

*Descubriendo la cocina vegetariana*

*Cremas y sopas veganas*

*Sin ingredientes de origen animal*



*100% Vegetarianas*

***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 ).***

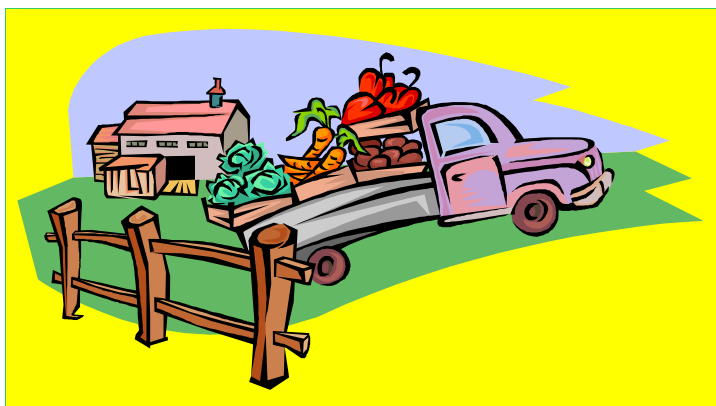
***Agradecimientos:***

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

***Gracias a tod@s por compartir .***

## Índice de recetas.

Ajoblanco	p.4
Crema de alcachofas	p.5
Crema de aprovechamiento con arroz	p.6
Crema de boniato y zanahoria	p.7
Crema de brócoli y manzana	p.8
Crema de calabacines	p.9
Crema de coliflor al azafrán	p.10
Crema de lombarda	p.11
Crema fría de aguacate	p.12
Crema fría de calabaza con espagueti de mar	p.13
Crema suave de espinacas	p.14
Gazpacho de aguacate	p.15
Gazpacho de remolacha	p.16
Gazpacho tradicional de tomate	p.17
La sopa de verduras de mi peque	p.19
Misoshiru (sopa de soja)	p.20
Puré de soja y espinacas	p.21
Puré naranja de verduras	p.22
Sopa con albóndigas	p.23
Sopa cruda de nabo	p.25
Sopa de avena	p.25
Sopa de cebolla y lechuga	p.27
Sopa de dahl	p.28
Sopa de mijo	p.29
Sopa de mijo con garbanzos	p.30
Sopa de pepino	p.31
Sopa de remolacha (borchts)	p.32
Sopa de setas y nabos	p.33
Sopa de shiitake	p.34
Sopa senegalesa	p.35
Sopas de ajo secas	p.36
Vichyssoise	p.37



## "Ajo blanco" (V)

Esta sopa es típica de la comarca de Málaga, está muy bien para verano porque es fresquita y ligera, a mi personalmente me gusta mucho. Esta receta esta hecha para la termomix pero con una batidora cualquiera sale igual. Espero que os guste!

### Ingredientes:

- 150 g de almendras crudas peladas
- 2 dientes de ajo
- 100 g aproximadamente de miga de pan blanco, remojada
- 100 g (1 cubilete) de aceite
- 50 g (1/2 cubilete) de vinagre
- 1 litro (10 cubiletes) de agua, aproximadamente
- Sal
- 1/4 Kg de uvas para servir

### Preparación:

Vierte en el vaso las almendras, los ajos y la sal, y programa progresivamente a velocidades 5-7-9, hasta que todo quede bien triturado con la consistencia de una pasta. Seguidamente, añade la miga de pan y vuelva a triturar progresivamente a velocidades 5-7-9. Vierte el aceite poco a poco, a velocidad 5 como si se tratase de una mayonesa, con el cubilete ligeramente inclinado, terminando con el vinagre y el agua. Rectifica la sazón, mézclalo todo y sírvelo adornado con las uvas.

[Receta aportada por "yoyo21es" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=757>]

## Crema de alcachofas (V)

### Ingredientes: 3 personas

- 300g de alcachofas frescas .
- 100g de patatas.
- 25g de almendras molidas .
- Aceite de oliva.
- 2 cdtas de vinagre de Jerez.
- 1-1,5 litros de agua (aprox)
- Sal y pimienta .

### Elaboración:

Cuece las alcachofas y las patatas limpias , peladas y troceadas en una olla con el agua durante 20-25min.

Cinco minutos antes de finalizar la cocción añade las almendras y tritura todo junto, aliñando con el aceite, el vinagre y salpimentando al gusto .

[Receta aportada por “arrels” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6879>]

## Crema de aprovechamiento con arroz (V)

### Ingredientes

- Cualquier tipo de verdura u hortaliza que tengamos a mano ó las sobras de un guiso del día anterior.
- Arroz
- Perejil picado fresco
- Sal
- Agua

### Elaboración

Cuece las verduras picadas en un poco de agua con sal y, cuando estén blandas al cabo de unos 10 minutos, pasa por la batidora para molerlo bien. Si lo que tienes son restos de un guiso que hayas hecho otro día, calientalo y muele igualmente.

