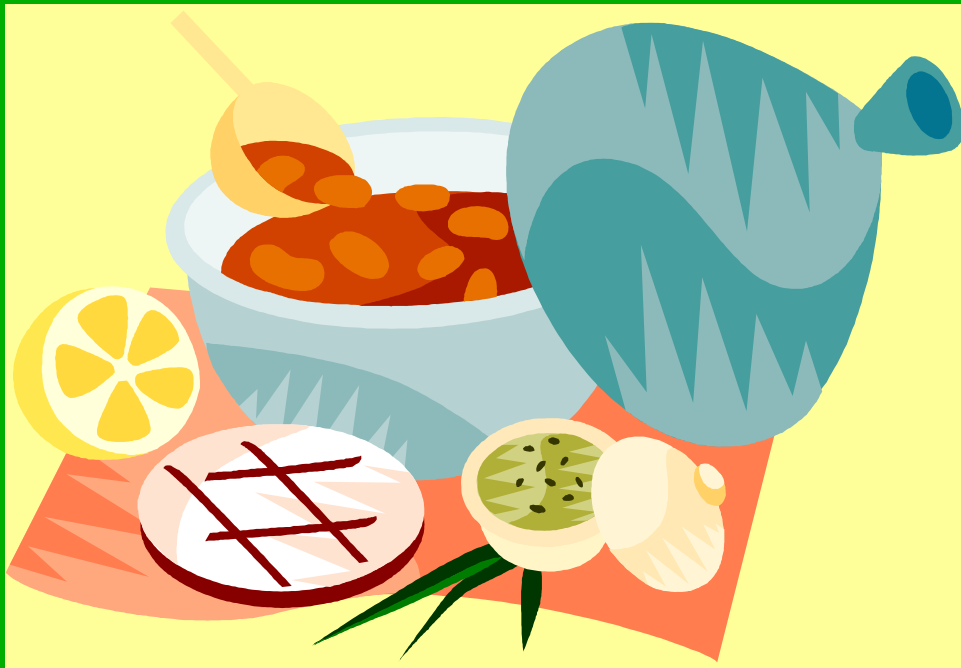


*Descubriendo la Cocina Vegetariana*

## *36 Arroces Veganos*

*Sin ingredientes de origen animal*



*100% Vegetarianos*

*Este documento está dedicado a todos los usuarios*

*del*



*<http://www.forovegetariano.org/foro/index.php?>*

*Todas las recetas incluidas en el pdf han sido extraídas del forovegetariano y son aptas para veganos. Al igual que en el foro, se identifican fácilmente por incluir en el título la marca ( V ).*

### *Agradecimientos:*

*Gracias a todas las personas que consciente e inconscientemente, directa e indirectamente han hecho posible este pdf.*

*Gracias a tod@s por compartir .*

# Índice



-Arroz a la cubana	p 4.
-Arroz campero	p 5.
-Arroz con champiñones	p 6.
-Arroz con frutos secos y tomate fresco	p 7.
-Arroz con habas y tirabeques	p 8.
-Arroz con manzanas piñones y puerros	p 9.
-Arroz con setas y espagueti de mar	p 10.
-Arroz cremoso con brócoli	p 11.
-Arroz cremoso con calabaza	p 12.
-Arroz especiado con garbanzos y berenjenas	p 13.
-Arroz frito especiado	p 15.
-Arroz frito	p 16.
-Arroz ideal con soja , hortalizas y champiñones	p 18.
-Arroz improvisado	p 19.
-Arroz integral con zanahorias y kombu	p 20.
-Arroz pilaf Armenio	p 21.
-Arroz saludable	p 22.
-Arroz salvaje con espinacas	p 23.
-Arroz verde	p 24.
-Bol de arroz y brócoli	p 25.
-Delicias blancaflower	p 26.
-Flan de arroz con verduras	p 28.
-Moros y cristianos	p 30.
-Paella feliz	p 32.
-Pilaf indio	p 34.
-Pimientos verdes rellenos	p 35.
-Risotto Ainzane	p 37.
-Risotto alla Milanese con crema de parmivegano	p 38.
-Risotto con espárragos	p 39.
-Risotto con guisantes y menta	p 40.
-Risotto con setas	p 41.
-Risotto de alcachofas	p 42.
-Risotto de berenjena al pesto	p 43.
-Risotto de calabaza a la salvia	p 44.
-Risotto de calabaza y setas	p 45.
-Sushi	p 46.

## Arroz a la cubana (V)

### Ingredientes:

- 4 tacitas de café de arroz
- 8 tacitas iguales de agua
- sal
- 3 tacitas de frijoles negros (que habremos puesto a remojo la noche anterior)
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 zanahoria hermosa pelada
- aceite de oliva
- 4 plátanos machos (de los de freír, pero si no encuentras sirven los normales un poco verdes).

### Preparación:

Ponemos en una olla los frijoles escurridos, la cebolla, la zanahoria y 2 ajos pelados, agua que los sobrepase como 2 dedos y un chorreón de aceite de oliva.

Lo ponemos a fuego vivo hasta que hierva y luego bajamos y dejamos cocer hasta que estén en su punto, añadiendo más agua si fuera necesario. Cuando ya están cocidos, añadimos el sal, sacamos la cebolla, la zanahoria y los ajos y los trituramos y añadimos al caldo.

Aparte en una sartén o cacerola baja, sofreímos en poco aceite un diente de ajo en láminas, añadimos el arroz y removemos un poco. Echamos las 8 tacitas de agua y el sal y dejamos cocer unos 20 minutos.

Servimos con un plátano frito por comensal, partido a lo largo.

Es plato único.

<http://lardesaskia.blogspot.com/>



[Receta aportada por "susanamaria" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) <http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=2492>]

## Arroz campero (V)

### Ingredientes:

- 1 taza de arroz integral de grano corto
- 2 cebollas
- 3 zanahorias
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- Un chorrito de aceite de oliva
- 2 tazas de caldo vegetal o un poquito más
- Sal y pimienta negra recién molida

### Elaboración:

Pela y pica las cebollas y las zanahorias.

Limpia y pica los pimientos .

Rehógalos en una sartén con un poquito de aceite de oliva.

Pon a hervir en una cazuela 2 tazas de caldo vegetal, cuando arranque el primer hervor añade el arroz .

