento la cebolla en la margarina hasta que quede transparente. Añadir la harina y tostarla un poco. Aumentar el fuego e ir añadiendo lentamente la leche de soja sin parar de mover para que no se formen grumos. Si se desea una salsa blanca menos espesa, agregar más leche. Condimentar con sal y nuez moscada.

Para el Relleno: separar las flores del brócoli y cocinarlas en agua con sal.

Forrar un molde para horno con la masa incluyendo los bordes y llevar al horno 5 minutos a 180 grados. Una vez lista, colocar encima el brócoli y cubrirlo de salsa blanca. Llevar al horno unos 15 minutos.

* La masa sirve para empanadas también.

TARTA DE TOFU Y VERDURAS

Ingredientes:

Tapa de tarta comprada o casera

1 morrón rojo y/o verde

1 cebolla común

1 cebolla de verdeo

1 zanahoria

2 zapallitos verdes

200 gr de tofu duro

Especias y sal a gusto
Hongos (opcional)

Procedimiento: saltear el morrón, la cebolla común y de verdeo, los zapallitos cortaditos bien finos, la zanahoria rallada, y el tofu cortado en tiritas o cubos, con las especias y la sal.

* Si se quiere el tofu como una ricota, en vez de cortarlo en tiras, se puede desarmar con un tenedor hasta lograr la consistencia deseada.

Poner la masa en una tartera pintada con aceite, agregar el relleno y cubrirla con la tapa.

OTROS RELLENOS DE TARTA

- * queso vegetal, tofu, cebolla y hongos
- * atún vegano (ver receta en CARNES VEGETALES)
- * zucchini, cebolla, morrón, y queso de papa
- * humita / humita y queso vegetal / humita y salsa blanca
- * soja texturizada



PATÉS Y QUESOS UNTABLES

QUESO BLANCO DE ACEITUNAS

Ingredientes:

- 200 gr de tofu blando (si es duro, agregar agua)
- 100 gr aceitunas
- ¼ diente de ajo
- 1 cda. de aceite de oliva

Procedimiento: mixear todos los ingredientes hasta lograr una mezcla homogénea.

QUESO DE VERDEO Y APIO

Ingredientes:

- Tofu blando (si es duro agregar agua)
- 1 cebolla de verdeo
- 1 ramita de apio
- 1 cda. de jugo de limón
- ¼ diente de ajo
- Sal y pimienta a gusto
- 2 cdas. de aceite de oliva

Procedimiento: mixear todos los ingredientes, logrando que la cebolla y el apio queden bien triturados, incorporados al queso.

PATÉ DE SOJA

Ingredientes:

- 250 gr de soja
- 2 cdas. de salsa de soja
- 2 cdas. de aceite neutro
- 2 cdas. de agua
- ½ diente de ajo
- 1 cda. de cebolla deshidratada
- Sal, pimienta y pimentón dulce, una pizca.

Procedimiento: hidratar los porotos de soja durante una noche y hervirlos hasta que estén tiernos. Dejarlos enfriar y colocar en la procesadora junto a la salsa de soja, el aceite neutro, el ajo y la cebolla deshidratada. Mixear hasta conseguir una consistencia homogénea (en caso de ser necesario añadir un poco de agua). Probar y agregar sal, pimienta y pimentón dulce.

HUMMUS

Ingredientes:

- 200 gr de garbanzos
- 6 cdas. de aceite común
- 4 cdas. de agua
- 4 cdas. de aceite de oliva
- ½ diente de ajo
- 1 ½ cdas. de jugo de limón
- 1 cda. de pimentón dulce

Procedimiento: dejar hidratar los garbanzos durante una noche. Hervir con el doble de agua hasta que estén tiernos. Dejarlos enfriar. Colocar los garbanzos cocidos en la procesadora junto con el aceite neutro, el aceite de oliva, el ajo y el jugo de limón. Agregar las cucharadas de agua de ser necesario, regulando la cantidad para no lograr una consistencia demasiado blanda. Agregar el pimentón dulce y terminar de mixear.
* La cantidad de aceite debe variarse a gusto, puede hacerse con muy poco si se desea.

PATÉ DE BERENJENAS

Ingredientes:

- 1 berenjena grande (aprox 350 gr)
- 1 cdita. de sal
- ¼ taza de aceite
- ½ diente de ajo
- 1 pizca de pimienta

Procedimiento: asar las berenjenas cortadas en fetas en una plancha para que se cocinen y dejar enfriar. Colocar las berenjenas asadas junto al ajo, el aceite, la sal y la pimienta en la procesadora y mixear hasta lograr una mezcla homogénea.