Mientras, pon a hervir un puñado de arroz en agua salada, y cuando se ablande escurre sin enjuagar mucho.

Sirve la crema con el arroz esparcido encima, y decora con hojitas de perejil picadas.

### Idea

Si quieres que te quede un plato más completo todavía, lo puedes enriquecer con alguna legumbre hervida, como garbanzo, lenteja, habichuela..., que molerás junto a las verduras haciéndolas puré.

<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=5607>]

## Crema de boniato y zanahoria (V)

### Ingredientes:

- 4 boniatos
- 6 zanahorias grandes
- 2 cebollas
- 2 cdas de aceite de oliva virgen
- 1 hoja de laurel
- 3/4 de litro de caldo de cocer verduras o agua
- sal
- pimienta negra recién molida
- 4 cdas de nata de soja
- semillas de sésamo tostadas

### Procedimiento:

En una cacerola poner a calentar el aceite, cuando esté listo añadir las verduras peladas y cortadas a cuadraditos. Sofreír un par de minutos, añadir el laurel, y el caldo y dejar cocer 40 minutos. Salpimentar, retirar el laurel y triturar con la batidora. Rectificar de sal y decorar con una cucharada de nata de soja y las semillas de sésamo.

[Receta aportada por "Didlina" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=3994>]

## Crema de brócoli y manzana (V)

### Ingredientes: 2 personas

- 200g de brócoli.
- 1 manzana grande.
- 1 cebolla.
- 1/2 l de caldo de verduras.
- 20g de margarina vegetal.
- 2 cucharadas de nata de soja.
- Tallos de cebollino.
- Semillas de sésamo tostadas.
- Pimienta y sal.

### Elaboración:

Pela la manzana, pártela por la mitad, retírale el corazón y córtala en daditos. Pela y pica la cebolla, rehógala unos 10 minutos en una cacerola con la margarina derretida y los dados de manzana. Añade el caldo de verduras y la nata de soja y cuando empiece a hervir incorpora el brócoli separado en ramitos. Salpimenta, tapa y deja cocer 20 min. más. Retira del fuego, tritúralo todo en la batidora para conseguir una crema fina y homogénea. Sírvela espolvoreada con el cebollino picado y semillas de sésamo tostadas y ligeramente machacadas (sin llegar a molerlas) en el mortero.



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=3937>]



## Crema de Calabacines (V)

Para 4 personas

### Ingredientes:

- 1 cebolla
- 2 patatas
- 3 calabacines
- aceite de oliva
- natas de soja
- cuadraditos de pan frito
- sal y pimienta

### Preparación:

En una olla poner a rehogar la cebolla con el aceite de oliva.

Juntar las patatas peladas y en trocitos, y los calabacines pelados y en rodajas.

Salpimentar, agregar agua y dejar hervir, hasta que cuezan las calabacines... más o menos 20 minutos.

Pasar la crema por la batidora y juntar la nata de soja, más o menos medio paquete.

### Comentarios:

La receta original ponía nata, pero yo la hago con nata de soja y queda estupenda. El otro día no tenía nata de soja y le puse un poco de leche de almendras y el resultado fue aun mejor... así que a poner lo que queráis.

Al servir, poner en el plato, cuadraditos de pan frito (yo le pongo de pan tostado, porque como la sopa ya tiene aceite de oliva, pues para no ponerle mas grasa).

Probarla que es muy buena, a los niños les encanta.

[Receta aportada por "Alegna" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=251>]

## Crema de coliflor al azafrán (V)

### Ingredientes: 2 personas aprox.

- 250g de ramitos de coliflor limpios.
- 375ml de leche de soja.
- 1 diente de ajo grande.
- Unas hebras de azafrán \*
- Nuez moscada rallada.
- Daditos de pan\*\*
- 15g de margarina vegetal\*\*\*
- Sal
- Pimienta negra recién molida.
- Semillas de girasol y de calabaza.\*\*\*\*

### Elaboración:

Escaldar 5 minutos en agua hirviendo los ramitos de coliflor. (Al agua le he añadido una miga grande de pan empapada en vinagre para que la coliflor no huela tanto).

Escurrirlos y pasarlos por agua fría.

Poner la leche de soja en un cacerola, cuando rompa hervir introducir la coliflor y el diente de ajo pelado y partido en dos. Tapar y dejar cocer a fuego medio unos 20 minutos. (Sobre la tapa he colocado una cebolla partida en dos -truco de la madre de **“margaly”** para que la coliflor no huela- aquí no he metido la miga con el vinagre porque me daba miedo estropear la crema mezclando el vinagre con la leche. Ha funcionado, la casa no huele a coliflor )

Triturar la mezcla hasta conseguir una crema densa pero sin grumos. Retirar un par de cucharadas de la crema e introducir en ella las hebras de azafrán\*.

