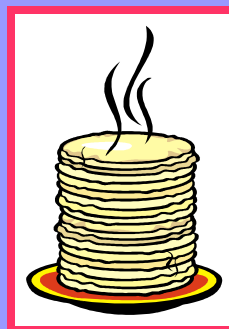
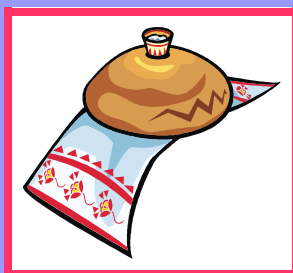


Descubriendo la cocina vegetariana
Especial Cocina Vegana Internacional

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

-Arancini pistolone - (Italia)	p5
-Arepa de plátano - (Colombia y Venezuela)	p7
-Arroz especiado con garbanzos y berenjenas – (Líbano)	p8
-Arroz frito - (China)	p11
-Arroz Pilaf Armenio – (Armenia)	p13
-Arroz tapado – (Perú)	p15
-Bagels - (Suiza)	p17
-Bajhis de cebolla – (India)	p19
-Berenjenas rellenas al estilo árabe - (Oriente Medio)	p21
-Casi mozzarella vegana (Italia)	p23
-Cebiche de tofu y champiñones (Perú)	p25
-Cocido Vegetariano (España)	p27
-Curry seco de coliflor y garbanzos (India)	p29
-Dumplings al vapor (China)	p31
-Ensalada alemana (Alemania)	p33
-Ensalada griega (Grecia)	p35
-Ensaladilla rosa (Rusia)	p37
-Escalopes de verduras o Cutlets (India)	p39
-Fabada VegAsturiana (España)	p41
-Fajitas veganas mexicanas (México)	p43
-Falafel (Oriente Medio)	p45
-Focaccia (Italia)	p47
-Fricandó de seitán (Francia)	p49
-Gazpacho (España)	p51
-Guacamole (México)	p53
-Gulash húngaro (Hungría)	p55
-Harira Rápida (Marruecos)	p57
-Hummus (Oriente Medio)	p59
-İçli Köfte Vegano (Oriente Medio)	p61
-Kebab Vegano (Irán)	p63
-Lah'majoon Vegano (Oriente Medio)	p65
-Lasaña vegana de la “mamma” (Italia)	p67
-Manti vegano al horno (Oriente medio)	p69
-Miso shiru (Japón)	p71
-Mole poblano con seitán (México)	p73
-Nigirisushi de setas y aguacate (Japón)	p75
-Paella Feliz (España)	p77
-Papa a la huancaína (Perú)	p79
-Papa rellena (Perú)	p81
-Patacones (Colombia/Venezuela)	p83
-Paté de berenjenas, Mutabal o Baba Ghanoush (Oriente Medio)	p85
-Pizza al toque dulzón (Italia)	p87

-Polenta picante con especias (Italia)	p89
-Quiche de champiñones (Francia)	p91
-Raíz de loto a la plancha con salsa pesto (Asia)	p93
-Ratatouille (Francia)	p95
-Reinventando la moussaka (Balcanes y Oriente Próximo)	p97
-Rissoto de calabaza y setas (Italia)	p99
-Rosti suizo (Suiza)	p101
-Seitán saltado (Perú)	p103
-Sis kebab vegano (Irán)	p105
-Soja encacahuatada (México)	p107
-Sopa de Dahl (India)	p109
-Sushi: Makis (rollos) de tofu (Japón)	p111
-Tabulé con almendras fritas y vinagreta de naranja (Oriente Medio)	p113
-Tacos de enchilada (México)	p115
-Tacu tacu (Perú)	p117
-Tajine de soja texturizada con salsa dulce de pasas (Magreb)	p119
-Tarta Sheperd (Sheperd´s Pie) (Gran Bretaña)	p121
-Temaki sushi de aguacate y zanahoria (Japón)	p123
-Tempura de verduras “ a mi manera” (Japón)	p125
-Tofu Kung Pao (China)	p127
-Topik (Armenia)	p129
-Tortilla de patatas vegana (España)	p131
-Tortillas mexicanas para tacos (México)	p133
-Vichyssoise vegana (Francia)	p135
-Wok de hortalizas(China)	p137

Anexo:

Equivalencias de nombres de alimentos en Hispanoamérica	p139
---	----------------------

Fe de erratas :

En el anterior pdf **“Especial aperitivos y entrantes ”** se indica como autora de la receta **“Falafel”** a la usuaria **“Margaly”** siendo la autora de la misma la usuaria **“Margari”** tal y como puede verse en este pdf , en el anterior **“44 recetas con legumbres ”** y en la receta en su edición original en el [forovegetariano.org](http://www.forovegetariano.org)

<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7594>

Arancini Pistolone (V) -Italia-

Los arancini son unas bolas de arroz típicas sicilianas.

Ingredientes:

- *1 taza de arroz redondo (tipo sos) + 2 de agua
- *sal
- *Harina de garbanzos
- *Aceite para freír

Relleno:

- *Seitán picado (sirve también soja texturizada fina)
- *1/2 cebolla muy picadita
- *2 cucharadas de salsa de tomate.
- *Orégano
- *Herbamare o sal

Elaboración:

Por un lado se pone a cocer el arroz con el agua y un puñado de sal. Mientras salteamos en una sartén la cebolla, cuando se dore agregamos el seitán picado y sal o herbamare, se le da unas vueltas y se le agrega la salsa de tomate. Se deja enfriar un poco.

Una vez cocido el arroz, se vierte en una fuente grande llana y se deja enfriar un rato. Una vez enfriado cogemos con una cuchara sopera arroz y lo ponemos en la mano, hundimos el dedo en medio del arroz y le ponemos un poco del relleno en el hueco, cogemos un poco mas de arroz y ponemos arriba encerrando el relleno, a continuación se va haciendo una bola. Se pasa por harina de garbanzos y se van friendo.

Nota:

1. Se puede rellenar de muchas cosas, verduras, tofu, etc...
2. Escoge una buena salsa para acompañar, yo esta vez le puse pesto verde. Se puede poner pesto rojo, salsa de verduras siciliana, etc..

Livejournal – V de Vegana : Recetas <http://vdeveganx.livejournal.com/>



<http://www.veganitessen.es/>



[Receta aportada por "Vdeveganx" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=13102>]

Arepa de plátano saludable (V) (Colombia y Venezuela)

La arepa es una especie de torta pequeña preparada de masa o harina de maíz, de forma circular aplanada, de unos diez a veinte centímetros de diámetro. Es uno de los platos tradicionales de las gastronomía colombiana y venezolana.

Ingredientes:

- 1 taza aprox. de harina de maíz. (Esto se ajusta a tu gusto.)
- 1 cucharada sopera de avena en copos.
- 1 cucharada sopera de salvado de trigo/afrecho.
- 1 cucharada de ajonjolí/semillas de sésamo, tostadas.
- 1 plátano grande o 3 pequeños.
- Pasas al gusto. (opcional)
- Aceite de oliva extra virgen.
- Agua.
- Una sartén plana.
- Una tapa de cacerola pequeña.