ADEREZOS Y SALSAS

MAYONESA VEGANA

Ingredientes:

- 100 cc de leche de soja (sin endulzar)
- 200 cc de aceite de girasol
- 2 cditas. de jugo de limón
- ¼ de diente de ajo
- 1 cdita. de sal
- 1 cdita. de cúrcuma -para darle color amarillo- (opcional)

Procedimiento: poner todos los ingredientes en un bowl y mixear hasta que se emulsione la mezcla.

SALSA GOLF

Ingredientes:

- 200 g de mayonesa vegana
 - 2 cdas. de ketchup
- Procedimiento:** mixear los ingredientes hasta lograr una mezcla homogénea.

MAYONESA DE ZANAHORIA

Ingredientes:

- 2 zanahorias
- 2 cucharadas de aceite de girasol
- ¼ de diente de ajo
- Sal y pimienta a gusto

Procedimiento: hervir las zanahorias cortadas en rodajas pequeñas hasta que estén tiernas. Luego colocarlas en un bowl junto a todos los ingredientes y mixearlos hasta formar una

crema uniforme.

SALSA BOLOGNESE

Ingredientes:

2/3 taza de aceite de oliva
1 cda. de margarina (opcional)
1 cebolla grande
2 tallos de apio
1 zanahoria grande
2 tazas de soja texturizada
1/3 taza de vino blanco o rosado (opcional)
100 gr de extracto de tomate
2 y 1/2 tazas de tomate triturado
Sal gruesa
Pimienta negra a gusto
1 ó 2 tazas de agua o caldo de verduras

Procedimiento: picar la cebolla y el apio bien pequeños, rallar la zanahoria bien fina. En una olla poner a calentar 1/3 taza de aceite de oliva y una cucharada de margarina. Sumar la cebolla, el apio y la zanahoria. Cocinar durante 8 minutos hasta ablandar la preparación. Luego agregar 1/3 más de aceite de oliva, freír un minuto más y añadir las 2 tazas de soja texturizada (sin hidratar previamente). Revolver durante 2 ó 3 minutos, luego echar el vino, y después de mezclar agregar el extracto de tomate, dos tazas y media de puré de tomate, sal y pimienta a gusto. Agregar una taza de agua y cocinar durante 1 hora, revolviendo cada tanto. Agregar más agua si se quiere más líquida.

SALSA BLANCA

Ingredientes:

1 cebolla mediana picada
2 cucharadas de margarina
3 cucharadas de harina vegetal
½ litro de leche de soja fría
Nuez moscada
Sal

Procedimiento: rehogar a fuego lento la cebolla en la margarina hasta que quede transparente. Añadir la harina y tostar un poco la cebolla. Aumentar el fuego e ir agregando lentamente la leche de soja sin parar de mover para que no se formen grumos. Si se desea una salsa blanca menos espesa, agregar más leche. Condimentar con sal y nuez moscada.

* Puede hacerse sin cebolla y sin margarina.

SALSA PARA VITEL TONÉ

Ingredientes:

1 lata de alcauciles.
1 y 1/2 taza de mayonesa vegana
3 cdas. de aceitunas verdes
2 cdas. de alcaparras
3 planchas de alga nori
1 taza de agua caliente
1 diente de ajo
1 cda. de sal
1/2 cda. de pimienta negra
1 cda. de aceite de oliva

Procedimiento: mixear todo hasta formar una crema con la consistencia deseada.

PESTO DE ALBAHACA

Ingredientes:

1 manojo grande de albahaca fresca
Sal
1 taza de aceite de oliva
¼ cda. de pimienta
5 dientes de ajo
3 cdas. de vinagre
1 taza de nueces (o castañas de cajú, pistachos, etc.)

Procedimiento: procesar todos los ingredientes. Comer preferentemente luego de las 24 hs. de haberlo hecho.



PASTELERÍA

BIZCOCHUELO DE CHOCOLATE CON CREMA CHANTILLY Y FRUTILLAS

Ingredientes:

Para la masa:

2 tazas de harina leudante
1 taza de azúcar
1 taza de cacao dulce o amargo
¼ taza de aceite de girasol o cucharada sopera de margarina
2 cdas. de vinagre (para que la masa sea esponjosa)
1 ½ taza de agua o soda o leche vegetal
1 cda. de esencia de vainilla (opcional)

Para el relleno:

Ledevit no láctea (base para hacer crema)
¼ de frutillas

Procedimiento:

Poner en un bowl todos los ingredientes de la masa y batir a mano o con batidora hasta lograr una consistencia cremosa. Verter el preparado en un molde de torta previamente aceitado y enharinado, y llevar al horno al mínimo por 40 minutos aproximadamente. Luego de 30 minutos se puede abrir el horno y chequear la preparación. Meter un cuchillo en el centro, si sale seco ya puede sacarse del horno. Dejar enfriar. Preparar la crema chantilly vegana (Ledevit) como indica su envase, y cortar las frutillas en cubos pequeños. Una vez frío, cortar el bizcochuelo por la mitad, agregar una parte de la crema y las frutillas en el medio, y la otra en la parte superior de la torta.