Deja cocer unos 15min a fuego medio y agrega el guiso anterior.

Salpimenta al gusto.

Remueve un poco y cuando se empiece a secar déjalo a fuego lento y tápalo continuando la cocción hasta que el arroz quede sequito.

### Comentario:

Eché caldo de más porque quería hacer el doble de cantidad :o pero a todos les encantó



[Receta aportada por “apersefone” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) <http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10944>]

## Arroz con champiñones (V)

### Ingredientes: (para 4 personas)

- 200 gr. arroz
- 200 gr. champiñón
- 1 ud. cebolla
- 2 dientes ajo
- 1 rama perejil
- 200 ml. caldo vegetal
- sal

### Preparación:

Cocer el arroz dejándolo al dente. Aparte, pochar una cebolla y saltear los champiñones con el ajo picado. Cuando estén todos los ingredientes listos, mezclarlos en una cacerola y añadirle el caldo. Dejar cocer 2 minutos a fuego lento, espolvorear con el perejil picado y servir.



[Receta aportada por “margaly” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=4154>]

## Arroz con frutos secos y tomate fresco (V)

### Ingredientes (para 4 personas)

- 4 tazas de arroz (blanco o integral) cocido, lavado y escurrido
- Un puñado de nueces
- Un puñado de pistachos
- Una pizca de curry (opcional)
- Dos chillies pequeños (opcional)
- Un poco de aceite de oliva
- 4 tomates rojos muy frescos

### Elaboración:

Saltear los frutos secos con un poco de aceite de oliva y una vez empiecen a tostarse, añadir el arroz. Saltear todo junto, añadir una pizca de curry y dos chillies pequeños (al gusto).

Servir caliente acompañado con tomate fresco aliñado con aceite de oliva.

### Comentario:

Esta receta es una variación de otras ya presentadas en el foro. El tomate fresco contrasta con el sabor de los frutos secos y el picante.



[Receta aportada por "marai" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7934>]

## Arroz con habas y tirabeques (V)

### Ingredientes: 2 personas

- 125g de arroz integral.
- 1 cebolla.
- 1 tomate maduro.
- 150g de habas frescas y tiernas.
- 150g de tirabeques ( se pueden cambiar por judías verdes).
- Almendras laminadas tostadas.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- Sal.
- Pimienta negra recién molida.

### Elaboración:

Pela las habas , lávalas.

Despunta y lava los tirabeques.

Lava y escurre el arroz.

Pela y pica le cebolla y sofríela en una cazuela con el aceite, cuando esté transparente añade las habas, los tirabeques y el arroz.

Mezcla bien, sala al gusto y cubre con agua (la justa para cubrir los ingredientes).

Tapa bien la cazuela y deja cocer .

Pasados 7 min, añade el tomate pelado y troceado y la pimienta recién molida .

Mezcla bien y vuelve a tapar, continuando la cocción 15-20min mas (hasta que el arroz esté cocido , si queda agua deja la cazuela destapa unos minutos para que se evapore).

Sirve el arroz espolvoreado con las almendras laminadas tostadas .



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7671>]



## Arroz con manzana, piñones y puerro (V)

### Ingredientes: 2 personas

- 150g de arroz integral de grano corto.
- 1 manzana.
- 1 puerro.
- Un puñado de piñones.
- Aceite de oliva.
- Sal.

### Elaboración:

Cuece el arroz en agua hirviendo con sal unos 20min.

Pásalo por agua fría para romper el hervor y ponlo en un colador para que se escurra bien.

Limpia el puerro y córtalo en rodajas.

Limpia , pela y trocea la manzana.

Unta ligeramente de aceite una sartén grande y saltea en ella los puerros y los piñones , a fuego muy bajo, unos 10 minutos.

Añade la manzana, la sal al gusto y sube un poco el fuego , cocina 3 minutos más .

Añade el arroz , deja que se dore un poquito con el resto de ingredientes ( 3-4 minutos) y sirve caliente .



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=4123>]

## Arroz con setas y spaguetti de mar (V)

### Ingredientes:

- 1 bandeja de setas
- 1 puñado de algas spaguetti de mar
- 4 tacitas de arroz mejor vaporizado o basmati (tamaño de café solo)
- 7 y 1/2 u 8 tacitas de agua
- sal
- 2 dientes de ajos picados
- pastilla de caldo vegetal
- aceite de oliva
- colorante amarillo o cúrcuma

### Preparación:

Sofreímos las setas y los ajos en un dedito de aceite y cuando están listas añadimos las algas. Después ponemos el arroz y lo dejamos sofriendo un ratito, como 2 minutos, sin dejar de remover. Luego ponemos el agua, la pastilla de caldo, un poco de sal (aunque casi ni necesita) y el colorante.

Cuando rompe a hervir bajamos el fuego y lo dejamos unos 20 minutos, hasta que esté seco.

### Comentarios Adicionales:

Si no os gusta usar pastillas de caldo, podeis hacer un caldo vegetal casero y ponerlo en vez del agua.

<http://llardesaskia.blogspot.com/>



[Receta aportada por "susanamaria" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) <http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=1577>]

## Arroz cremoso con brócoli (V)

### Ingredientes: 2-3 personas

- 100g de arroz integral.
- 200g de brócoli.
- 200g de coliflor.
- 1/2 vaso de nata vegetal.
- Alga nori en copos.
- 10 aceitunas negras deshuesadas (aprox.)
- 1 diente de ajo.
- Sal.
- Pimentón dulce.
- 1 cucharada de margarina vegetal.
- Levadura de cerveza en copos.
- Un puñado de almendras laminadas tostadas

### Elaboración:

Lava y separa en ramitos el brócoli y la coliflor. Cuece por separado las dos coles, en agua hirviendo con 1/2 diente de ajo cada una. Escurre y reserva.

Tritura la coliflor hasta obtener un puré.

Maja las dos mitades de ajo en un mortero con los copos de nori y el pimentón.

Calienta la margarina en una sartén , añade el puré de coliflor y la nata vegana, sazona y cuece unos minutos a fuego suave. Añade la majada del mortero.

Mientras cuece el arroz, escúrrelo y ponlo en bol con la mitad de la crema de coliflor, el brócoli, y las aceitunas cortadas en rodajas. Mezcla bien y ponlo en una fuente para horno , riega con el resto de la crema y espolvorea con de levadura .