Preparación:

Se coloca en un bol la harina, la avena, el salvado de trigo/afrecho, el ajonjolí/semillas de sesamo y unas cuantas pasas. Se revuelve todo muy bien con una cuchara para que la mezcla quede homogénea. Aparte se toma el plátano grande o los 3 pequeños, se cortan y se ponen en la licuadora y se agrega agua hasta que los cubra. Algo así como 1 parte de plátano y 2 de agua. Se revuelve todo eso para formar una pasta y luego se añade a la mezcla. Ir agregando con una mano la pasta mientras con la otra mano se le da vuelta a la mezcla. La mezcla generalmente queda un poco pastosa y con ella no se puede formar una bola, esto no importa. Mezclar muy bien y dejar reposar por 3/5 minutos. Pasado este tiempo la mezcla debería haberse puesto un poco mas firme como para hacer una bola. En esta parte pueden pasar dos cosas: 1 la mezcla está muy dura, en este caso agregar agua y dejar reposar otros 3 minutos. 2 La mezcla está muy acuosa, en este caso agregar un poco de harina y dejar reposar otros 3 minutos. Llevar la sartén engrasada solo un poco, (yo recomiendo que utilicen papel absorbente o una servilleta) a fuego lento y esperar a que el aceite suelte su olor característico. Tomar una bola de la mezcla y aplastarla con las dos manos formando un disco, que no quede ni muy grueso ni muy delgado, con un dedo se unen los bordes del disco que hayan quedado abiertos y se coloca en la sartén con la tapa. Esta parte de la receta se ajusta a cada quien, a mi en particular me gusta que la corteza quede crocante, así que la dejo hasta que se han formado unas líneas tostadas en la parte de abajo. Toma alrededor de 10/15 minutos por cada lado dependiendo del grado de cocción que les guste. Una vez lista puede servirse y comer sola o abrirse como un sandwich y comer con vegetales o cualquier relleno de su gusto.



[Receta aportada por "Allan" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7585>]

Arroz especiado con garbanzos y berenjenas (V)- Líbano

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.



[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 (V)-China-

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
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 frio
- 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



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

Arroz Pilaf Armenio (V)-Armenia-

La cocina armenia tiene mucho de Medio Oriente y mucho de mediterráneo. Pilaf o pilaw es un modo tradicional típicamente hindú de cocinar el arroz. Sin embargo la invención de tal preparado es atribuida a los turcos ó a los persas. El arroz pilaf es una variedad de arroz blanco que en vez de ir cocido en agua así no más, previamente es salteado en un poco de aceite con cebolla y ajo para que quede más sabroso.

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 tapado (V)- Perú-

Es un plato bastante usual en la cocina peruana casera (no tanto en los restaurantes) por lo fácil que es y porque se pueden utilizar el arroz o las verduras que han sobrado de comidas anteriores. Además, la cocina peruana es tan imaginativa que cada quién en su casa lo prepara de distintas maneras, con distintos rellenos

Ingredientes:

- 3 tazas de arroz cocido
- ½ kilo de seitán picado muy fino
- 1 cebolla picada
- 1 tomate picado
- 1 diente de ajo molido
- 1 cucharadita de pimentón
- 6 aceitunas negras picadas
- 1 cucharadita de pimienta
- Sal a gusto
- Aceite
- Perejil

Preparación:

En una sartén con un poco de aceite caliente freír la cebolla y el ajo, una vez que estén dorados agregar el seitán y dejar unos minutos que dore. Luego agregar el tomate, la pimienta y la sal a gusto. Una vez cocido retirar del fuego y agregar las aceitunas picadas mezclando bien.

Presentación:

Poner el un molde individual o bol una capa de arroz, luego echar una capa de relleno y nuevamente una capa de arroz. Presionar bien entre cada capa y desmoldar sobre un plato. Decorar espolvoreando el perejil picado sobre el arroz.

Comentario:

Intenté hacerlo con seitán y me gustó pero también se puede preparar con soja texturizada. Lo mejor de este plato es su versatilidad: se puede variar el relleno agregando por ejemplo guisantes, o zanahoria picada, etc. Incluso, si se desea que el relleno esté más jugoso se puede agregar una cucharada de salsa de tomate



[Receta aportada por "apersefone" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11773>]

Bagels (V)- Suiza -

Una de las historias sobre el origen de los Bagels (existen varias) dice que este bollo judío tiene su origen en Vienna. Los judíos lo importaban a los Estados Unidos y desde allí volvió a Europa.

El bagel es un bollo de pan con forma de rosca gordita, de miga consistente y corteza de color dorada fina y ligeramente crujiente. Tiene de particular que hay que cocerlo en agua antes de meter en el horno. Esto hace que el gluten de la masa se gelatinice, sellado la superficie, reteniendo así todo el aroma y sabor en su interior.

Se suele cubrir con semillas de amapola, sésamo, ajo y cebollas secas, sal gruesa... o todo a la vez.

Luego, se toman con los rellenos que más nos gusten, tanto dulces como salados, como mermelada, margarina, ensalada, verduras, salsas variadas...

Ingredientes

- 150 ml de agua
- 350 gr. de harina
- 2 cucharadas de levadura en polvo
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de sal

Elaboración

En un bol, con el agua tibia, añade el aceite y la harina mezclada con la levadura, el azúcar y la sal. Mezcla hasta que se ligen los ingredientes, ayudándote de una cuchara de madera mejor. Espolvorea un poco de harina sobre la superficie de la mesa y amasa la mezcla unos 3 minutos. Vuelve a meter en el bol, ahora con las paredes ligeramente aceitadas, tapa con un plástico o paño de cocina, y deja que leve media hora aproximadamente.

Pasado ese tiempo, vuelve a amasarlo sobre una superficie enharinada, para quitarle el aire del levado. Divide la masa en pedazos, y da forma de rosquilla a cada uno. Deja reposar, tapados, unos 15 minutos más.

Pon a hervir una olla o sartén ondas con agua, y cuécelos por cada lado un minuto. Verás como aumenta su tamaño al hidratarse. Escurre y coloca en la bandeja del horno, bien aceitada o bien con un papel de hornear. Ahora es el momento de añadir algo encima, si quieres, como semillas de sésamo y de amapola.

En el horno precalentado, cuécelos a media altura a 200°C unos 15-20 minutos. Una vez dorados, sácalos y deja que enfríen un poco antes de abrir a la mitad y rellenarlos.

Variante

Si tienes algún tipo de leche vegetal, puedes sustituir la mitad de la cantidad del agua de la masa por esta leche.

Fuente: <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=7434>]

Bhajis de cebolla (V) -India-

Este aperitivo indio va de maravilla con salsas tipo chutney . Los bhajis Son una especie de croquetas (tipo pakoras) de cebolla y especias.