Mezclar bien e introducirlo de nuevo en la cacerola con la crema, añadir también la margarina, la nuez moscada y la sal y la pimienta al gusto .

Mezclar bien y poner a fuego bajo unos 5 minutos más.

Servir la crema espolvoreada con los daditos de pan\*\* y las semillas\*\*\*\*

### Comentarios adicionales:

\*Para que el azafrán suelte todo su aroma hay que tostar las hebras ligeramente (apenas unos segundos) en un sartén antiadherente sin grasa.

\*\*Podéis usar picatostes de los que venden ya fritos . Yo prefiero pan tostado unos segundos en el horno , con el grill y sin grasa.

\*\*\*He usado margarina de soja no hidrogenada , he probado la crema antes y después de añadirla y con la margarina gana mucho.

\*\*\*\*Las semillas también las he tostado en una sartén sin grasa.

[Receta aportada por “arrels” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=4696>]

## Crema de lombarda (V)

### Ingredientes: 2 personas

- 1/2 k de col lombarda.
- 1 patata mediana-grande.
- 1 cebolla grande.
- 1 manzana roja grande.
- 1/4 de vaso de vinagre (aprox).
- 30g de margarina vegetal (si se puede no hidrogenada).
- 1 hoja de laurel pequeña.
- Sal.
- Pimienta.
- Piñones tostados.

### Elaboración:

Quita las primeras hojas de la lombarda, córtala 1º en cuartos, elimina la parte dura y córtala en juliana. Lávala y deja que se escurra en un colador.

Pela la cebolla y la patata y trocéalas.

Pela la manzana, elimina el corazón y córtala en dados.

Derrite la margarina en una cazuela y rehoga en ella la cebolla con una pizca de sal , unos 10 minutos.

Añade la manzana y la lombarda y cuece 10 minutos más.

Añade el vinagre, el laurel y sal al gusto, remueve bien un par de minutos y reserva 3-4 cucharadas soperas del guiso (para decorar al final).

Añade 1l de agua caliente y cuece a fuego vivo, cuando rompa a hervir baja a fuego medio y dejar cocer 15 minutos .

Añade la patata pelada y troceada y cuece 20 minutos.

Retira el laurel y tritura.

Sirve la crema caliente espolvoreada con la verdura que habías reservado y unos piñones tostados.

[Receta aportada por “arrels” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=4769>]

## Crema fría de aguacates (V)

### Ingredientes :

- 2 aguacates
- 1 tomate maduro
- 1 patata pequeña
- 1 diente de ajo
- 1 vaso de leche de soja
- 2 vasos de caldo vegetal
- el zumo de 1/2 limón
- salsa de soja
- pimienta negra molida
- sal

### Preparación :

Pon a cocer la patata pelada y partida por la mitad en el caldo vegetal hirviendo, hasta que esté blanda.

Corta los aguacates por la mitad a lo largo, quítales el hueso y retira la pulpa con ayuda de una cuchara. Ponla en el vaso de la batidora y riégala con el zumo de limón para que no oscurezca. Añade el vaso de leche de soja, la patata cocida, el ajo pelado, una pizca de pimienta, unas gotas de salsa de soja y unos granos de sal. Tritura hasta obtener un puré homogéneo y ve añadiendo, poco a poco, el mismo caldo vegetal de antes hasta dar con el punto de espesura que más te gusté. Tapa bien el recipiente, y déjalo en la nevera hasta que esté bien fría.

En el momento de servir, añade el tomate pelado y muy picado encima. Si quieres también puedes añadirle unas nueces.

[Receta aportada por “Kike” en el foro oficial de la Unión Vegetariana española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6415>]

## Crema fría de calabaza con espagueti de mar (V)

### Ingredientes: 2-3 personas

- 2 rodajas medianas de calabaza
- 4 zanahorias medianas
- 1 patata pequeña
- 1 cebolleta pequeña
- sal, nuez moscada y un pelín de curry
- Un chorrito de leche de soja
- 4 o cinco tiras de alga espagueti de mar

### Elaboración:

Cortamos en trozos las hortalizas, las lavamos y las introducimos en la olla exprés 5 minutos desde que sube.

Las ponemos en la batidora con las especias y la leche de soja. Mientras, en una sartén antiadherente tostamos las algas. Este plato puede tomarse con la crema fría o caliente.

**Nota:** Yo lo he tomado con la crema fría y las algas recién tostadas. ¡Muy rico! 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=10417>]

## Crema suave de espinacas (V)

### Ingredientes: 3 personas aprox.

- 200g de espinacas frescas.
- 1 cebolla pequeña.
- 30g de harina de maíz.
- 500ml de leche de soja .
- Aceite de oliva.
- Pimienta negra recién molida.
- Sal.
- Pasas, piñones y almendras ligeramente tostados en una sartén sin grasa.
- Un puñado extra de hojas de espinaca para la decoración.

### Elaboración:

Lava las espinacas con agua fría .