*Otra opción es poner el relleno solo en el centro, y bañar con chocolate cobertura en la superficie y costados.

* La receta de la masa es una receta básica y adaptable a todo tipo de preparación. Si no querés usar chocolate, podés reemplazar el cacao por esencia de vainilla, por ralladura de limón o naranja, o el gusto que quieras darle. Con esta misma preparación podés hacer muffins, cupcakes, budines, etc.

BUDÍN MARMOLADO BAÑADO EN CHOCOLATE

Ingredientes:

1 ½ kg de harina
½ taza de cacao
2 cdas. soperas de esencia de vainilla
¼ de aceite o margarina
2 cdas. de vinagre
1 taza de agua o soda o leche vegetal

Procedimiento: en un bowl mezclar ¾ taza de harina, el cacao, aceite, 1 cucharada de vinagre y ½ taza de agua. Revolver hasta lograr una consistencia cremosa (si está muy líquida agregar harina, y si está demasiado densa agregar más agua). En otro bowl mezclar ¾ de harina, la esencia de vainilla, el aceite,

1 cucharada de vinagre y ½ taza de agua, hasta lograr cremosidad.

En una budinera previamente aceitada, verter primero la preparación de chocolate, y luego la de vainilla o viceversa. Enviar al horno a fuego mínimo, durante media hora aproximadamente, hasta que al meter un cuchillo en el centro salga seco.

MUFFINS DE OREO Y CREMA DE MANÍ

Ingredientes:

Masa de bizcochuelo (Ver receta BIZCOCHUELO DE CHOCOLATE)
30 galletas oreo
1/2 taza de pasta de maní
Chocolate de cobertura (opcional)

Procedimiento: precalentar el horno a 175°C y tener listos los ingredientes en la mesa. Poner 1/2 cucharadita de pasta de maní sobre una galleta, hacer un sándwich con otra y cubrir con 1/2 cucharadita más de pasta de maní. Poner las galletas en un molde para muffins y cubrir con 1 y 1/2 cucharada de masa. Hornear 20 minutos a 175°C. Una vez listos, bañar con chocolate de cobertura y llevar a la heladera.

MUFFINS RELLENOS

Usar la masa del bizcochuelo para hacer muffins. Dividir la masa en 15 pirotines (llenar hasta la mitad) y llevar al horno a fuego mínimo durante 20 minutos. Chequear si está listo metiendo un cuchillo en uno de ellos. Si sale seco ya está.

Dejar enfriar. Luego pinchar en el centro, abrir el muffin y sacarle un poquito de su relleno con las manos con mucho cuidado.

Podés rellenar con:

- * dulce de leche de soja
- * crema de frutillas o limón (postres ROYAL hechos con leche de soja dulce)
- * crema de maní
- * mermeladas

Decorar con líneas de chocolate de cobertura, chips de chocolate o frutos secos.

CUPCAKES

Ingredientes:

Para la masa:

40 ml de aceite
80 ml puré de manzana
150 gr de azúcar
120 gr de harina 0000
2 cdas. de polvo para hornear
3 cdas. de cacao amargo
120 ml de leche vegetal

Para la crema:

250 gr de margarina
2 cdas. de leche vegetal
325 gr de azúcar impalpable
Colorante y saborizante a gusto

Procedimiento:

Para la masa: mezclar todos los ingredientes hasta tener una consistencia cremosa y verterlos en pirotines para muffins, llenándolos hasta la mitad. Mandar al horno a fuego mínimo por 20/25 minutos.

Para la crema: batir todos los ingredientes en una licuadora o con una minipimer obteniendo una crema densa.

COOKIES CON CHIPS DE CHOCOLATE

Ingredientes:

2 cucharadas de avena previamente remojada en 3 cucharadas de agua (o 3 de chía)
3 cdas. de agua
2 1/4 taza de harina
3/4 cdita. de bicarbonato de sodio
1/2 cdita. de canela (opcional)
1/4 cdita. de sal
1 1/2 taza de azúcar
3/4 taza (reemplazable por 10 cucharadas de aceite + 3 de agua + un poquito más de sal)
2 cdas. de melaza
2 cditas. de esencia de vainilla
1 taza de chispitas de chocolate

Procedimiento: en un bowl mezclar la chía con el agua y dejar reposar 5 minutos. Agregar el azúcar, el agua y el aceite y mezclar bien. Colocar la melaza y la esencia de vainilla. Aparte mezclar la harina, la sal y el bicarbonato de sodio. Unir ambas preparaciones. Una vez mezclado agregar las chispas de chocolate. Hornear a temperatura media hasta que los bordes se tuesten (15 - 20 minutos).