Ingredientes:

- * 175gr de harina de garbanzos
- * 1cc de bicarbonato sódico
- * 2cc de perejil picado
- * 1cc de garam masala
- * 1 ½cc de cúrcuma
- * 1 ½cc de pimentón picante molido
- * 1 cebolla cortada en tiras finas
- * 9-10cs de agua
- * Sal
- * Pimienta recién molida
- * Aceite para freír

Elaboración:

En un bol se mezcla la harina, el bicarbonato y la sal, a continuación echar las especias junto con el perejil picado, mezclar bien. A continuación se echa la cebolla y se mezcla todo, ir agregando el agua poco a poco hasta formar una pasta. Poner el aceite a calentar y con dos cucharas ir cogiendo de esta masa e ir friéndola hasta que estén doradas. Servir calientes acompañados de su salsa de menta para bhajis .

Salsa de menta para bhajis (V)

Ingredientes:

- * 1 yogur de soja natural
- * 1cs de menta fresca picada
- * ½cc de cúrcuma
- * ½ diente de ajo chafado
- * 1 ramita de menta para adornar

Elaboración:

Se meten los ingredientes en la batidora y se trituran. Adornar con la ramita de menta fresca.

Livejournal – V de Vegana : Recetas <http://vdeveganx.livejournal.com/>



<http://www.veganitessen.es/>



[Receta aportada por "Vdeveganx" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=13106>]

Berenjenas rellenas al estilo árabe (V) – Oriente Medio -

Ingredientes: 4 personas

- 4 berenjenas .
- 400g de tomates pelados.
- 2 cebollas rojas.
- 2 cdtas de comino en polvo.
- 2 cdtas de aceite de oliva.
- 2 cucharadas de perejil picado.
- Sal y pimentón (dulce y/o picante al gusto).
- Aceitunas negras
- 1 diente de ajo

Elaboración:

Corta las berenjenas a lo largo , en 2 mitades.

Extrae su pulpa con cuidado, reservando las barcas, y cuece la pulpa troceada , en una cazuela con agua y sal.

Escúrrela, aplástala con un tenedor y deja que se enfríe.

Pela y pica el ajo y la cebolla.

Calienta el aceite en una sartén grande y rehoga en ella el puré de berenjenas con el ajo, la cebolla , el pimentón, el comino y los tomates pelados y troceados.

La cocción del guiso finaliza cuando se haya absorbido todo el jugo que sueltan los alimentos.

Rectifica de sal y añade el perejil picado.

Mientras , cuece en el horno precalentado a 180° unos 15 min. , las barcas reservadas.

Rellénalas con el guiso y sírvelas con las aceitunas negras repartidas por encima.



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6936>]

"Casi Mozzarella Vegana (V)" -Italia-

Ingredientes:

- 1 bloque de tofu (300g aprox.)
- 150ml de agua.
- 2 cucharadas soperas colmadas de levadura de cerveza en copos.
- 1 cucharada soperas colmada de agar-agar en polvo.
- Albahaca y orégano al gusto.
- Sal de hierbas.
- El zumo de 1/2 limón grande.
- 1 cucharada soperas de salsa de soja.
- 1 cucharada soperas de aceite de oliva.

Elaboración:

Tritura el tofu en la batidora.

Pon en un cazo al fuego el agua y antes de que empiece a hervir añade el agar-agar , remueve para que se disuelva e incorpora la levadura de cerveza y el zumo de limón.

Remueve bien y pasa la mezcla al vaso de la batidora con el tofu , bate de nuevo hasta conseguir una mezcla homogénea .

Vierte la mezcla en el cazo anterior, añade los condimentos y cuece unos segundos para que se integren los sabores.

Reparte la mezcla en el /los recipiente/s elegidos (previamente humedecidos con agua) y deja que se enfríe y cuaje antes de desmoldar.



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9651>]

Cebiche de tofu y champiñones (V) -Perú-

El plato que lleva este nombre en el Perú fue declarado por un Decreto Supremo del Instituto Nacional de Cultura "Patrimonio Cultural de la Nación", al considerársele históricamente uno de los platos principales del país.

Este plato peruano se prepara originalmente con pescado blanco marinado en jugo de limón peruano (extremadamente ácido). Para veganizarlo se reemplaza el pescado con champiñones y tofu cortados en dados. El sabor del cebiche vegano es idéntico al original ya que el sabor proviene principalmente del jugo del limón, el ají y demás hierbas.

Este plato se suele servir durante los meses de verano porque es muy refrescante y es típico de la costa norte peruana, aunque hoy en día se consume en todo el país y en cualquier época del año.

Se sirve tradicionalmente en plato tendido (es un plato de entrada). Sin embargo, en la alta cocina ha sido visto servido en copas anchas y muy recientemente, vendidos en vasos en las calles a modo de tentempié. Se sirve sobre una hoja de lechuga y para acompañarlo se suele utilizar camote cocido con un poco de azúcar y maíz cocido con anís. También se puede acompañar de chifles (plátano frito en hojuelas), yuca o maíz tostado (cancha).

Ingredientes:

- Tofu
- Champiñones cortados en láminas
- 1 Cebolla morada
- [Rocoto](#) al gusto (si no se consigue se puede reemplazar por algún ají picante)
- Unas hojas de Cilantro
- 2 tallos de Apio
- Un pedazo de jengibre
- Un diente de ajo
- Zumo de 6 limones verdes (limas)
- Una hoja de lechuga
- Una batata
- Sal y pimienta

Preparación:

Cocinar la batata en agua.

En un bol mezclar el tofu cortado en cuadrados y los champiñones en láminas, el apio picado, el cilantro picado finito, el rocoto, el jengibre y el ajo molido. Se le agrega el zumo de los limones, sal, pimienta. Mezclar y dejar reposar. Agregar la cebolla cortada a lo largo.

Para servir, se coloca en un plato una hoja de lechuga y sobre ella se sirve el cebiche adornando con una rodaja de batata.

(...)

(...)

Comentarios:

Este plato tiene muchas variedades. Si no se desea que salga picante se puede prescindir del rocoto.

La batata es dulce por naturaleza pero se puede servir glaseada también, añadiéndole un poco de azúcar al momento de servirla.

Se puede acompañar también con maíz cocido desgranado.

El jugo del cebiche se conoce como "leche de tigre" por el color blanco que adquiere durante el tiempo de reposo. Algunas variedades de leche de tigre utilizan un chorrito de leche (vegetal) para darle más consistencia.



[Receta aportada por "apersefone" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) <http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8017>]

Cocido vegetariano (V) -España-

El cocido madrileño es, quizás, el plato más representativo de la cocina de Madrid. Consiste en un guiso barroco cuyo ingrediente principal son los garbanzos y los secundarios, aunque con gran protagonismo, diversas verduras y carnes vegetales en nuestra versión . Es, junto con el "cocido montañés", la "escudella y carn d'olla" o el cocido maragato, entre otros cocidos y potajes que se realizan en toda la geografía española, una evolución de la adafaina judía.