Cuécelas en una cazuela con 1 litro de agua salada hirviendo durante 5 minutos .

Escúrrelas enseguida y pásalas por agua fría para que no pierdan color.

Déjalas escurrir en un colador y pícalas muy finas.

Pela y pica la cebolla y rehógala en una cazuela con un hilito de aceite y una pizca de sal hasta que esté tierna.

Añade la harina de maíz y sin dejar de remover con unas varillas, ponla a tostar durante 1 minuto.

Calienta la leche de soja en otro cazo sin que llegue a hervir y añádela poco a poco a la mezcla, sin dejar de remover (se trata de hacer un bechamel ligera, añade mas leche si la necesitas). Deja cocer 2 minutos , salpimenta e incorpora las espinacas picadas , rectifica de sal y remueve para que se mezcle bien.

Deja cocer 10 minutos más y sirve la crema caliente , espolvoreada con los frutos secos tostados y las hojas de espinacas frescas, cortadas en juliana.

[Receta aportada por “arrels” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=4854>]

## Gazpacho de aguacate (V)

### Ingredientes:

- 3 aguacates
- 1 tomate
- 1 pimiento verde
- 1 pepino
- agua
- 1 cebolla
- aceite sal y vinagre

### Preparación:

Se ponen todos los ingredientes menos el agua en un un bol y con la minipimer se hace una crema fina. Se añade un poco de vinagre la sal, y un hilo de aceite mientras se sigue batiendo. Se añade agua fría al gusto según guste más o menos espeso. Se enfría y se sirve. Yo lo adorné con una flor de zanahoria, la afilé con un afila-verduras (como un sacapuntas grandote) y formé la flor.



[Receta aportada por "florete78" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=771>]

## Gazpacho de remolacha (V)

### Ingredientes:

- 1 kg de tomates
- medio pepino
- 1 remolacha pequeña
- un trozo de pimiento verde
- aceite, sal y vinagre

### Preparación:

Más que una receta, esto es una sugerencia para que hagáis una prueba. Ahora que empieza el calor y apetecen las sopas fresquitas, cuando hagáis gazpacho, ponedle una remolacha (hervida). Sólo por el precioso color que le queda, ya vale la pena! :D Depende de la cantidad de remolacha sólo se nota en el color del gazpacho, si le ponéis más le dará un toque de sabor diferente.

Y como sé que hay tantas recetas de gazpacho como personas, no quiero entrar en polémicas y he puesto la mía, consciente de que no es la más "ortodoxa"(no lleva cebolla, ni ajos, ni pan...).

En fin, la receta es tritarlo todo muy triturado, todo crudo menos la remolacha (yo la compré ya cocida, en el super). Le añadimos agua al gusto (a mi me gusta muy líquido), lo pasamos por el "chino", y aderezamos con aceite, sal y vinagre.

Al servir, podemos decorar con unas gotas de nata vegetal (en el de la foto usé leche de soja, que es lo que tenía a mano, y como es más líquida, no quedó tan bien )



[Receta aportada por "matrix" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9187>]



## Gazpacho tradicional de tomate (V)

El gazpacho, palabra que significa “rebujo de cosas”, es una sopa fría que los campesinos de Andalucía hacían en mortero, y constituía el alimento base de muchas familias. Con esta receta se aprovechan todos los frutos de la temporada de verano, y es un alimento con un gran poder energético, muy sano e hidratante, buenísimo para soportar el duro trabajo en el campo a altísimas temperaturas. Existen muchas variantes, tantas como regiones. Aquí enseño la receta más tradicional de mi casa.

### Ingredientes

- 4 tomates maduros
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 pepino grande
- 1 pimiento verde italiano
- 1/2 pimiento rojo
- 1 rebanada gruesa de pan duro
- Vinagre de vino
- Aceite de oliva virgen extra
- Agua
- Sal

### Elaboración

Pela los tomates y pártelos en trozos, como el resto de verduras. Colócalas todas en el vaso de la batidora y muele hasta que se forme un caldo homogéneo. Rectifica de sal, añade la rebanada de pan remojado en agua, una cucharada de vinagre, dos de aceite y un vaso de agua fría, y vuelve a moler. Si queda muy espeso añade un poco más de agua. Y si te molesta encontrar restos de pulpa molida, cuélalo antes de servir.

Acompaña de tropezones de cebolla, pepino y pimiento muy picaditos o pellizcos de pan duro, regando con unas gotas de aceite, y una pizca de pimienta negra.

Sirve muy frío, en un cuenco con cuchara, para tomar como una sopa, o en un vaso como una bebida acompañando otro plato.

### Ideas

Queda delicioso si, en lugar de las verduras, echas una tajada de melón desmenuzada, como picatostes, una manzana o un melocotón picados.

(...)

(...)