Gratina en el grill hasta que se doren y sirve.



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6351>]

## Arroz cremoso con calabaza (V)

### Ingredientes 4 personas:

- 1 y 1/2 taza de arroz basmati integral (puesto en remojo 24 horas, lavado y escurrido)
- 1 cebolla grande picada
- 2 tomates rojos rayados
- 1 trozo (+/- 1 cm) de jengibre rayado
- 300 gr de calabaza a dados de un cm
- 6 cdas soperas de garbanzos cocidos.
- 3/4 de litro de caldo de cocer verduras o agua.
- 2 cdas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 1 hoja de laurel
- 2 clavos de olor
- 1 pizca de comino
- 1 cucharadita de curry
- colorante de paella
- pimienta negra recién molida
- 1 trozo (2\*2) de tiras de agar agar
- sal

### Procedimiento:

En una cazuela de fondo grueso calentar el aceite y sofreír la cebolla con el jengibre un par de minutos. Cuando tome color añadir la calabaza y sofreír 2 minutos más (lo justo para que tome color). Añadir el tomate y dejar reducir un pelín. Agregar el curry, el colorante y el arroz y mezclar bien. Añadir el caldo caliente, los clavos, el comino y el laurel. Salar ligeramente. Cuando hierva bajar el fuego y dejar cocer unos 25 minutos. Añadir el agar-agar y los garbanzos lavados y dejar a fuego bajo 8 o 10 minutos más. Rectificar de sal. Apagar el fuego y dejar reposar 5 minutos antes de servir.

**Nota:** Tiene que quedar cremoso así que si durante el proceso veis que se os seca demasiado añadir más líquido.



[Receta aportada por "Didlina" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) <http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=4042>]

## Arroz especiado con garbanzos y berenjenas (V)

Plato de origen Libanés con variantes en toda la zona del Mediterráneo.

### Ingredientes: Para 4 personas

- 3 berenjenas grandes, en dados
- 200 g de garbanzos, en remojo desde la noche anterior
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo, picados
- 2 cebollas grandes, picadas
- 1/2 cucharadita de comino en polvo
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1/2 cucharadita de cilantro en polvo
- 3 latas de tomate al natural, de 400 g cada una ( o 1200g de tomates frescos)
- sal y pimienta negra molida
- arroz integral cocido , para servir

### Para el aderezo

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla, en aros
- 1 diente de ajo, en láminas
- cilantro en rama

### Elaboración:

Pon las berenjenas en un colador y espolvoréalas con sal.

Deja reposar sobre un cuenco unos 30 minutos.

Acláralas bajo el chorro de agua fría y sécalas con papel de cocina.

Escurre los garbanzos y ponlos en una cazuela con agua.

Calienta hasta que hierva, baja el fuego y deja cocer media hora.

Escúrrelos de nuevo.

Calienta el aceite en una cazuela.

Añade el ajo y la cebolla, y cocina a fuego bajo hasta que estén tiernos.

Agrega las especias y deja unos segundos más.

Añade las berenjenas y remueve.

Sigue cocinando 5 minutos, agrega los tomates y los garbanzos.

Salpimenta, tapa la cazuela y deja cocer a fuego bajo 20 minutos.

Para preparar el aderezo, calienta el aceite en una sartén, y agrega la cebolla y el ajo.

Fríe ambos ingredientes hasta que estén dorados y crujientes.

Sirve sobre un lecho de arroz cocido, con el aderezo por encima.

Adorna con cilantro.

(...)

(...)

### Presentación final:

Hoy he hecho esta receta , aunque con algunos cambios:

He usado garbanzos cocidos, porque he decidido que quería prepararla casi a las 13:00 :o

He intentado poner a ojo la mitad de los ingredientes , aún así ha salido mucha guarnición, tengo guiso de garbanzos y berenjenas para 3 o 4 veces.

Me he saltado la última parte, no le he puesto el aderezo porque me ha parecido que la receta ya tenia bastantes ingredientes



[Receta aportada por “arrels” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8075>]

## Arroz frito especiado (V)

Lo saqué de un libro de comida india y lo serví con una ensalada fresquita y unas verduras a la plancha.

### Ingredientes ( 4-6 personas)

- 450 gr arroz
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de margarina
- 1 cuch. jengibre rallado
- 1 diente de ajo picadito
- 1 cuch. sal
- 1 cuch. semillas de comino
- 3 clavos enteros
- 3 vainas de cardamomo verdes enteras
- 2 ramitas de canela
- 4 granos de pimienta negra
- 750 ml agua ( tuve que añadir más)

### Preparación:

Cortar la cebolla finita

derretir la margarina en una cazuela y añadir la cebolla hasta que dore

Añadir el ajo y la sal y mezclar bien

Incorporar el arroz, el comino, el clavo, el cardamomo, la canela y la pimienta y sofreírlo unos 3 o 5 minutos.

Agregar el agua y llevarlo a ebullición, reducir la temperatura y tapar.



[Receta aportada por "Lunae" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=554>]

## Arroz frito (V)

La comida china tiene un lugar especial en la gastronomía de mi país. Uno de los platos más tradicionales es el arroz frito o "arroz chaufa", que se suele hacer para aprovechar los restos de arroz y verduras :D

Aquí una versión veganizada:

### Ingredientes:

- Un diente de ajo
- Una cucharadita de pasta de jengibre
- Salsa de soja
- Aceite de sésamo
- Verduras a elección: Pimiento en cubos, cebolla china, zucchini, germinados de soja
- Champiñones
- Arroz blanco cocido, sin sal y frío
- Sal
- Azúcar
- Canela china
- Aceite

### Preparación:

En aceite caliente echar el arroz y saltear a fuego vivo. Echar el ajo finamente picado, el jengibre y las cabezas de cebolla en dados. Dorar ligeramente y echar los vegetales elegidos (pimientos y zucchini en láminas). Mezclar bien. Agregar los sabores: sal, azúcar, salsa de soja. Remover bien para que se integren los sabores. Por último agregar los germinados y la parte verde de la cebolla china picada. Agregar un chorro de aceite de sésamo y espolvorear con canela china.