Es un plato único, potente y habitual en el tiempo frío. La forma tradicional de servirlo es en tres servicios, denominados vuelcos: El primero es la sopa resultante de la cocción de todos los ingredientes, el segundo le corresponde a los garbanzos junto con las verduras y patatas y el tercero, llamado el de las viandas, es el de las carnes vegetales.

Ingredientes

- 500gr de garbanzos
- 3 patatas
- 2 puerros
- 3 zanahorias
- 1 tomate
- Medio repollo
- 500g de acelgas
- 1 bloque de seitán
- 1 paquete de salchichas de soja
- 1 hoja de laurel
- 1 pizca de pimentón
- 1 pizca de sal marina
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de perejil picado

Preparación:

Deja los garbanzos en remojo la noche anterior.

Pela el tomate, las patatas y las zanahorias.

Pon todos los ingredientes juntos, previamente troceados en una olla.

Añade el laurel, pimentón, sal marina y pimienta.

Cuécelo durante 2 horas.

Sírvelo espolvoreado de perejil picado.

Presentación de la receta al estilo de “Ava” : por un lado cuelo el caldo y hago sopa y el resto lo como todo junto con aceite y vinagre. Así se ha comido en mi casa toda la vida . Yo le he echado sólo 300 grs. de garbanzos, por ej. Hemos comido 4 personas. Tengo caldo para sopa para otro día y con el resto de verduras, haré hamburguesas.



[Receta aportada por “Mowgli” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6061>]

Curry seco de coliflor y patata (V) – India-

Curry es el nombre generalmente adoptado en Occidente para describir una serie de platos elaborados con una mezcla de especias picantes, desarrolladas en las cocinas asiáticas, del este y sureste asiático. Estos platos fueron difundidos en Europa por Inglaterra y Holanda, al transferir el conocimiento adquirido en sus colonias durante el siglo XVIII. El curry es una mezcla basada en diferentes especias que se utilizan en la India (masala) , para guisos o estofados con salsa, así mismo se refiere a los platos preparados con esa salsa. La palabra *curry* deriva de *kari*, que significa "salsa" en tamil.

Ingredientes:

- Media coliflor grande cortada en ramilletes
- 2 patatas cortadas en dados de 2 cm
- 2 tomates picados o tomate triturado
- 2 dientes de ajo
- 2-3 cucharaditas de cúrcuma
- 1 cucharadita de cayena
- 1 cucharadita de semillas de comino
- 1 cucharadita de jengibre
- Media cucharadita de cilantro molido
- Media cucharadita de garam masala
- Aceite
- Sal (opcional)

Preparación:

Calentar 1-2 cucharaditas de aceite y saltear las semillas de comino hasta que empiecen a desprender olor y a saltar (1 minuto). Añadir el ajo y el jengibre, remover un poco y añadir las patatas. Saltear las patatas y añadir la cúrcuma, el cilantro molido y la cayena o chile y remover un rato. Añadir el tomate, salar un poco (opcional) y dejar hacer a fuego lento unos 5 minutos (yo suelo usar tomate triturado y lo añado "a ojo", de modo que las patatas queden bañadas, pero no cubiertas). Añadir la coliflor, un poco más de sal, si se desea, y el garam masala y aumentar el fuego durante un minuto para después bajar a fuego lento y cocinar tapado durante unos 15 minutos hasta que la coliflor y las patatas estén tiernas y hayan absorbido las especias. Si se ha hecho con tomate triturado, éste tiene que haberse reducido casi por completo: la textura final no es en salsa, sino más bien seca.



[Receta aportada por "Kalkoven" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=12097>]

Dumplings al vapor (V) -China-

Los dumplings o jaozi, son una especie de raviolis chinos.

Son porciones de carne (vegetal: seitán, soja texturizada), verduras, u otros alimentos, troceados y envueltos con una capa de pasta fina.

Existen distintos tipos de dumplings, según como estén cocinados. Pueden estar hechos al vapor, hervidos, o fritos. Los dumplings se comen durante todo el año, pero especialmente durante la celebración Año Nuevo Chino.

La familia entera se reúne para hacerlos entre todos.

En estas fechas se dice que el comer dumplings atraerá la buena fortuna para el año venidero.

Para la masa:

- 140 g. de agua
- 200 g. de harina

Para el relleno:

- 110 g. de tofu (yo usé ahumado, pero porque me gusta más)
- 30 g. de setas (usé shiitake seca, remojada previamente, pero vale cualquiera)
- 1/2 cdta. de jengibre molido
- 15 g. de cebollas tiernas
- 20 g. de maicena
- 1/4 de cdta sal
- Pimienta blanca (un pellizco)

Para elaborar la masa :

Templar al fuego 120 g. de agua (medio vaso más o menos) y amasar con ello los 200g. de harina. Cuando esté amasado, deje reposar 10 mins. Agregar entonces los 20 g. de agua helada y amasar de nuevo, hasta que la bola coja todo el agua.

Para elaborar el relleno:

Simplemente picar finos todos los ingredientes y mezclar.

El dumpling en sí:

Divida la masa en dos "bollos". Y saque de cada uno de ellos 4 bolitas. Sobre una superficie espolvoreada con harina, extienda cada bolita con ayuda de un rodillo, hasta obtener un círculo de pasta muy fino (como para una empanadilla grandota). Coloque una cantidad de relleno (siendo generoso, pero evitando que se rompa la "empanadilla"). Doble como para una empanadilla y una vez que este "pegado", apoye y saque la forma "de bolsita"(shau mei), con la parte superior hacia arriba (se ve en la foto). Una vez formadas los "shau mei", poner al vapor unos 17 mins. (desde que empiece a salir el vapor).

A mí me gustan tan cual, simplemente, acompañados de una ensalada, pero pueden servirse con una salsita ligerita de verduras.



[Receta aportada por "Ava" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7533>]

Ensalada alemana (V) -Alemania-

Las ensaladas alemanas son platos que se caracterizan por estar elaborados principalmente con patata y salchichas

Ingredientes:

patatas cocidas
pepinillos en vinagre
salchichas vegetales
veganesa
mostaza

Preparación

Es muy muy fácil, se cuecen las patatas, una vez frías se pican en una fuente un poco mas grande que para ensaladilla (al gusto de cada uno), se cortan las salchichas vegetales y el pepinillo en rodajitas.

A parte en un bol se mezcla la veganesa con una cucharada de mostaza (aquí también mas o menos mostaza, según nos guste de fuerte el sabor) y por ultimo se mezcla la salsa con la preparación anterior mejor dejar reposar para que la patata, coja bien el sabor, y ya esta facilito y buenísima.