Para saber más de esta receta: <http://es.wikipedia.org/wiki/Gazpacho>

<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=10577>]

## La sopa de verduras de mi peque (V)

Es que es de los platos preferidos de mi peque, es un plato super sencillo, creo que está ya en el recetario pero por si acaso, pongo como se la preparo yo a mi peque.

### Ingredientes:

Todas las verduras que se os ocurra.

Genial para finiquitar restos de verduras de la nevera, tipo un trozo de calabacín, otro de pimiento, incluso lechuga.

En mi sopa no faltan nunca:

- 1 Apio
- 1 puerro
- 1 trozo de col
- 1 Zanahoria
- 1 Rábano
- 1 Patata
- 1 trozo de calabaza
- Un chorritín de aceite, sal y si os gustan hierbas provenzales (opcional)
- -Un puñado de fideos finos por persona (yo mido mas o menos el cuenco de mi mano )

### Preparación:

Lavar las verduras y cortarlas .

Cocer todas las verduras con agua hasta cubrir las en una olla con el aceite, la sal y las especias.

En la cheffo, prog 91 1 hora aprox. (la pobre hecha humo, no la dejo descansar jejeje)

Cuando esté, triturar todas las verduras en su mismo caldo.

Así está buenísimo. Pero para que mi peque lo tome le cuezo unos fideos en ese caldo, hago la sopa bastante espesita para que pueda comerla bien con una cuchara él solito (eso es al gusto).



[Receta aportada por "florete78" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10275>]

## Misoshiru (Sopa de soja) (V)

### Ingredientes:

- 1 cebolla
- 1 nabo blanco pequeñito (si podéis encontrar daikon - nabo seco - mucho mejor. Basta con un poquito, lo que cojáis entre los dedos)
- Alga kombu (un cuadrado de unos 10 cm)
- 1/2 puerro
- Cebollino
- 3 cucharaditas de mugí miso (miso de cebada)
- 1 cucharadita de shoyu (salsa de soja con trigo)
- 200 gr. de tofu seda
- Agua

### Preparación:

Poner a remojo el alga la noche previa en 1 L. de agua tibia.

Picar finamente el nabo (o el daikon a remojo unos 5 min.), la cebolla y el puerro.

Ecurrir el tofu y cortarlo a cubitos.

Poner a fuego suave el agua con el alga kombu y retirar antes de que rompa a hervir. Retirar el alga. Añadir la cebolla, el puerro y el nabo y poner de nuevo a fuego suave hasta que se ablanden. Echar los daditos de tofu y la salsa shoyu. Dejar que hierva durante un par de minutos.

Agregar entonces el miso previamente disuelto en un bol con un poco de caldo. Cuidado que no llegue a hervir de nuevo ya que esto altera el sabor.

Servir y decorar con cebollino picado.

[Receta aportada por "Looanne" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=319>]

## **Puré de soja y espinacas (V)**

### **Ingredientes para 2 personas:**

- 1/2 vaso de soja verde
- 2 bolsas de espinacas frescas
- 1 cebolleta
- agua
- aceite de oliva
- sal

### **Procedimiento:**

Poner en remojo la soja la noche anterior. Al día siguiente ponerla a cocer con la cebolla a cuartos cubierta de agua. Dejar cocer más o menos 45 minutos o hasta que esté lista. Añadir las espinacas, dejar cocer 5 minutos más y triturar con dos cucharadas de aceite de oliva. Delicioso.

**[Receta aportada por “Didlina” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=3429>]**

## Puré naranja de verduras (V)

### Ingredientes:

- 4 tomates maduros
- 1 cebolla
- 2 ramas de apio
- 1 rodaja de calabaza
- 4 zanahorias
- 3 patatas
- 1 calabacín
- Aceite de oliva vírgen
- Pimienta blanca
- Sal marina
- Agua

### Preparación:

Pelar y cortar las verduras: las papas y las zanahorias a rodajas finas, trocear la calabaza y el calabacín, los tomates (pelados), la cebolla en juliana y el apio en trozos medianos.

En una cazuela calentar el aceite y pochar la cebolla con una pizca de sal sin que llegue a dorarse. Añadir, por este orden, rehogando un poco, la patata, calabacín, zanahoria, calabaza, apio y tomate.

Cubrir con agua (aprox. 1 litro). Rectificar de sal, dejándolo "soso", y aderezar con un poco de pimienta blanca (me gusta más que la negra en esta receta porque resulta más suave). Cocer durante 35 minutos a fuego medio.

Pasado el tiempo de cocción, comprobar que las verduras estén tiernas, retirar del fuego y pasar con la batidora eléctrica. Dar ahora el punto final de sal.

**Consejo:** Cuando preparo legumbres o cuezo verduras para purés, sopas, cremas... en los que la cocción es prolongada, para evitar romper el hervor si es necesario agregar agua siempre hiervo un cazo de agua y lo tengo a mano.