### Comentarios:

Normalmente el arroz frito lleva huevo pero yo utilicé tofu revuelto (<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10159>) y ni se nota la diferencia :D





[Receta aportada por “apersefone” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10499>]

## Arroz ideal con soja, hortalizas y champiñones (V)

### Ingredientes: 2-3 personas

- una taza de 250 ml de arroz ideal (arroz integral, arroz basmati, lenteja roja, azukis, lenteja verde, soja verde y sésamo)
- una cebolleta
- un diente de ajo
- tres nueces
- un cucharadita y media de pasas
- un cubito de caldo vegetal
- aceite de oliva virgen extra
- especias al gusto (madrás de Carmencita)
- sal
- **Para el acompañamiento:** <http://forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10983>

### Elaboración:

Picamos la cebolleta muy finamente, pelamos el ajo y lo picamos a láminas. En una cazuela con un fondo de aceite, sofreímos el ajo y la cebolleta con un pellizco de sal y especias. Cuando la cebolleta esté transparente añadimos el cubito de caldo vegetal, lo deshacemos y echamos la taza de arroz.

Rehogamos todo junto unos minutos a fuego alto y a continuación echamos tres medidas de la taza de agua caliente. Cocemos hasta que el agua se haya absorbido totalmente y cuando quede poquito caldo añadimos las pasas y las nueces.

**Nota:** Mi acompañamiento son sobras del relleno de la lasaña, pero irá fenomenal para acompañar estofados de seitán, albóndigas, etc.

El Arroz Ideal es de la marca Aliment Vegetal de ECO ALIMENT, yo lo compré en Valencia, no lo he visto en Madrid.



[Receta aportada por "Bruma" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11102>]

## Arroz improvisado (V)

### Ingredientes: cantidades a ojo

- Arroz integral.
- 2 tomates maduros grandes.
- Guisantes cocidos (de los que van en conserva)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva.
- 1 cucharada sopera de almendra molida.
- Almendras crudas laminadas.
- Sal de hierbas.
- Garam masala (u otras especias al gusto).

### Elaboración:

Cuece el arroz en una olla con agua.

Escúrrelo y reserva.

Ralla los tomates y pon su pulpa en una cazuela o sartén grande, con el aceite de oliva y la sal de hierbas.

Deja cocer unos minutos a fuego fuerte para que reduzca.

Añade los guisantes enjuagados y escurridos y la almendra molida , mezcla bien y sigue la cocción un par de minutos más.

Añade el arroz , condimenta al gusto , deja cocer un par de minutos .

Pon un aro de cocina en el centro de un plato, rellénalo con el guiso de arroz.

Retira el aro con cuidado y sirve espolvoreado con las almendras laminadas.



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10904>]

## Arroz integral con zanahorias y alga kombu (V)

### Ingredientes (para dos personas)

- 2 tazas de arroz integral
- 4 tazas de agua
- 2 tiras de alga kombu remojada
- 1/2 cebolla.
- 2 zanahorias troceadas
- Salsa de soja
- Aceite de oliva
- Una pizca de jengibre en polvo

### Elaboración:

Sofreír la cebolla picada en un poco de aceite de oliva y cuando empiece a dorarse añadir las zanahorias troceadas. Dejar cocer unos minutos y añadir 2 tazas de arroz integral. Saltear ligeramente y añadir las tiras de alga kombu troceadas (el alga se habrá puesto en remojo 1 hora antes como mínimo). Añadir una pizca de jengibre en polvo, 4 tazas de agua y un chorrito de salsa de soja. Dejar hervir a fuego medio hasta que se absorba toda el agua.



[Receta aportada por "marai" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8004>]

## Arroz Pilaf Armenio (V)

### Ingredientes:

- \* 2 tazas de arroz
- \* 1 taza de fideos finos (tipo vermicelli como los de fideuá)
- \* 150 gramos de margarina vegana
- \* 1 litro de agua hirviendo
- \* Sal y pimienta a gusto.

### Procedimiento:

Hacer dorar los fideos en 50 gramos de margarina derretida, tienen que quedar de color marrón como en la foto. Añadir el arroz y el resto de la margarina y continuar rehogando hasta que el arroz comience a absorber la margarina.

Agregar el agua hirviendo y dejar cocinar lentamente, aproximadamente durante 15 minutos.

La sal se agrega 5 minutos antes de finalizar la cocción.

Antes de servir se le añade pimienta negra, de ser posible de molinillo.



[Receta aportada por "VeG" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8789>]

## Arroz saludable (V)

### Ingredientes:

- 1 taza de arroz blanco.
- 1 taza de pasas rubias.
- 1/2 taza de nueces amargas con concha.
- 1 taza de fideos delgados de arroz.
- 1 cucharada de salvado de trigo/afrecho.
- Aceite de oliva extra virgen.
- 2 tazas de agua aprox.

### Preparación:

En una cacerola se pone el aceite a fuego lento, cuando este suelte su olor característico poner el arroz, las pasas, las nueces y el salvado de trigo. Revolver todo muy bien hasta que el salvado de trigo comience a desprender un olor como a melaza o a cereal cocinado. Sobre el arroz se coloca una cama con los fideos de arroz y se agrega el agua. Se sube el fuego a lo máximo, mientras se va revolviendo los fideos con el resto de la mezcla. Cocer hasta que el agua comience a hervir, luego se coloca a fuego lento y se cubre con una tapa. Toma unos 20 minutos aproximadamente el quedar listo. De todos modos si no se está seguro tomar una cuchara e inspeccionar el fondo de la cacerola cuidadosamente, si ya no hay agua entonces está listo.

### Comentarios Adicionales:

Se le puede agregar sal al gusto o ajo, pero sin esto también queda muy delicioso.



[Receta aportada por "Lotodorado (Allan)" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7526>]

## Arroz salvaje con espinacas (V)

### Ingredientes: 2 Personas

- una tacita de arroz salvaje (rojo, negro y basmati integral)
- 250 gr de espinacas aprox.
- media cebolla
- 8 pasas de corintio
- 5 nueces peladas
- 5 pistachos pelados
- un puñadito de semillas de sésamo
- un diente de ajo
- Aceite de oliva virgen extra y sal

### Elaboración:

Poner a cocer las espinacas con muy poquita agua, poner a cocer an abundante agua con sal el arroz (25-30 min).