Veganesa / Mayonesa de soja sin huevo (receta aportada por “dominic”)

Ingredientes:

- 1 vaso de aceite de girasol (o de oliva si se prefieres un sabor más fuerte)
- 1/4 de vaso de leche de soja a temperatura ambiente
- 2 cucharadas aproximadamente de zumo de limón o vinagre (opcional)
- 1 diente grande de ajo (opcional)
- sal

Preparación:

- 1) En un vaso estrecho y alto, un poco más ancho que la batidora, pon la leche de soja a temperatura ambiente, el aceite y la sal.
- 2) Poniendo la batidora en el fondo del vaso y sin moverla, bate a velocidad baja.
- 3) Una vez se ha ligado la mezcla en el fondo, mueve la batidora poco a poco de arriba abajo, para que ligue el aceite que hay en la superficie del vaso.
- 4) Cuando ya esté todo ligado añade el zumo de limón y el ajo, y bate para que la mezcla espese más.
- 5) Si se corta en algún momento, añade un chorrito más de aceite y sigue batiendo sin mover.

Recomendación:

Dale color añadiendo otros ingredientes como zanahoria cocida (naranja), remolacha cocida (rosa), aguacate (verde), mostaza (amarilla), ketchup (rojo), aceitunas negras (negra).



[Receta aportada por “mayuraes” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=12831>]

Ensalada griega (V) -Grecia-

La ensalada griega (en griego: *χωριάτικη σαλάτα*) es una ensalada elaborada en Grecia con los ingredientes característicos de este país. La ensalada original está elaborada de tomate, pepino, pimiento y cebolla rolla, todo ello con sal, pimienta negra, y orégano y aliñada con aceite de oliva. A todo ello se le añaden trozos de queso feta (tofu en nuestro caso), alcaparras y aceitunas kalamata. La lechuga a pesar de lo que piensa la mayoría de la gente es muy rara en la ensalada griega. Existe una variante de ensalada que se denomina μαρούλι, "lechuga" en lugar de ensalada y es muy distinta, consiste en lechuga, cebolla de primavera, y eneldo fresco, todo ello aliñado con aceite de oliva y vinagre o zumo de limón.

Ingredientes

- 3 tomates carnosos
- 1 cebolla roja
- 2 pepinos
- Aceitunas negras
- 200 gr tofu (opcional)
- Zumo de limón
- Orégano seco
- Aceite de oliva
- Sal

Elaboración

Esta receta, originalmente, se hace con queso feta, de sabor ligeramente ácido y consistencia suave. La versión vegana que más me ha gustado, se trata de cortar el tofu en tiras y dejarlas macerar, al menos 12 horas, cubiertas de aceite y con el zumo de uno o dos limones. El tofu toma un riquísimo sabor ácido, de lo más agradable, que liga genial con el resto de sabores de esta ensalada.

Lava y corta el toma en cuñas, la cebolla en aros y el pepino en rodajas finas. Mezcla con las aceitunas y sazona al gusto.

Reparte el tofu escurrido y desmenuzado en trozos grandes por encima, y adereza con aceite y orégano.

<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=10271>]

Ensaladilla rosa (V) (Adaptación vegana) - Rusia -

La ensalada rusa (conocida también como ensalada Olivier) es un plato típico de Rusia. Se trata de una especie de ensalada de patatas o una macedonia con verduras y atún (que en nuestra versión desaparece) todo ello mezclado en abundante mayonesa . En muchos países europeos, este plato es muy popular, tanto que ha sido incluido en su gastronomías nacionales, como en el caso de España

Ingredientes: 6 personas.

- 4 patatas medianas
- 200 gramos de guisantes
- 4 zanahorias medianas
- 1/2 cebolla fresca
- un puñado de aceitunas verdes y negras
- 1 y 1/2 remolacha cocida
- Pimientos del piquillo
- Mayonesa vegana
- Sal
- Pimienta

Elaboración:

Cocer las patatas y las zanahorias sin pelar en agua con sal. Cuando esté hecho, escurrir y dejar enfriar.

En una cazuela aparte cocer los guisantes hasta que estén tiernos.

Mientras hacer una mayonesa con ajo, leche de soja, aceite de girasol, un chorrito de zumo de limón, sal y hierbas a gusto (yo uso eneldo).

Cuando las patatas y zanahorias estén frías, pelar y picar fino en un bol.

Añadir los guisantes, la remolacha, la cebolleta, los pimientos, y las aceitunas, todo picado.

Mezclar muy bien con la mayonesa, rectificar de sal y añadir pimienta.

Dejar enfriar y servir



[Receta aportada por "Aintzane" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10698>]

Escalopes de verdura o Cutlets (V) -India-

Los escalopes de verduras son un aperitivo típico indio, llamados originalmente "cutlets" y formados por una mezcla jugosa de verduras y especias. Pueden servir también para rellenar bocadillos o como plato único acompañados de una buena ensalada.

Esta receta, en concreto, la he aprendido en una web interesantísima que me dió a conocer gurú masala (<http://cocinaorientalgurumasala.blogspot.com/>). Se trata de la cocina de Manjula (<http://www.manjulaskitchen.com/>), una mujer entrañable y de lo más hogareña, que enseña en vídeos multitud de recetas indias vegetarianas.

Ingredientes

- 2 patatas medias
- 1 taza de verduras mezcladas (guisantes, zanahorias, judías verdes, maíz)
- 1 pimiento verde
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- 1/2 guindilla (al gusto)
- 1 cucharilla de raíz de jengibre
- 1 cucharilla de polvo de mango
- 3 cucharadas de harina de soja, garbanzo o maíz (maicena)
- Agua
- Pan rallado
- Aceite de oliva
- Sal

Elaboración

Cuece al vapor las verduras cortadas. Pela y tritura las patatas, y escurre a conciencia las verduras para eliminar el exceso de agua, con cuidado. Mézclalas todas con el puré de patatas, el pimiento verde bien picado, las especias y una pizca de sal. Divide la masa en partes iguales y forma primero unas bolitas y luego da aspecto de hamburguesas gruesas, como de un dedo o algo más.

Agrega cuatro cucharadas de agua a la harina, y baña en ella cada escalope, pasando luego por el pan rallado.

Calienta una sartén llena de aceite, a fuego vivo, y fríe hasta que estén doradas por ambos lados.

Escurre en papel absorbente y sirve caliente, acompañados de una ensalada fresca verde y alguna salsa que te guste, como tomate frito, salsa de soja o salsa de yogur con especias.

Variantes

Si quieres que sean más ligeras, puedes tostarlas hasta que se doren en una sartén con apenas un par de cucharadas de aceite. O cocerlas en el horno a temperatura media-alta.

Utiliza todas las verduras que tengas a mano, como remolacha, repollo, puerro,...

Si no tienes polvo de mango, prescinde de él. Y puedes sustituir la raíz por jengibre en polvo, que es más fácil de encontrar. (...)

(...)

Consejos

Si la mezcla de verduras parece demasiado húmeda, añade un poco de pan rallado. Y ten cuidado con el aceite, porque si no está lo suficientemente caliente, los escalopes se romperán.