IMPORTANTE: a la hora de sacarlas del horno chequear que esté levemente dorada la base. Van a parecer de consistencia muy blanda, pero al enfriarse la masa se endurecen y quedan en el punto perfecto.

TARTA DE "RICOTA" Y LIMÓN

Para una tartera mediana

Ingredientes:

Para la masa:

1 taza de harina leudante
½ taza de azúcar
½ taza de aceite o margarina
½ taza de agua

Para el relleno:

200 gr de tofu duro
2 cdas. de jugo de limón
Ralladura de dos limones
1 cda. de margarina
100 cc de leche de coco (5 cdas. de coco mixeadas con agua)
100 gr de azúcar común (o 50, y 50 de azúcar impalpable)
* Si se desea más gusto a coco se pueden agregar más cucharadas.

Procedimiento

Para la masa: en un bowl colocar el azúcar y el aceite (o margarina), y aplastarlos con un tenedor hasta que se integren bien (quedará una crema arenosa). Luego agregar los demás ingredientes y revolver hasta que se integren, amasándolos luego hasta lograr una masa suave. Hacer un bollo y dejar reposar por 10 minutos.

En una tartera previamente aceitada, colocar el bollo en el centro y empezar a estirar con las manos hacia los costados uniformemente, cubriendo también los bordes.

Para el relleno: mixear todos los ingredientes e integrarlos bien. Si está demasiado líquido agregar un poco más de tofu. El relleno se endurece en el horno, así que no debe estar ya demasiado sólido. Probar y agregar lo que haga falta: azúcar, coco, limón, a gusto. Agregar el preparado a la tarta y llevar al horno a fuego mínimo por 30/40 minutos. Sacar cuando los bordes de la masa estén dorados.

LEMON PIE

Ingredientes:

Para la masa:

1 paquete de galletitas veganas

6 cdas. de leche de soja
1 cda. de margarina
Para la crema de limón:
2 tazas de agua
1 taza de azúcar
1 cda. de harina de arroz
4 cdas. de maicena
Jugo de 4 limones
1 cda. gorda de agar-agar en copos (o 1 cdita. si es en polvo) o maicena.
1 pizca de cúrcuma o colorante amarillo
Para la crema:
Crema Ledevit no láctea o crema dulce a base de leche de soja

Procedimiento:

Para la masa: procesar las galletitas hasta molerlas. Agregar margarina, leche de soja y procesar nuevamente. En un molde untado con margarina, estirar la masa, cubriendo bien la base y un poco del borde (1 centímetro). Pinchar la base con un tenedor un par de veces. Llevar al horno previamente precalentado a 200°C por diez minutos.

Para la crema de limón:

En una olla colocar las 2 tazas de agua, el azúcar, el jugo de los limones, el agar-agar, la cúrcuma, revolver y llevar al fuego. Cuando empiece a hervir, agregar la maicena y la harina de arroz disueltas previamente en ½ taza de agua fría (es importante que este bien disuelto). Revolver continuamente por unos minutos hasta que tome una consistencia más sólida.

Sacar la base del horno y dejar enfriar. Agregar la crema de limón y llevar al freezer por 15 minutos.

Para la capa final:

Preparar la crema chantilly según las instrucciones del envase. Y agregar como última capa del postre. Dejar enfriar 2 o 3 horas en la heladera.

TIRAMISÚ

Ingredientes:

300 gr de almendras molidas
900 cc de leche de soja o arroz
200 gr de azúcar
3 cdas. de agar-agar en copos (o 2 cditas. en polvo)
Bizcochuelo o galletitas veganas
Cacao en polvo
Sal
1 taza de café (o 3 cucharadas de café instantáneo diluido en medio litro de agua caliente)

Procedimiento:

En una licuadora colocar 450 cc de leche de soja, y agregar las almendras molidas. Licuar hasta formar una crema. Poner a calentar los otros 450 cc de leche, y agregarle el azúcar y las 3 cucharadas de agar-agar. Una vez que esté bien caliente, agregar la crema previamente licuada. Seguir cocinando hasta 3 ó 4 minutos después de que hierva, revolviendo cada tanto. Retirar del fuego. En un bowl, colocar la taza de café, y 1 ½ taza de agua tibia con una pizca de sal (1/2 cdita.) ya disuelta. Pasar las galletas por esta preparación mojándolas, cuidando que no se rompan. Formar con estas la base del tiramisú. Arriba colocar una parte de la crema de almendras, y luego poner otra capa de galletitas, y otra de crema, repitiendo las veces que quieras. Espolvorear la superficie con cacao. Enfriar en la heladera unas horas hasta que la crema quede bien firme.