Picar el ajor y la cebolla muy menudo y poner a pochar en una sartén con aceite y sal. Cuando empiece a estar transparente la cebolla incorporamos los frutos secos con las pasas. Bajamos el fuego y lo dejamos que se haga bien, unos 10 min.

Ecurrimos las espinacas y las mezclamos con el sofrito, añadimos sal si es necesario. Lo dejamos a fuego medio unos 7-10 minutos, después incorporamos el arroz, lo salteamos y ya en el plato lo decoramos con las semillas de sésamo.



[Receta aportada por "Bruma" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10177>]

## Arroz Verde (V)

### Ingredientes:

- 1 taza de arroz
- 1/2 cebolla picada (no rallada)
- 2 alcachofas grandes
- judías verdes, 8 o 10 vainas
- 1/2 taza de guisantes
- 2 tazas y 1/2 de caldo vegetal
- 2 dientes de ajos picados
- perejil picado
- colorante amarillo o cúrcuma

### Preparación:

Saltear la cebolla con las alcachofas limpias y cortadas en gajos.

Cuando tome un poco de color, añadir los ajos y el perejil, saltear dos minutos y seguidamente añadir los guisantes, las judías cortadas en trozos muy pequeños, el caldo vegetal y el colorante o 1 cucharadita de cúrcuma.

Dejar cocer 5 minutos a fuego moderado, pasados éstos añadir el arroz y dejar cocer hasta que se consuma todo el caldo y el arroz quede al "dente". Añadir caldo si fuera necesario.

### Comentarios Adicionales:

Si preferís darle un sabor algo más intenso, podéis cambiar la cebolla por puerro.



[Receta aportada por "Vegetalex" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=4>]



## Bol de arroz y brócoli (V)

### Ingredientes

- 300 gr brócoli
- 300 gr arroz
- Bechamel ligera
- Agua
- Sal

### Elaboración

Cuece el arroz en agua salada. En otra olla, cuece el brócoli, mejor al vapor, cortando las flores y tronco gruesamente. Cuando ambos estén blandos, escúrrelos y monta en un bol de cristal poniendo al fondo el cereal y encima el brócoli. Con la bechamel que habremos hecho antes según la receta ( <http://eldelantalverde.wordpress.com...alsa-bechamel/> ), riégalo todo al gusto, y decora con unas hojas de perejil recién cortado. Sirve caliente

### Variante

Para una versión más ligera, sustituye la bechamel por un aliño de yogur con especias, o una vinagreta a tu gusto. En estos casos se puede tomar también tibio o metido en el fresco un rato.

<http://eldelantalverde.wordpress.com/>



[Receta aportada por “magari” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) <http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7508>]

## Delicias Blancaflower (V)

### Para 2 Personas

#### Ingredientes: (cama)

- Lechuga - unas hojas
- Tomate - uno grandecito

#### Ingredientes: (arroz)

- Arroz basmati integral - una taza
- Guisantes - al gusto
- Pimientos verde y rojo - al gusto
- Ajos (2)

#### Para adornar:

- Tallos de espárrago pequeños al gusto.
- Especias al gusto - hierbas provenzales quedan muy bien

#### Preparación:

Se hace una cama en el plato/fuente con la lechuga romana, disponiendo sobre la misma varias rodajas de tomate (éste no debe estar excesivamente maduro) Llegados a este punto, podemos añadir un toque de aceite de oliva, mejor si es aromático. Yo uso un aceite al comino ó con un punto de ajo y pimentón muy suave.

El arroz basmati integral, que a ser posible ha sido lavado y puesto a remojar durante una hora, se cocina normalmente con el pimiento, un par de ajitos y el guisante. Con una proporción de unos tres vasos de agua por vaso de arroz, debería estar a fuego suave durante unos 35 min. aprox.

Una vez terminado el arroz, se le da consistencia con mayonesa o veganesa al gusto y se dispone sobre las rodajas de tomate. Se salpican por encima los tallitos de espárragos y se sazona todo, en nuestro caso hacemos uso de una sal marina con especias "Hacendado" que comercializa Mercadona.

#### Comentarios Adicionales:

Esta receta, hecha con mucho cariño, sale especialmente bien. El uso de aceite aromatizado cambia por completo el sabor del plato. Remojar el arroz y lavarlo mejora también el resultado.

Se trata de un plato ligero, que al tiempo llena bastante. Debido a sus ingredientes, es poco calórico y con un gran valor nutricional.



[Receta aportada por “Jesuz” y “Blancaflower” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) <http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=825>]

## Flan de arroz con verduras (V)

**Ingredientes:** 4 personas.

- 150g de arroz de grano largo.
- 150g de calabacín.
- 1 zanahoria.
- 2 chalotas, escalonias o cebollitas.
- 1 copa de vino blanco seco.
- 1 vaso de agua mineral.
- 1 ramita de tomillo.
- 1 hoja de laurel.
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva.
- 1 ramita de perejil.
- Sal.
- Pimienta .
- Semillas de sésamo abiertas en el mortero.

### Elaboración:

Limpia bien todas las verduras.

Ralla el calabacín y la zanahoria.

Pela las chalotas y pícalas muy finas.

Pica el perejil.

Sofríe las chalotas unos 6-7 min. en una cazuela antiadherente con el aceite de oliva.

Añade el arroz , remueve bien para que se vaya tostado y añade el vino.

Remueve de nuevo y deja que se evapore durante 3-4 minutos.

Añade las verduras ralladas , el perejil,el tomillo y el laurel.

salpimenta al gusto.

Agrega un vaso de agua caliente y deja cocer a fuego medio-lento unos 10 min ( se cuentan a partir del primer hervor), añade el sésamo y mezcla bien.

Tapa la cazuela , apaga el fuego y deja reposar 25 min. más.

Forra 4 moldes de flan individuales con film transparente y rellénalos con el arroz presionando un poco.

Deja reposar unos minutos para que tomen la forma y vuélcalos sobre los platos de servir.

### Comentarios adicionales:

Lo he hecho con arroz integral y ha quedado muy bien.

Las semillas de sésamo las he roto en el mortero crudas, si vuelvo a hacer la receta las tostaré un poco antes, como si fuera a hacer gomasio.

Lo he acompañado de pimientos del piquillo caramelizados, setas rebozadas y mayonesa vegana.