Fuente: <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=10296>]

Fabada VegAsturiana (V) -España-

Fabada asturiana, o más frecuentemente fabada, es un cocido muy tradicional de la cocina asturiana elaborado con alubias blancas(en asturiano, *fabes*) y diferentes embutidos (en nuestro caso de origen vegetal). Es un plato muy típico de Asturias(es casi su plato regional), pero su difusión es tan grande a lo largo de la península que forma parte de la gastronomía de España más reconocida, es según ciertos autores una de las diez recetas típicas de la cocina española.

Ingredientes:

- Seitán
- Pimentón dulce y/o picante
- Ajos
- Aceite de oliva
- Una cebolla mediana
- Judías blancas ya cocidas (pueden ser de bote) mejor dicho fabes, que no se enfaden l@s asturian@s.
- Pimiento verde y/o rojo
- Otras hortalizas de temporada si apetece
- Agua, caldo de verduras o el caldo de cocción de las fabes.

Preparación:

Unas horas antes, a ser posible la noche anterior o al menos por la mañana temprano si lo vamos a hacer para el mediodía, preparamos el “chorizo”:

Cortamos el seitán en daditos, ni muy grandes ni muy chicos.

Picamos lo mas finamente posible unos dientes de ajo (cantidad al gusto).

Espolvoreamos el seitán con abundante pimentón y con el ajo, y otras especias si se tercia, mezclamos bien y añadimos un chorrillo de aceite de oliva. También se puede usar ajo seco en polvo. Volvemos a mezclar y si queda con poco color echamos algo mas de pimentón.

Lo dejamos en la nevera que se vaya macerando al menos un par de horas, para que coja color y sabor.

Para cocinar el plato en si, en una olla o cacerola honda, sofreímos la cebolla y ajo bien picados y los pimientos cortados a daditos pequeños. Vamos añadiendo el resto de verduras teniendo en cuenta los tiempos de cocción.

Cuando le falte un poco para estar dorado el sofrito, añadimos el “choriseitán”. Damos unas vueltas.

Al final echamos las fabes y algo de caldo, y dejamos al fuego lento que se vayan tomando todos los sabores.

Comentarios Adicionales:

Siguiendo en la línea de reinterpretar la cocina de la abuela....

Se me ocurre que se podrían añadir el pimentón y el ajo a la masa del seitán en el momento de hacerlo, pero yo ya lo tenia hecho.



[Receta aportada por "Senyor_X" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=12259>]

Fajitas veganas mexicanas (V) -México-

Las Fajitas son unos de los platos más tradicionales de la cocina mexicana. Consisten en carne (en nuestro caso vegetal : seitán , carnita ...) asada a la parrilla y picada servida sobre una tortilla de harina de maíz.

Ingredientes:

- 3 pimientos verdes medianos
- 1 cebolla grande
- 300gr de seitán
- curry
- pimienta negra
- pan rallado
- tortitas de maíz
- salsa de tomate picante
- ajo
- aceite de oliva

Preparación:

Cortar en tiras largas el pimiento y la cebolla

Freír en aceite primero los pimientos y, cuando estén blandos, añadir la cebolla y el ajo .

Añadir al sofrito pimienta negra , curry y sal al gusto.

Retirar del fuego cuando ya esté y reservar.

Cortar el seitán en tiras alargadas

Pasarlas por pan rallado y freírlas.

Hidratar las tortitas de maíz (salpicándolas con unas gotas de agua), y meterlas en el microondas unos segundos para calentarlas.

Servir en diferentes cuencos el sofrito , el seitán , el tomate picante y las tortillas de maíz , para que cada cual prepare su fajita a su gusto.

(Receta aportada por Virginia Ortún)

Fuente: http://www.defensanimal.org/recetas/fajitas_veganas.htm

Podéis visitar la sección de recetas veganas de DefensAnimal.org

<http://www.defensanimal.org/recetas/1.htm>



<http://www.defensanimal.org/>



[Receta aportada por “Defensanimal.org” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=13098>]

Falafel (V) – Oriente Medio-

El faláfel o falafel (árabe: فلافل falāfil; hebreo: פלאפל faláfel) es una croqueta de garbanzos o habas. El falafel es un plato tradicional de la cocina de Medio Oriente, se desconoce su verdadero origen, unos dicen que está en la India, otros que fueron los antiguos egipcios. Actualmente se come en India, Pakistán y Oriente Medio. Tradicionalmente se sirve con salsa de yogur o de tahina, así como en sándwich, en pan de pita o como entrante.

Ingredientes (20-25 falafel)

- 2 "vasos de agua" de garbanzos secos
- 1 trozo de pimiento rojo
- 3/4 de una cebolla grande cortada en trozos
- 1 ajo cortado en trocitos
- 4 cucharaditas de comino molido
- 2 cucharaditas de cilantro molido
- 2 cucharaditas de pimentón dulce
- 1 y 1/2 cucharadita de la mezcla de especias morunas "Raz" (opcional)
- 3 cucharaditas de orégano
- 1/2 cucharadita de cayena molida
- 1 cucharadita de pimienta molida
- 1 y 1/2 cucharadita de levadura en polvo
- 2 cucharadas de pan rallado (también puede ser pan normal que picaremos con todo)
- 2 cucharadas de harina de trigo
- un buen puñado de perejil
- un poco de aceite
- Sal

Preparación

Remojar los garbanzos (no cocerlos) unas 12-24h.

Quitar el agua de remojo y colocar todos los ingredientes excepto la harina, pan rallado y levadura en la picadora, termomix o similar (cuidado con las batidoras convencionales y mas si no tienen mucha potencia; pueden romperse).

Yo lo hice en dos veces porque tenía mucha cantidad. Así también nos aseguramos de obtener un buen resultado. Tiene que quedar todo picado, pero la textura final no debe ser muy fina, que se vean los trocitos.

Sacamos la mezcla a un bol grande, añadimos la harina, la levadura y el pan rallado y removemos bien. Probarlo de sal!

Dejamos reposar una media hora en el frigorífico.

Como en este caso, los falafel los hemos hecho al horno, ponemos un poco de aceite en el fondo de una bandeja de cristal y vamos formando las bolitas aplanadas con la mezcla.

Las colocamos todas y horneamos a fuego medio unos diez minutos (sin grill).

Sacamos la bandeja y le damos la vuelta a los falafel. Añadimos un poco mas de aceite por los huecos y un poco por encima (pero poco!) Horneamos otros 10 minutos.

Le daremos un toque final de grill vigilando que no se queme para que se doren bien.

Comentarios

Podemos hornearlos y dorarlos muy ligeramente para posteriormente congelarlos. En el momento que los queramos usar, los descongelamos y les damos un toque rápido de horno antes de servir.

También podemos freírlos en vez de hornearlos, pero el acabado de horno también es muy bueno.

Si servimos con arroz (legumbre+cereal=proteínas), salsa y ensalada, tendremos una comida nutricionalmente completa.