ALFAJORES DE CHOCOLATE Y CREMA DE MANÍ

Para 25 alfajores

Ingredientes:

Para la masa:
120 gr de nueces
½ taza de azúcar
2 ½ taza de harina de trigo
1 cucharada de maicena
2 cucharadas de agua
200 gr de margarina vegetal fría
1 cucharadita de vainilla
Para el relleno:
300 gr de pasta de maní
400 gr de chocolate fundido semiamargo
Para baño y decoración:
600 gr de chocolate fundido semiamargo
80 gr de nueces

Procedimiento:

Para la masa: unir el azúcar y la harina. Moler las nueces hasta que queden hechas polvo y agregarlas a la mezcla anterior. Aparte mezclar el agua y la maicena. Añadir a la mezcla anterior y unir bien. Agregar un poco de agua de ser necesario. La consistencia debe quedar manejable pero que no se pegue a las manos. Estirar sobre una superficie enharinada y cortar circularmente con ayuda de un cortante o vaso. Disponer las tapas sobre una placa para horno cubierta con papel aluminio y llevar a 180°C (horno medio) durante 12 minutos o hasta que queden de color ligeramente dorado, pero no tostado. Retirar del horno con cuidado (son quebradizas) y enfriar a temperatura ambiente.

Para el relleno: derretir a baño maría el chocolate y la pasta de maní. Poner una cucharada de relleno sobre una tapa y esperar a que endurezca ligeramente. Cubrirlo con otra tapa. Llevar a la heladera hasta que se endurezcan. Derretir los 600 gr de chocolate de la cobertura a baño maría. Sumergir los alfajores fríos en el chocolate fundido hasta que queden cubiertos por completo. Con ayuda de una espátula o tenedor retirar el alfajor ya bañado y dejar que escurra el exceso de chocolate. Disponer cada alfajor bañado sobre una bandeja cubierta con papel aluminio, decorar a gusto (con frutos secos partidos bien pequeños por ejemplo) y enfriar.

HELADO DE FRUTILLA, MELÓN Y DURAZNO

Ingredientes:

Frutillas (cantidad a gusto -el peso que se use terminará siendo aproximado al peso del helado que se prepare-)
Melón
Duraznos
Bananas (las bananas van en un porcentaje pequeño, para darle cremosidad)
Almíbar (se prepara cocinando en una ollita una cantidad de azúcar más una cantidad similar de agua, hirviéndolo unos minutos)

Procedimiento: cortar las frutas en cubos pequeños (de 2 x 2cm aprox.) y colocarlos en el freezer. Una vez congelados, procesarlos (preferentemente con procesadora de mano) colocando un 80% de la fruta del sabor elegido (frutilla, melón, durazno) y un 20% de bananas. Agregar el almíbar a gusto, para sumarle dulzura.

HELADO CREMOSO DE CASTAÑAS DE CAJÚ Y VAINILLA ALMENDRADO

Ingredientes:

2 tazas de anacardos (remojaos durante 8 horas previas)
3/4 taza de sirope de agave o cualquier endulzante vegetal (azúcar, miel de maíz, sirope de espelta)
1 tableta de chocolate blanco vegano y derretido (opcional)
2 cdas. de esencia de vainilla
1/3 taza de aceite de coco
Crocante de almendras o almendras tostadas (opcional)

Procedimiento: procesar todos los ingredientes menos el aceite de coco y las almendras. Agregar al final el aceite derretido y volver a batir hasta integrarlo. Congelar durante varias horas, quitarlo del congelador y volver a batirlo cada tanto para que no se cristalice. Poner la crema helada en un molde y esperar hasta que este firme. Colocar las almendras cubriendo toda la superficie.

PANQUEQUES ESTILO AMERICANO

Para 6 panqueques

Ingredientes:

1 taza de leche de soja Ades
1 taza de harina 0000 o 000
2 cdas. de aceite de girasol
1 pizca de sal
2 cdas. de polvo para hornear

Procedimiento: en una sartén colocar un poco de aceite vegetal en spray y colocar la mezcla. Una vez despegado y con la base tostada, dar vuelta el panqueque. Repetir el procedimiento con todos.