Estaba buenísimo. Es una receta para cuatro, pero hemos acabado con ella entre dos



[Receta aportada por "Aintzane" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10153>]

## Moros y cristianos (V)

### Ingredientes:

- 200 gr De judías negras o frijoles o azukis
- 60 gr De arroz integral
- 2 Dientes de ajo
- 1 Cebolla
- 1 Tomate pequeño
- 1 Zanahoria
- Pimienta negra
- 1 Hoja de laurel
- Vino tinto
- Aceite de oliva y sal

### Preparación:

Pon las judías en remojo el día anterior, en agua fría. Prepara una sartén con un poco de aceite, y sofríe los ajos, la cebolla, el tomate, y la zanahoria. Todo pelado y picado bien fino.

Cuando esté todo bien pochado, añadir las judías negras escurridas. Echar un poco de agua, un pellizco de sal, una hoja de laurel y una pizca de pimienta negra molida, y dejar hervir hasta que estén blandas. Si las judías son de bote y vienen ya hervidas con agua y sal, dejar unos minutos para que tomen bien los sabores.

Añadir un chorrito de vino tinto, y dejar al fuego un par de minutos más.

Mientras, hierva el arroz en agua con sal. Escurre, pero sin enjuagar, y ponlo en un vaso o taza, que te servirá de molde.

Para la presentación: coloca en el centro del plato, el arroz, desmoldado (solo tienes que poner el vaso bocabajo y retirar el vaso con cuidado), y alrededor las judías ya cocinadas.

Sirve muy caliente.

### Comentarios

Como no tenía zanahoria utilicé puerro para rehogar con las judías, y en lugar de tinto, le puse blanco, y quedó la mar de rico. También hice un rehogado con espárragos trigueros para el arroz ya cocido, y le dí un meneíto en la sartén antes de hacer el roscó con las azukis en el medio.



[Receta aportada por "Mowgli" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=5831>]

## Paella feliz (V)

### Ingredientes: 4-6 personas

- un tazón de arroz de grano corto
- un pimiento pequeño rojo
- un pimiento pequeño verde
- un pimiento pequeño amarillo
- un trocito de calabacín
- una zanahoria pequeña
- media cebolla
- un diente de ajo
- un tomate rallado
- 5-6- setas de cardo
- 150 gr de champiñones pequeños
- un puñado de judías verdes
- cinco ramilletes pequeños de brócoli
- aceite de oliva virgen extra
- sal
- unas hebras de azafrán
- dos pastillas para hacer caldo vegetal

### Elaboración:

Limpian las hortalizas y cortarlas en trozos medianos. Picar la cebolla y el ajo muy menudito. En una paella con aceite freímos los champiñones y las setas. Cuando estén bien hechas las reservamos en un fuente. Introducimos los pimientos, salteamos y reservamos.

Echamos las judías verdes y el brócoli, el calabacín en rodajas gruesas y la zanahoria en taquitos, cuando estén tiernas reservamos.

Yo he ido añadiendo un poquito de sal a las verduras mientras las he ido haciendo.

Por último echamos la cebolla y el ajo. Damos vueltas y vigilamos para que no se queme y cuando esté doradito añadimos el tomate rallado. Removemos bien y añadimos las verduras y el arroz.

Calentamos el doble de agua que de arroz y le añadimos las pastillas de caldo vegetal y las hebras de azafrán. Vertemos en la paella y dejamos que se haga.

**Nota:** Yo he metido la paella en el horno porque la vitro es más pequeña que la paella y no se hacía bien, así que para acabarla la he metido 6 minutos en el horno a 200°. Le he puesto "Paella feliz" porque al haber tantos colores da alegría (a mí por lo menos) ¡Espero que os guste!





[Receta aportada por "Bruma" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10494>]

## Pilaf indio (V)

### Ingredientes:

- 1 taza grande de arroz basmati integral (puesto en temojo la noche antes)
- El doble de agua que de arroz
- 1 cebolla grande cortada en gajos
- 150 gr de judias verdes troceadas (frescas o congeladas)
- 1/2 vaso de guisantes
- 2 zanahorias a daditos
- 150 gr de champiñones laminados
- 3 cdas de aceite de oliva
- 1/2 cucharada de semillas de sésamo
- 2 hojas de laurel (si se tienen de curry mejor)
- 2 clavos de olor
- 1/2 rama de canela
- 1 puntita de guindilla picada
- 1/2 cucharadita de cilantro
- sal

### Procedimiento:

Calentar el aceite en una olla grande y freír la cebolla 5 minutos, agregar las especias y las hojas de laurel y freír 30 segundos.

Añadir todas las verduras, mezclar y cocinar, tapado, 5 minutos en su propio líquido. Salar.

Añadir el arroz, remover 15 segundos, añadir el agua y dejar hervir. Remover, bajar el fuego y dejar que se cocine (tapado) durante 20 minutos. Retirar del fuego, sin destapar, y dejar reposar 5 minutos antes de servir.



[Receta aportada por "Didlina" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=3616>]

## Pimientos verdes rellenos (V)

### Ingredientes:

- 200 gramos de arroz integral
- 4 pimientos verdes grandes (de los de 4 puntas)
- 200 gramos de de soja texturizada
- Un puñado de nueces picadas
- 1 tomate grande troceado
- 1 cda azafrán
- 1 cda pimentón dulce
- Sal
- 1-2 vasos de agua o caldo de verduras
- 4-5 ramas de perejil fresco picado
- 1-2 dientes de ajo
- Aceite de oliva

### Elaboración:

Remoja la soja texturizada en caldo de verduras caliente una hora y escurre bien. En una sartén con aceite de oliva sofríe la soja con el ajo pelado y ralladito y el perejil. Cuando ya este doradito el seitán añade 1 tomate pelado y troceado o rallado y las nueces picadas.

Añade el arroz a la sartén , agrega un vaso de agua o caldo vegetal y sal al gusto. Añade el pimentón dulce y el azafrán y sigue al cocción hasta que el arroz esté cocido (si lo necesitas añade más agua/caldo) .

Quita los rabos de los pimientos (cortando el rabo con borde a modo de tapa, resérvalas)

Rellena bien los pimientos con el guiso anterior.