[Receta aportada por "Margari" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7594>]

Torta de romero y aceitunas (V) [Focaccia] – Italia -

La focaccia (focacha, 'hogaza' en italiano) es una especie de pan plano cubierto con especias y otros productos alimenticios, se trata de un plato muy tradicional de la cocina italiana muy relacionado con la popular pizza. La receta básica de este preparado se cree que procede de los antiguos etruscos o los antiguos griegos, no obstante es considerado como una famosa delicia de la cocina de Liguria, denominada *fûgassa* en lengua ligur .

Ingredientes:

- 420g de harina integral.
- 1 sobre de levadura en polvo.
- 1 cucharada de melaza de arroz.
- 1/2 cucharada de sal.
- 1/2 vaso de aceite de oliva (o un poquito menos).
- 100g de aceitunas verdes deshuesadas.
- 1 ramita de romero fresco.

Elaboración:

Disuelve la levadura en 1/2 taza de agua tibia, añade la melaza y mezcla bien.

En un recipiente grande mezcla la harina con la sal. Haz un hueco en el centro , vierte en el la levadura diluida y mezcla bien todos los ingredientes.

Añade 1/2 taza de agua tibia y continua mezclando.

Pon la masa sobre una superficie enharinada y sigue amasando hasta que obtengas una pasta uniforme, compacta (5min. aprox.)

Pasa la masa a un cuenco, cúbreala con film transparente y déjala reposar hasta que doble su volumen (entre 1h y 1 1/2h). Sácala del cuenco y amásala durante 1 minuto aprox.

Pinta con aceite el molde elegido, enharinalo y extiende en él la masa. Píntala con el resto del aceite , hundiendo los dedos por toda la superficie para que penetre mejor,y déjala reposar sin tapar 45min. más.

Pica las aceitunas , mézclalas el romero desmenuzado y repártelas por toda la masa.

Hornea la torta unos 20min a 190-200°C , en el horno previamente precalentado a 220° C, o hasta que la superficie esté dorada.

Comentarios adicionales: La de la foto es de 3 sabores

-Con aceitunas negras y romero.

-Con aceitunas verdes y romero.

-Con tomates secos y romero.



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=3229>]

Fricandó De Seitán (V) -Francia-

El Fricandó es un plato de origen francés, integrado tradicional y totalmente en la cocina catalana

Ingredientes para el fricandó de seitán

- 2 cebollas y 2 ajos.
- ½ kilo de tomate triturado.
- 1 seitán (gluten de trigo) de 250 gr.
- 5 alcachofas.
- Rovellones (niscalos), son una clase de setas u hongos.
- Guisantes.
- Agua, sal y salsa de soja.

Elaboración del fricandó de seitán

- Ponemos la cebolla y el ajo a freír. Cuando estén un poco hechos, le añadimos el tomate.
- Cortamos las alcachofas en láminas, las pasamos por harina y las freímos.
- Cortamos el seitán muy fino y lo añadimos al tomate junto a las alcachofas, los guisantes y los rovellones.
- Lo dejamos hacer a fuego lento, durante 30 minutos, añadiéndole sal y tamari al gusto.

Consejo

Podemos acompañar el fricandó con arroz integral o cous-coús

Presentación de la receta al estilo de “matrix” :

Le puse sólo un par de alcachofas, no le puse guisantes (es que se me olvidó comprarlos!), le puse también un puerro y las setas que utilicé fueron "moixernons" embotados (es lo que había por casa).



[Receta aportada por "Mowgli" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=4598>]

Gazpacho tradicional de tomate (V) -España-

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>]

Guacamole (V) - México-

El guacamole (guacamol en Centroamérica y Cuba) es un mole, una salsa o aperitivo originario de México y preparado a base de aguacate o palta .

El nombre guacamole proviene del náhuatl "*Ahuacamolli*" traducido al español mexicano, que se compone de las palabras "*Ahuacatl*" (aguacate) + "*molli*" (mole o salsa).

Según la mitología prehispánica fue el señor Quetzalcoatl quien dio la receta de la *ahuacamolli* (Guacamole) a los Toltecas, y de ahí se extendió por el territorio mesoamericano.

Ingredientes:

- * 1 aguacate grande
- * 1 tomate mediano muy picadito
- * 1/4 cebolla muy picadita
- * El zumo de medio limón
- * 1 chile molido (opcional)
- * 1 manojito de cilantro fresco
- * Una pizca de sal
- * Pimienta recién molida (yo uso una mezcla de varias pimientas)

Elaboración:

Poner en un cuenco la carne del aguacate y todos los ingredientes y machacar con un tenedor hasta que quede como una pasta...

Unos nachos y a zampar!!!

Livejournal V de Vegana : Recetas <http://vdeveganx.livejournal.com/>

<http://www.veganitessen.es/>



[Receta aportada por “Vdeveganx” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=12114>]

Gulash Húngaro (V) – Hungría-

El gulash es un plato muy popular en la cocina húngara así como en los países vecinos de Europa Central (Eslovaquia, República Checa) , los Balcanes (Croacia y Serbia) y en otros países de la región (Ucrania , Rumanía). Se considera como una comida casera y sencilla, debido a que requiere sólo un poco de atención al comienzo durante su preparación, además de estar compuesto por simples trozos de carne (en nuestro caso vegetal: seitán, carnita ...)y verdura variada. El único problema que presenta este plato es el largo tiempo de cocción de la carne (que en nuestro caso por ser de origen vegetal no lo es tan largo)

Ingredientes para 4 personas:

- 500 gr de seitán a dados
- 2 patatas a dados
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 2 tomates
- 1/2 pimiento rojo
- 2 cdas de paprika (en su defecto 1 y 1/2 cda de pimentón dulce y 1/2 de picante)
- 2 ñoras (la pulpa)
- 100 ml de puré de tomate
- 1 cda de azúcar moreno o fructosa
- 100 ml de vino blanco
- 100 ml de caldo vegetal
- 1 cdta de comino
- 1/2 cdta de orégano
- 50 ml de aceite de oliva

Procedimiento:

Trocear la cebolla, los pimientos y los tomates a dados de 1 cm aprox. Poner la mezcla de verduras con el aceite, el caldo, el orégano, la paprika, la pulpa de ñoras, el orégano, el comino, el azúcar y el puré de tomate todo a la vez desde frío a fuego 1/2 unos minutos. Añadir el vino evaporar dos minutos a fuego fuerte. Agregar el seitán y la patata en dados regulares. Dejar cocer a fuego bajo durante aproximadamente una hora. Se puede comer recién hecho pero está increíble de un día para otro.

Presentación de la receta al estilo de “arrels” :

Lo he probado hoy. No se si ha de quedar así o mas espeso
Lo he cocinado con la cazuela tapada porque me preocupaba que se quedara sin líquido durante la cocción (lo he tenido unos 45min a fuego lento)
He puesto aprox. la mitad de la cantidad de ingredientes . El puré de tomates lo he cambiado por tomate natural rallado , el resto todo igual .