PANADERÍA

BIZCOCHITOS DE GRASA

Para 3 docenas

Ingredientes:

1 kg de harina leudante
300 gr de margarina derretida pero no caliente (o aceite)
2 cdas. de sal
400 ml de agua tibia (más o menos)
25 gr de levadura fresca
1 cda. de azúcar o miel de malta

Procedimiento: preparar la espuma de leudado. Para ello desmenuzar la levadura con dos o tres cucharadas de harina, el azúcar (o miel de malta) y unas cucharadas de agua caliente (se formará un engrudo). Tapar con una bolsa de plástico y dejar descansar 15 minutos en lugar cálido (se formará una espuma abundante).

Disponer la harina en forma de cráter de volcán (formando un círculo vacío en el medio de unos 20 cm aprox.). Agregarle la sal a la harina y en el centro la espuma de leudado, la margarina derretida (no caliente) y el agua. Mezclar todo logrando una bola suave que se pueda amasar y estirar. Amasar unos 5 minutos para generar gluten en la masa y dejar descansar por 45 minutos aproximadamente en un lugar cálido, hasta que triplique el volumen. Cubrir la masa con una bolsa plástica o film para que no entre aire.

Estirar la masa en forma rectangular y pintar con aceite o margarina derretida. Doblar la masa en dos y pintar nuevamente la superficie, repetir este proceso cuántas veces se quiera (cuantos más dobleces, más hojaldrados quedarán los

bizcochitos), cortar con un molde redondo o rectangular y hornear en una bandeja aceitada durante 25 minutos a 180°C o hasta que estén apenas dorados.

* Se pueden espolvorear con un poco de azúcar y unas gotitas de agua para que caramelize la superficie.

MEDIALUNAS

Para 14 medialunas

Ingredientes:

700 gr de harina 0000
125 gr de azúcar
15 gr de sal
Un sobre de levadura en polvo
3 cdas. de almidón de maíz o mandioca
200 gr de margarina vegetal blanda (no derretida)
275 cc de agua
2 cdas. de esencia de Vainilla
½ cdita. de agua de azahar
Ralladura de 1 limón
1 cdita. de colorante amarillo líquido para tortas o cúrcuma
Almíbar (1 tacita tamaño café de azúcar, 1/2 tacita de agua, 1 cda. de jugo de limón)

Procedimiento:

En un bowl, tamizar la harina, la fécula y la sal, agregar el azúcar y la levadura en polvo. Revolver. Hacer un hueco e incorporar el agua, el colorante, la esencia, el agua de azahar, la ralladura, y la margarina blanda. Con la ayuda de una cuchara de madera, formar un bollo y amasar hasta que resulte suave. Cubrir la masa con papel film o bolsa y llevar a enfriar a la heladera mínimo una hora.

Una vez fría, estirarla espolvoreando con harina, con un espesor de aproximadamente medio centímetro. Si querés que te queden todas iguales, preparar un triángulo de cartón (de aproximadamente 10 cm de base y 15 cm de alto) para usar de patrón, cortando la masa con una cuchilla afilada. Una vez cortado el triángulo, volver a estirarlo lo más posible y enrollar desde la base hacia el vértice. El vértice debe quedar para abajo para que no se abra en el horno. Curvar las puntas. Ubicar sobre placas previamente untadas con margarina, no muy juntas ya que duplican su tamaño (aplastar las puntitas contra la placa).

Dejar levar 30 minutos en un lugar cálido.

Llevarlas a un horno precalentado a 200° C. durante 20 minutos aprox. hasta dorar ligeramente.

El almíbar se prepara colocando el azúcar, el agua y la cucharada de limón, en una jarrita, a fuego mínimo, sin revolver, hasta espesar ligeramente. Es muy importante saber que para pintar las medialunas, si están calientes, el almíbar tiene que estar frío. Y si las medialunas están frías, el almíbar debe estar caliente, para que no se azucare. Al pincelar las medialunas, van a ver que va absorbiendo almíbar. De ser necesario, volver a pincelar.

FACTURAS CON CREMA PASTELERA

Ingredientes:

Para la masa.

Ver ingredientes de las MEDIALUNAS

Para la crema.

300 gr de tofu suave o blando
60 gr de harina
Pizca de colorante amarillo
½ lt de leche de soja sin azúcar
125 gr de azúcar blanco
1 cdita. de esencia de vainilla
15 gr de margarina

PAN CASERO DE CEBOLLA

Ingredientes:

1 kg de harina de trigo (puede ser integral)
1 y 1/2 cda. de sal
2 cebollas medianas picadas en trozos no muy pequeños
1 espuma de leudado (25g de levadura fresca, 3cdas de harina, 1 cda de azúcar, 5 cdas de agua tibia)
2 tazas de agua tibia
Semillas de calabaza, zapallo, girasol, lino, chía o cualquier otra para decorar la superficie

Procedimiento:

Preparar la espuma de leudado. Desmenuzar la levadura con dos o tres cucharadas de harina, el azúcar (o miel de malta) y agregar unas cucharadas de agua caliente, hasta formar un engrudo. Tapar con una bolsa de plástico y dejar descansar 15 minutos en lugar cálido. Se formará una espuma abundante. Mezclar la harina con la sal, hacer un hueco en el medio y echar la espuma de leudado y el agua tibia. Amasar un rato hasta obtener una masa elástica. Escaldar la cebolla y escurrirla. Integrarla a la masa -si hace falta se agregará más harina, porque la cebolla incorpora un poco de humedad-. Dejar leudar durante al menos 45 minutos cubierta para que no entre aire. Cuando haya duplicado o triplicado su tamaño, amasar un poco para quitar el gas. Dividir la masa en pequeñas porciones del tamaño de un puño. En lo posible, dejar descansar 15 minutos cubierto con film o paño y luego hornear durante 15/20 minutos en horno precalentado a 170/180°C. Si se quieren panes más suaves, poner un recipiente con agua dentro del horno durante los primeros 10 minutos de la cocción, para que genere vapor.

PAN DULCE

Para 1 pan dulce grande

Ingredientes:

280 grs de harina 000
50 grs de almidón de maíz o mandioca
100 grs de margarina blanda y cantidad extra para pintar
100 grs de azúcar
150 cc de leche vegetal
1 copita de vino blanco o licor
1 cucharadita de esencia de pan dulce o agua de azahar
2 cucharaditas de esencia de vainilla
1 cucharadita de colorante amarillo o cúrcuma
1 cucharadita de extracto de malta
1 cucharada de lecitina de soja en pasta (actúa como emulsionante, se compra en las dietéticas)
1 sobre de levadura en polvo
Ralladura de 1 limón
Frutas y cerezas abrigantadas, nueces, castañas de caju, avellanas, almendras y pasas de uva a gusto.

Procedimiento:

En un bowl, con la ayuda de un batidor de alambre, hacer una crema con el extracto de malta, la lecitina, el azúcar, las esencias, la ralladura y la margarina blanda. Mezclar la harina con la levadura y el almidón, ir incorporándola a la mezcla anterior e intercalar la leche y el vino. Revolver con la ayuda de una cuchara de madera, agregar la fruta. Poner rocío vegetal al molde y enharinar. Rellenar el molde a una 3/4 parte de su capacidad. Dejar descansar en un lugar templado durante 1 hora. Pasado ese tiempo, pintar con margarina derretida la superficie y decorar con frutas secas y cerezas. Llevarlo a un horno precalentado, a temperatura mínima, aproximadamente 1 hora 15 min.

Procedimiento:

Para la masa: repetir el procedimiento usado en la receta anterior (Medialunas), pero en vez de estirar la masa, simplemente formar bollitos y aplastarlos (formando un círculo de aproximadamente 7 cm de ancho x 1 ó 2 de alto).
Para la crema: procesar el tofu junto con el azúcar, la harina y la esencia de vainilla hasta obtener una crema homogénea. Aparte en una olla pequeña, hacer hervir la leche y agregar la mezcla de tofu poco a poco, revolviendo con una cuchara de madera. Antes de que rompa el hervor, agregar la margarina y mezclar rápidamente. Después de que hierva, cocinar a fuego mínimo durante 5 minutos, revolviendo la mezcla constantemente. Dejar enfriar y agregar en la superficie de las facturas ya listas.

CHURROS

Ingredientes:

2 tazas de harina
2 tazas de agua
1 cda. de sal
1 cda. de azúcar
1 cda. de margarina
Aceite para freír
Azúcar (o chocolate en polvo) para espolvorear

Procedimiento: poner a hervir el agua con la azúcar, la sal y la margarina. Al comenzar el hervor, volcar de un golpe la harina. Apagar el fuego y revolver enérgicamente con una cuchara de madera hasta que la pasta se desprege de las paredes de la olla.

Luego poner la pasta en una churrera o bien en una manga con boquilla y dejar caer los churros en espiral dentro de una sartén con suficiente aceite bien caliente, cortándolos a la medida que deseemos.

Una vez dorados, retirar y escurrir sobre papel de cocina. Espolvorear con azúcar a gusto.