Tápalos con los rabos/tapa reservados y sujeta las tapas con palillos de madera (mondadientes)

Reparte los pimientos en vertical sobre una cazuela de barro y cocínalos en la parte media del horno, precalentado a 180°C 35-40 min aprox (hasta que veáis que el pimiento está asado)

### Comentarios adicionales:

Es una receta de Arrels.

La receta original es con seitán en lugar de soja texturizada y con piñones en lugar de nueces.

Mientras se hacían en el horno, he hecho una salsa de tomate ha quedado muy bien la combinación.

Una receta riquísima, nos ha encantado



[Receta aportada por "Aintzane" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10767>]

## Risotto Aintzane (V)

### Ingredientes: 2 personas

- 100g de arroz integral de grano corto.
- 20g de puré de remolacha \*
- 100 cl de caldo vegetal.\*\*
- 2 manzanas ácidas.
- 15g de semillas de sésamo.
- Aceite de oliva.
- Un vaso de vino (dulce en la receta original, pero como la remolacha es dulce he usado vino blanco seco).
- Sal.
- Unos pistachos troceados

### Elaboración:

\*1º prepara el puré de remolacha triturando unas remolachas, frescas o de las que venden envasadas (esto lo he hecho a ojo, triturando 2 remolachas frescas pequeñas que tenía en casa).

Rehoga el arroz en una cazuela con un poquito de aceite .

Mientras calienta el caldo vegetal.

Añade el puré de remolacha al arroz , con el vino y el caldo .

Sazona y remueve hasta que el arroz "esté al dente ".

Retira del fuego añade las semillas de sésamo ligeramente pisadas en el mortero.

Sirve el arroz en un plato con poco fondo (para que el arroz no se siga cocinando).

Limpia y pela la manzana, córtala en daditos pequeñitos y espolvorea sobre el arroz, añade también los pistachos

\*\* es mejor que tengáis preparado más caldo vegetal, a mí me ha hecho falta , igual es porque en la receta original se hace con arroz refinado y yo lo uso integral

El risotto se hace añadiendo el caldo cucharón a cucharón según lo vaya necesitando el arroz, pero como en la receta original (vista en una revista de recetas de cocina )se pone todo de una vez lo he hecho así .



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7437>]

## Risotto alla Milanese con Crema de Parmivegano (V)

### Ingredientes:

#### Arroz:

- \* 2 tazas de arroz
- \* 1 cebolla picada bien fina
- \* 50 gramos de margarina vegana
- \* 1 litro de caldo de verduras
- \* 1 taza de vino blanco
- \* 1 paquetito de hebras de azafrán
- \* sal y pimienta a gusto

#### "Crema de Parmivegano":

- \* Receta de queso vegano de Snickers: <http://www.forovegetariano.org/foro/...ead.php?t=7063>
- \* 1/2 brik de nata vegana
- \* sal

### Preparación:

Derretir la margarina y sofreir la cebolla hasta que comience a quedar transparente. Agregar el arroz y sofreir un momento hasta que absorba el resto de la margarina.

Añadir el vino blanco y dejar que se evapore el alcohol.

Incorporar el caldo de verduras hirviendo, no debe echarse todo de golpe, sino a medida que el arroz lo va absorbiendo vamos incorporando más, controlando que no se pase el arroz (no echar todo el caldo si no hace falta).

Sal y pimienta a gusto.

El arroz tardará alrededor de 15 minutos en hacerse, unos 5 minutos antes de que esté listo añadimos las hebras de azafrán picadas (reservando algunas hebras para decorar el plato al final).

Cuando está listo, lo mezclamos con la "crema de parmivegano", que se prepara mezclando la receta de queso vegano con la mitad del brik de nata vegana, y una pizca de sal. Es un arroz cremoso, debéis añadir la cantidad de crema que os parezca conveniente según vuestro gusto.



[Receta aportada por "VeG" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) <http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8885>]

## Risotto con espárragos (V)

### Ingredientes: 2 personas.

- 1 cebolla pequeña pelada y picada.
- 1 diente de ajo pelado y picado.
- 1 manojo de trigueros troceados.
- 200g de arroz integral de grano corto.
- 50ml de vino blanco.
- 750ml de caldo de verduras (aprox).
- Sal.
- Sésamo molido.
- Aceite de oliva.

### Elaboración:

Rehoga la cebolla, el ajo y los trigueros en una cazuela con un poquito de aceite. Añade el arroz, deja que se dore unos segundos y añade el vino blanco.

Cuando se evapore ve añadiendo el caldo poco a poco, a medida que el guiso lo necesite.

Sazona y sirve espolvoreado con el sésamo molido.



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6335>]

## Rissotto con guisantes y menta(V)

### Ingredientes:

#### Para la crema de guisantes y menta:

- 300 gr de guisantes
- 1 puerro
- un poco de caldo de verduras
- 50 gr de aceite
- un puñado de hojas de menta o bien un puñadito de menta seca
- sal y pimienta

#### Para el arroz:

- 150 gr. de arroz
- un chorrito de vino blanco
- caldo de verduras

### Preparación:

Sofreír en el aceite, el puerro cortado en trocitos muy finitos. Añadir los guisantes y las hojas de menta, salpimentar y dejar cocer unos 10 minutos. Coger la mitad de los guisantes y triturarlos en la batidora con un poco de caldo de verduras, para obtener una crema. Reservar.

A los guisantes que han quedado, se le añade el arroz y el chorrito de vino blanco y se pasa un poco. Cuando se haya evaporado el vino, se va echando caldo de verduras calentito cucharón a cucharón, como se hace para el rissotto. A los 15-16 mins. cuando veamos que faltan unos minutos para terminar la cocción, añadir la crema de guisantes y menta, remover bien, apagar el fuego y dejar reposar 5 minutos antes de servir.



[Receta aportada por "Ava" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8090>]



## Risotto con setas (V)

### Ingredientes: 2 personas

- 1/4 k de setas.
- 150g de arroz integral de grano corto.
- 1 cebolla tierna pequeña.
- 1 zanahoria pequeña.
- 1 puerro no muy grueso.
- 750ml (aprox.) de caldo de verduras.
- Aceite de oliva.
- Sal.

### Elaboración:

Picar la cebolla , la zanahoria y el puerro finamente y rehogarlos en una cazuela con un poquito de aceite.

Limpiar las setas , picarlas e incorporarlas a la cazuela con las verduras. Sazonar , rehogar, añadir el arroz y rehogar un poco más.