[Receta aportada por "Looanne" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=891>]

## Sopa con Albóndigas (V)

### Ingredientes

- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 3 zanahorias
- 1 nabo
- 1 patata
- 1/2 taza de guisantes (frescos o congelados)
- 50 gr judías verdes
- 1 tomate maduro
- 1 limón
- 1 litro de caldo de verduras
- Sal

### - Para las albóndigas

- 100 gr soja texturizada fina (deshidratada)
- 1/4 taza de arroz (blanco o integral)
- Perejil fresco
- Pimentón
- Harina de trigo
- Pimienta recién molida
- Caldo de verduras
- Aceite de oliva
- Sal

### Preparación

La noche de antes, deja el arroz en remojo. Y por otro lado, la soja texturizada hidratándose en un bol grande con caldo de verduras, pimentón y una pizca de sal. Pon en una olla grande el caldo de verduras a hervir, con todas las verduras lavadas, peladas y cortadas finas. Cuando de un hervor, baja el fuego, añade unas rodajas de limón y una pizca de sal. Tapa y cocina durante unos 15-20 minutos.

Mientras tanto, haz las albóndigas mezclando bien la soja texturizada escurrida, un puñado de perejil recién picado, el arroz, dos cucharadas de aceite, un poco de sal y pimienta. Añade unas cucharadas de harina, y forma pequeñas bolas, del tamaño de una nuez, y reboza de nuevo en harina. Ponlas cuidadosamente en la olla con la sopa y cocina a fuego lento, tapado, durante 30 minutos, removiendo de vez en cuando. Cuando las albóndigas estén hechas por dentro, sirve bien caliente, acompañado de pan crujiente.

<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=1324>]



## Sopa cruda de nabo (V)

### Ingredientes

- 2 ó 3 nabos
- 1 taza de nueces de macadamia (crudas)
- 1 raíz de hinojo
- 1 manzana
- 1 cebolla pequeña
- 1 ajo
- Zumo de limón
- Pimienta negra molida
- Estragón
- Aceite de oliva
- Agua
- Sal

### Elaboración

Una hora antes, al menos, pon a remojar las nueces en agua para que se hidraten y ablanden un poco.

Muele con la batidora los nabos cortados en trozos, la manzana, la cebolla, el hinojo, todo troceado. También un vaso de agua, unas cucharadas de zumo de limón y las nueces de macadamia escurridas. Debe quedar una crema homogénea. Si la ves muy espesa, agrega un poco más de agua.

Añade entonces cuatro cucharadas de aceite, un pellizco de estragón, y salpimenta al gusto. Vuelve a batir para emulsionar.

Con un colador fino, escurre la mezcla, para retirar la parte más gruesa de la pulpa.

Prensa con la ayuda de una cuchara para que suelte todo el jugo. Al final te quedarán en el colador un par de cucharadas de pulpa muy exprimida.

Sirve decorando con unas hojas del hinojo.

<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=6295>]

## Sopa de avena (V)

### Ingredientes: 2-3 personas

- 1/2 taza (grande) de copos de avena.
- 1/2 ramita de apio.
- 1 zanahoria pequeña.
- 1 puerro pequeño.
- 1 cebolla pequeña.
- 1cdta de miso.
- Caldo vegetal.
- Semillas de sésamo negras y blancas.

### Elaboración:

Pela , limpia, pica y sofríe las verduras en una cazuela con un poquito de aceite. Añade el caldo y los copos de avena y deja hervir 15min.

Sirve con 1 cdta de miso , previamente disuelto en un poco de caldo caliente.

La cantidad de caldo va a ojo dependerá de como queráis la sopa mas espesa o más caldosa.

Sirve espolvoreada con las semillas de sésamo.



[Receta aportada por “arrels” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6482>]

## Sopa de cebolla y lechuga (V)

### Ingredientes:

- 2 cebollas
- 1 lechuga
- 1 litro de caldo de verduras
- 1 punta de guindilla
- Perejil picado
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Almendras y pistachos picados (u otros frutos secos, evitando los tostados con sal por su sabor intenso)

### Preparación:

Picar en juliana las cebollas y pocharlas en una cazuela con aceite de oliva y una pizca de sal.

Cuando estén caramelizadas (¡sin que tomen color!) añadir la lechuga cortada fina, la guindilla y el caldo vegetal.

Dejar cocer durante 15 minutos aproximadamente.

Pasar con la batidora eléctrica.

Servir y añadir a cada plato una cucharada de frutos secos picados.

### Comentarios:

- Esta es una receta sencilla y económica, pero, aunque quizás no lo aparente, resulta muy fina y delicada al gusto. Cualquier fruto seco o semillas completa sus propiedades alimenticias: sésamo tostado, semillas de calabaza y girasol...