DONAS

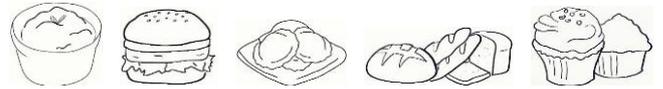
Ingredientes:

500 gr de harina 000
2 gr de sal (pizca)
60 gr de margarina (o 1/4 taza de aceite neutro)
60 gr de azúcar
30 gr de levadura fresca
1 cda. de cardamomo en polvo (opcional pero recomendado)
250 cc de leche de soja tibia y sin azúcar (puede ser agua u otra leche vegetal)
Aceite para freír

Procedimiento:

Colocar en un bowl la harina junto con la sal y el cardamomo y mezclar bien. Incorporar la margarina y frotar la mezcla con las manos hasta formar una arenilla. Hacer un hueco en el centro y colocar la levadura junto con el azúcar. Desmenuzar la levadura y agregar poco a poco la leche de soja tibia. Formar un bollo liso que no quede pegajoso y se pueda estirar. En caso de ser necesario agregar más harina o líquido a la mezcla. Dejar levar durante 1 hora cubierta con un paño o film y en lugar cálido. Estirar la masa de más o menos 1/2 cm de ancho y cortar discos de 10 cm de diámetro haciendo un agujero en el centro. Freír en aceite a 160°C hasta que estén de un color dorado oscuro de ambos lados.

*Se puede decorar con glaseado en la superficie, crema pastelera, dulce de leche de soja, etc.



SUSTITUTOS

SUSTITUTOS DE CARNES

Carne picada:

* Soja texturizada (puede usarse para hamburguesas, pastel de papa, albóndigas, bolognesa y cualquier preparación que lleve carne picada).

Carnes rojas:

* Seitán (churrascos, chorizos, morcillas, salchichas, matambres, carne cortada a cuchillo, etc.).

Carnes blancas:

* Algas nori (tienen sabor a "mar", sirven para cualquier preparación que quieras imitar con este sabor: atún, vitel toné, y otros preparados similares al pescado).

Pollo:

* Garbanzos (ver MILANESAS DE GARBANZOS, condimentadas como estas carnes pueden ser muy similares en gusto).
* Yuba (es un producto que se consigue en el Barrio Chino de Bs. As., que tiene un sabor y consistencia similar al pollo). Pueden hacerse milanesas, bifés, nuggets, etc.

SUSTITUTOS DE LÁCTEOS

Queso de feta:

* tofu cortado en finas láminas especiado y salteado en aceite de oliva
* queso tipo cheddar a base de harina de garbanzos (ver CHEDDAR)
* queso tipo feta a base de leche vegetal

Queso rallado:

* levadura de cerveza marca Titán
* levadura de cerveza común o sabor queso
* rawmesan (moler semillas de girasol, lino y sésamo, cúrcuma, sal, pimienta y pizca de canela)

Mozzarella:

* queso de papa o mandioca
* quesos a base de leches vegetales
Ver QUESOS VEGETALES

Leche y dulce de leche:

* Leches de frutos secos, cereales y de soja.
* Dulce de leche de soja.

SUSTITUTOS DEL HUEVO

Cómo sustituir el huevo en los rebozados:

* Lecinovo (producto específico de sustituto de huevo)
* mezcla de cerveza o agua con gas y harina de trigo normal, hasta que tenga una consistencia parecida al huevo batido

Cómo sustituir el huevo en bizcochos y repostería:

* ½ taza de banana picada
* ¼ taza de manzana rallada
* 3 cdas. de mantequilla de maní

- * ¼ taza de tofu blando
- * 1 cda. de semillas de lino + 3 cdas. de agua
- * ¼ taza de yogurt de soja

Cómo hacer revueltos y tortillas sin huevo:

- * tofu desmenuzado (ver receta de HUEVOS REVUELTOS VEGANOS).
- * harina de garbanzo + agua (ver receta de TORTILLA DE PAPA).
- * harina de maíz diluida en agua.
- * harina de soja y harina de trigo mezcladas y diluidas en agua (hasta que quede una textura parecida al huevo).

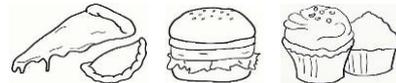
Cómo pincelar empanadas y tartas:

- * aceite de oliva
- * diluir con 1 vaso de agua hirviendo, 1 cucharadita del alga agar-agar (disponible en dietéticas) junto con una cucharadita de margarina vegetal.
- * margarina vegetal derretida con agua. Se puede añadir azúcar si se quiere hacer un pincelado dulce.

- * MAYONESA VEGETAL: ver receta de VEGANESA.

SUSTITUTOS DE MIEL

- * azúcar integral
- * concentrado o sirope de manzana
- * fructosa
- * melaza o miel de caña
- * sirope de agave
- * sirope de arce
- * Stevia



AGRADECEMOS A...

* Howtovegan

* La usina vegana

* Dimensión vegana

¡BUSCALOS EN FACEBOOK!

Colectivoabolicionista.org

Podes recibir este recetario escribiéndonos a info@colectivoabolicionista.org o en Facebook a Colectivo Abolicionista Independiente.