Añadir parte del caldo sin dejar de remover y dejar cocer 20 min. aprox. añadiendo más caldo si es necesario hasta terminar la cocción.

(Como me gustan mucho los frutos secos, en el momento de servir añado unas nueces troceadas sobre cada plato)



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=3107>]

## Risotto de alcachofas (V)

### Ingredientes: 4 personas

- 4 tacitas de arroz integral.
- 1 cebolla.
- 4 o 5 alcachofas .
- El zumo de 1 limón.
- Hebras de azafrán.
- 1l de caldo de verduras.
- Semillas de sésamo tostado .
- 1/2 vasito de vino blanco.
- 30g de margarina vegetal.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- Sal.
- Pimienta negra recién molida.

### Elaboración:

Limpia las alcachofas eliminando las hojas exteriores y córtalas en "gajos".

Mételas en un cuenco con agua y el zumo del limón.

Pela y pica la cebolla y rehógala en una cazuela con la margarina, el aceite y el azafrán unos 5min.

Añade las alcachofas y sigue rehogando unos 5 minutos más.

Añade el arroz, dóralo un par de minutos y agrega el vino continuando la cocción hasta que se evapore.

Añade caldo de verduras caliente (lo justo para cubrir el arroz), salpimenta y deja que se cocine 20-25min, añadiendo más caldo a medida que lo vaya necesitando .

En el último momento incorpora el sésamo , ligeramente machacado en el mortero , mezcla bien y sirve .



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=3883>]

## Risotto de berenjena al pesto (v)

### Ingredientes:

Para el pesto, hay una buena receta aquí:

<http://www.forovegetariano.org/foro/...ighlight=pesto>

Para el risotto:

- 1 berenjena
- 1 puerro
- 150 gr. del arroz que uséis para risotto
- caldo de verduras
- vino blanco
- aceite
- sal

### Preparación:

Picar fino el puerro y rehogar unos minutos en el aceite. Incorporar la berenjena pelada y cortada en dados y pasar otros pocos minutillos. Incorporar el arroz y dorar. Echar un chorreón de vino blanco y dejar que se evapore. Agregar un cazo de caldo e ir agregando cazos, a medida que el arroz lo vaya necesitando y hasta que esté hecho (unos 15-20 mins).

Dejar reposar unos minutos y servir con dos cucharaditas de pesto (que se mezclará).



[Receta aportada por "Ava" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9496>]

## Risotto de calabaza a la salvia (V)

**Ingredientes:** 3-4 personas.

- 200g de calabaza.
- 250 g de arroz integral.
- 1 cebolla.
- 1l de caldo vegetal.
- Hojas de salvia.
- Sal .
- Pimienta negra recién molida.
- Aceite de oliva.
- Semillas de sésamo molidas.

### Elaboración:

Pela y pica la cebolla , rehógala en una cazuela con un poquito de aceite (1-2 cucharadas soperas)

Trocea/pica la pulpa de calabaza y añádela a la cazuela con la cebolla cuando esta esté transparente , mezcla bien y sigue cocinando 3-4min.

Salpimenta, añade el arroz y deja que se dore unos minutos.

Pon a hervir el caldo en un cazo aparte y añádelo poco a poco (cucharón a cucharón ), a la cazuela del arroz a medida que este lo absorba y vaya necesitando más .

Unos 10min antes de finalizar la cocción añade las hojas de salvia picadas (reserva alguna si quieres para la decoración) y el sésamo molido .

Mezcla bien y deja cocer hasta que el arroz esté tierno.

Sirve decorado con una hoja fresca de salvia.



[Receta aportada por "anveg" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10194>]

## Risotto de calabaza y setas (V)

### Ingredientes: 4 personas

- 400 gr. de arroz integral
- 1 cebolla
- una bandeja de setas
- 200 gr. de calabaza sin corteza
- 1l de caldo de verduras
- Sésamo molido (cantidad al gusto)
- Un chorrito de Vino blanco seco
- 60 grs de margarina vegetal
- Aceite de oliva
- sal
- pimienta recién molida

### Elaboración:

Calienta el caldo en un cazo.

Mientras, corta la calabaza en rodajas o tiras finas, limpia las setas y picarlas.

Pela y pica la cebolla y rehógala 2 o 3 minutos en una cazuela plana con 2 cucharadas de aceite y la mitad de la margarina.

Añade las setas y la calabaza y deja cocer, sin dejar de remover, 4 minutos más.

Añade el arroz, dora unos instantes, mójalo con el vino y deja que se evapore.

Añade un cucharón de caldo caliente y sigue la cocción sin dejar de remover, añadiendo más caldo a medida que se vaya evaporando.

Cuando el arroz esté en su punto añade la margarina restante, el sésamo molido y una pizca de pimienta negra recién molida.



[Receta aportada por "Bruma" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11175>]

## "Shushi" (V)

### Ingredientes:

- arroz
- algas nori
- cebolla picada
- zanahoria picada
- palta
- nuez (opcional)

### Preparación:

- 1) Hervir el arroz hasta que se pase un poco (así pega mejor)
- 2) Apoyar una plancha de alga nori sobre una tabla y esparcir arroz como si lo untáramos sobre el alga
- 3) Poner verduras a gusto sobre el arroz (las más comunes son cebolla de verdeo, zanahoria, palta, zuchinis) también se puede agregar alguna nuez
- 4) Enrollar toda la tira con las manos
- 5) Cortar en rodajas y servir

### Recomendación:

Comer con salsa de soja y wasabi, cuidado con el wasabi que es muy rico pero muy picante



[Receta aportada por "dominic" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11054>]

Otros recetarios veganos en formato pdf de la serie:

## “Descubriendo la cocina vegetariana”

- Quesos y tortillas veganas.
- Patés vegetales.
- Adaptaciones veganas de recetas clásicas.
- Ensaladas veganas ...más allá de la lechuga y el tomate.
- Cremas y sopas veganas.
- Cocas, empanadas, quiche , tar tas vegetales
- Repostería vegana.
- Dulces navideños veganos
- Hortalizas y verduras rellenas.
- Hamburguesas y pizzas veganas.

**Puedes descargarlos desde aquí :**

<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?p=129378#post129378>

**Y ahora también aquí:**

<http://www.unionvegetariana.org/recet.html>