[Receta aportada por "Looanne" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=49>]

## Sopa de dahl (V)

### Ingredientes:

- 25g de margarina
- 2 dientes de ajo majados
- 1 cebolla picada
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de especias "garam masala "
- 1/4 de cucharadita de cayena
- 1 cucharadita de comino molido
- 1kg de tomate troceado de lata (yo he puesto menos)
- 175g de lentejas rojas
- 2 cucharaditas de zumo de limón
- 600ml de caldo de verduras
- 300ml de leche de coco
- sal y pimienta
- cilantro picado y rodajas de limón para adornar (yo prescindo de estas pijadas)

### Preparación:

1- Calienta la margarina en una cazuela grande. Saltea el ajo y la cebolla durante 2-3 min removiendo continuamente. Añade la cúrcuma, el garam masala, la cayena y el comino, y rehoga otros 30 segundos

2- Añade el tomate, las lentejas, el zumo de limón, el caldo de verduras y la leche de coco y llévalo a ebullición

3- cuece la sopa a fuego lento y sin cubrir durante 25-30 min

4- Salpimenta al gusto. Adorna con el limón y cilantro

Ya tengo sopa de sabor oriental para parte de la semana. Y la estoy disfrutando!

[Receta aportada por "erfoud" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10000>]

## Sopa de mijo (V)

### Ingredientes:

- 1 cebolla triturada
- 2 zanahorias trituradas
- 4 ó 5 cucharadas de mijo
- 1 cucharada de mejorana o perejil
- sal
- pimienta
- caldo de verduras
- aceite
- opcional: 2 cucharaditas de mugi miso (miso de cebada)

### Preparación:

Rehogar la cebolla y las zanahorias en el aceite. Añadir el mijo lavado y escurrido y tostarlo un par de minutos, removiendo. Agregar el caldo de verduras (1 litro o más, según gustos) y la mejorana y dejar cocer todo junto 20 mins.

Al apagar el fuego, cuando deje de hervir, añadir el miso y dejar que se disuelva.

Rectificar de sal, teniendo en cuenta que el mijo y el miso son salados (yo no le echo sal)

El miso es opcional, pero hay que tener en cuenta, si se utiliza, que al ser un alimento "vivo", no debe hervir nunca.



[Receta aportada por "Ava" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9188>]

## Sopa de mijo con garbanzos (V)

### Ingredientes: 4 personas aprox.

- Verduras variadas: cebolla, puerro, apio, zanahoria, judías verdes (lo que tengáis en casa).
- 1 taza de garbanzos cocidos.
- 1/2 taza de mijo lavado.
- 2l de agua mineral.
- Aceite de oliva.
- Sal.
- Laurel.
- Salsa de soja.
- Pimienta negra.

### Elaboración:

Pela , limpia y pica las verduras.

Saltea los puerros y/o la cebolla en una cazuela con un poquito de aceite .

Añade el resto de las verduras , el mijo, la sal, 1 hoja de laurel y lleva a ebullición.

Cuando rompa a hervir, baja el fuego y deja que se cocine a fuego lento 20min.

Añade los garbanzos cocidos y más agua si lo necesitas, pon un chorrito de salsa de soja y deja cocer todo junto 3-4 min más.

Sirve con un poco de pimienta negra recién molida.



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6483>]

## Sopa de pepino (V)

### Ingredientes:

- 3 pepinos
- 1 manojo pequeño de berros
- Perejil
- ½ Cebolla
- 3 dientes de ajo
- 4 tazas de caldo de verduras
- 2 tazas de leche vegetal
- 1 pizca de nuez moscada
- 200 ml de nata vegetal o crema de tofu
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Sal
- pimienta negra recién molida
- Menta fresca

### Procedimiento:

Pelar los pepinos y cortarlos en daditos pequeños. Freírlos con la cebolla y el ajo, unos 10 minutos, sin dejar de remover.

Batirlo con la leche, la nata vegetal y el resto de los ingredientes .

Servir en cuencos individuales espolvoreado con menta fresca.

[Receta aportada por “Didlina” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=3524>]

## Sopa de remolacha (Borscht) (V)

### Ingredientes:

- 2 remolachas medianas cocidas
- 2 Zanahorias
- 1 Cebolla
- 2 tallos de apio
- 1 tomate mediano
- 2 hojas de col
- Aceite de oliva
- Zumo de limón
- 1 litro de caldo de verduras
- Una pizca de eneldo
- Sal
- Una pizca de pimienta negra

### Elaboración:

Cortar en juliana finita toda la verdura (yo la zanahoria y la remolacha las paso por un rallador gordo y queda como tiritas. Es muy cómodo).

En un poco de aceite sofreír la cebolla hasta que empiece a ablandarse.

Añadir la zanahoria, la remolacha el apio y la col. Y dejar hacer a fuego lento removiendo de vez en cuando.

A los 7 minutos más o menos, añadir el tomate picado y sin semillas, el caldo vegetal, y el zumo de limón.

Salpimentar y añadir una pizca de eneldo seco.

Cuando hierva, bajar el fuego al mínimo y dejar cocer unos 20-30 minutos.

### Nota:

Al servir se puede espolvorear un poco más de eneldo y consumir con crema agria.

La última vez que la hice no tenía caldo vegetal y como no me gusta ninguno de pastillas, lo hice con agua. Quedó muy rica también.

Es una sopa típica en los campesinos de Rusia y hay muchas variaciones.

[Receta aportada por “Aintzane” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=5022>]



## Sopa de setas y nabos (V)

### Ingredientes: 2 personas

- 150g de setas variadas.
- 250g de nabos.
- 1 ramito de tomillo.
- 750ml de caldo vegetal.
- Aceite de oliva.
- Sal.
- Pimienta recién molida.

### Elaboración:

Limpia y trocea las setas.

Pela los nabos y córtalos en daditos.

Calienta un poquito de aceite en una sartén y saltea en ella los nabos , a fuego fuerte, hasta que empiecen a tomar color.

Retíralos y fríe en la misma sartén (sin añadir más grasa) las setas hasta que se evapore el líquido que sueltan.

Añade de nuevo los nabos a la cazuela, riega con el caldo vegetal .

Espolvorea con bastante tomillo picado , salpimenta y deja cocer a fuego medio unos 15-20 minutos .

[Receta aportada por “arrels” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=5031>]

## Sopa de shiitake (V)

### Ingredientes: 1 persona

- 100g de shiitake cortada en tiritas .
- 1/2 tronco de apio picado.
- 2 cebollas tiernas bien picadas.
- Aceite de oliva.
- 1 y 1/2 cucharadas soperas de salsa de soja.
- Sazonador 5 especias ( u otro que os guste más)\*.
- Un puñado de brotes de soja frescos.
- 750ml de caldo de verduras.

### Elaboración:

En una cazuela con un poquito de aceite rehoga las cebollitas y el apio hasta que estén blandos, añade las shiitake y saltea un par de minutos.

Añade el caldo vegetal y la salsa de soja y deja que hierva. Cuando rompa el primer hervor baja el fuego , sazona con las especias elegidas y deja cocer todo junto 5-7 minutos.

Sirve espolvoreado en el último momento con los brotes de soja.

\* El que he usado lleva una mezcla de hinojo, clavo, pimienta, canela y anís



[Receta aportada por “arrels” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=5102>]

## Sopa senegalesa (V)

### Ingredientes 4 personas:

- 1 manojo de puerros
- 3 manzanas (las que más te gusten)
- Curry
- aceite de oliva
- Sal

### Procedimiento:

Limpiar y picar menudos los puerros. Pelar y picar las manzanas. En un cazo calentar el aceite y dorar el puerro y la manzana hasta que tomen color, cuando empiecen a tostarse añadir 1 litro de agua y dejar cocer a fuego medio durante 1/2 hora. Salpimentar. Cuando esté listo triturar y pasar por el chino. Servir caliente o frío espolvoreado con curry directamente en el plato.

[Receta aportada por “Didlina” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=3465> ]

## Sopas de ajo secas (V)

### Ingredientes

- 1-2 pimiento seco chorricero (si no teneis se usa pimentón dulce)
- 4 dientes de ajo
- Laurel y hierbabuena (opcional)
- Pan duro
- Aceite
- Caldo vegetal suave (puede ser uno que os haya sobrado de coliflor, berza, acelga)

### Preparación

Se fríen en ajo en laminas hasta que coja color. Se hecha medio litro de caldo el pimiento y el laurel. Se deja cocer 10 minutos.

Se retira, se quita el laurel, sacamos la carne del pimiento chorricero y la echamos desmenuzada al caldo.

Se echa en una cazuela de barro el pan duro en láminas muy finas y luego el caldo, el pan debe quedar mojado pero no debe quedar caldo en la superficie. Se espolvorea con hierbabuena y se mete al horno y se gratina hasta que la parte de arriba quede crujiente.

### Observaciones

La sopa normal simplemente se hace echando en el caldo un poco de pan y dejando cocer y esta buenísima.

[Receta aportada por “comadreja” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) <http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=5958>]

## Vichyssoise (V)

**4 personas**

### Ingredientes:

- 1 patata grande.
- 3-4 puerros.
- Leche de soja (la que admita).
- Albahaca.
- Sal.

### Elaboración:

Corta los puerros y la patata en trozos grandes y ponlos en una cazuela con un poco de aceite de oliva, a fuego fuerte unos 5 minutos removiendo continuamente.

Sin dejar de remover, añade la sal y la albahaca . Bajar el fuego y sigue cocinando , con la cazuela tapada unos 15min. más.

Pasado ese tiempo se le añade un poco de agua , lo justo para cubrirlos y se deja cocer 10 min. más.

Retirar del fuego y dejar templar.

Poner en el vaso de la batidora y triturar bien .

Añadir leche de soja , lo justo para hacer una crema fina.

Se sirve bien fría en verano y caliente en invierno.

### Comentarios adicionales:

Si quieres darle "un toque distinto" añade una manzana troceada a los puerros y la patata.