[Receta aportada por "Didlina" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7080>]

Harira rápida (V) – Marruecos-

La harira (en árabe, حريرة) es una sopa tradicional marroquí elaborada a base de carne (en nuestro caso vegetal : seitán, carnita...), tomates y legumbres. Aunque se consume durante todo el año, su alto poder nutritivo la hace especialmente apreciada para el “iftaro” ruptura del ayuno durante el mes de ramadán.

Ingredientes:

- Un bote pequeño de garbanzos
- Un bote pequeño de lentejas
- Más o menos la misma cantidad de fideos
- Una bola de seitán
- Tomate frito
- Una cebolla pequeña
- Tres dientes de ajo
- Laurel
- Clavo
- Especies varias

Elaboración:

En una olla grande haces un sofrito con el tomate, la cebolla y el ajo. Cuando esté más o menos añades agua, el laurel, el clavo y las especias que prefieras (yo use curry, canela y jengibre). Cuando empiece a hervir añades las lentejas, los garbanzos, los fideos y el seitán cortado a dados. Deja cocer unos 15 minutos y listo.

Comentarios:

Usando legumbres ya cocidas puedes tener el plato listo en media hora. Es fácil, rápido, delicioso y repleto de proteínas. Sirve como plato único y para cuando tienes mucha hambre . El seitán aquí sustituye al cordero del plato tradicional, si lo quieres más crujiente puedes hacerlo a la plancha y añadirlo a la olla en último momento. También venden preparados para Harira que llevan las mismas especias de la receta tradicional, pero yo he optado por lo más sencillo. Espero que os guste.



[Receta aportada por "liebreblanca" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11205>]

Humus - paté de garbanzos (V) -Oriente Medio-

El hummus (árabe: **حُمص**; hebreo **חמוץ**; griego **Χούμους**) es una ensalada o plato hecho a base de puré de garbanzos con zumo de limón, crema denominada tahín/tahini/tahina (pasta de semillas de sésamo) y aceite de oliva, que según la variante local puede llevar además otros ingredientes como ajos, pimentón (generalmente vertido al servirse), etc. Es un plato muy popular a lo largo de todo Oriente Medio, incluidos Israel, Líbano, Palestina, Turquía, Grecia, Siria, Armenia y Chipre, aunque el hummus que se consume en Grecia es bastante distinto del que se encuentra en el mundo árabe y en Israel.

Ingredientes:

- 250g de garbanzos (cocidos).
- 3 cucharadas soperas de tahini. (puré de sésamo)
- 1 diente de ajo grande.
- Pimentón dulce en polvo (una cucharadita aprox).
- El zumo de 1/2 limón.
- Aceite de oliva.
- Sal.

Elaboración:

Si usas garbanzos secos, ponlos la noche anterior a remojo.

Cuécelos hasta que estén tiernos.

Si los compras cocidos abre el bote y enjuágalos.

Pon en el vaso de la batidora los garbanzos con un poquito del agua de cocción (si los cueces tú) o agua natural si los usas de bote.

Tritúralos bien hasta conseguir la textura de pasta espesa.

Pasa la pasta a un bol y añade el tahini, el zumo de limón, el diente de ajo pelado y machacado en el mortero, el pimentón, aceite de oliva y sal y mezcla bien.

Reserva en el frigorífico un par de horas antes de servir para que se integren bien los sabores.

Es más habitual encontrar Humus con cominos en vez de con pimentón dulce, a mí me gusta más esta variante porque el sabor del comino me llena y me cansa enseguida.

Quién prefiera el comino que sustituya el pimentón por este.



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=4212>]

Içli Köfte Vegano (V) -Oriente Medio -

Içli Köfte (se pronuncia algo así como Ichlí cofté) son una especie de albóndigas rellenas de los países de Oriente Medio.

Kibbeh (también kibbee, kubba, árabe كبة), conocido como *içli köfte* en turco, es un alimento muy común en el Norte de África, el Oriente Medio y parte del Caúcaso así como en Armenia. Se considera tradicionalmente el plato nacional del Líbano. En su forma más corriente se compone de carne picada de cordero (en nuestra versión no cruenta : seitán , carnita , soja texturizada...) con bulgur y especias.

Ingredientes:

Masa:

- * 1 taza de bulgur fino
- * 1 taza de harina de trigo
- * 3 cucharadas de harina de garbanzo
- * sal, agua

Relleno:

- * 2 tazas de seitán picado
- * 2 cebollas grandes
- * 1 pimiento verde
- * aceite de oliva, comino, ajo, pimentón dulce, pimentón picante, perejil, sal.

Para cocinar:

- * caldo de verduras
- * aceite de oliva

Para servir:

- * zumo de limón
- * ensalada variada

Preparación:

Remojar el bulgur con un poco de agua durante 1/2 hora. Luego combinar con la sal y las harinas de garbanzo y de trigo para preparar una masa, agregando un poco más de agua de ser necesario.

Sofreír la cebolla con el pimiento verde en aceite de oliva hasta que la cebolla comience a dorarse, agregar el seitán picado y el resto de los ingredientes del relleno y sofreír todo un rato más hasta que la preparación tome buen color y sabor.

Con la masa formar unas bolitas y ahuecarlas con los dedos. Luego rellenarlas con una cucharada del sofrito de seitán y volverlas a cerrar, ayudándonos con un poco de agua de ser necesario.

Se les puede dar forma esférica o elipsoide (tipo balón de rugby). Yo preparé los dos formatos, luego herví las esferas y horneé los elipsoides.

Cómo cocinarlos:

Se pueden emplear dos métodos, con resultados diferentes en cuanto a sabor y textura. Os recomiendo que probéis los dos métodos para ver cuál os gusta más.

Método 1) Hervirlos en caldo de verduras: llevar a ebullición un caldo de verduras (yo usé 1 litro de agua con dos cubitos de avecrem vegetal, pero si en casa tenéis algo mejor como caldo de cocido, o el caldo del seitán, etc pues mejor). Cuando hierve sumergir los Içli Köfte y hervirlos durante unos 15-20 minutos (cuando están hechos tienden a flotar) Ver foto 1

Método 2) Hornearlos en horno bien caliente. Untar con aceite de oliva la bandeja del horno y hornear los Içli Köfte durante 15-20 minutos. A la mitad de la cocción darles la vuelta para que se doren de ambos lados.

A mi me gustan más en la versión hervidos en caldo, pero en los restaurantes suelen servirlos horneados. Ver foto 2

Comentarios Adicionales:

Se sirven acompañados de una ensalada variada. Les dáis un mordisco en una punta, y le echáis bastante zumo de limón por dentro, y luego os los acabáis de comer.

Si os sobran se pueden guardar en la nevera (retirarles todo el caldo de la cocción para evitar que se deformen) y calentar en el microondas más tarde. Aunque siempre es mucho mejor zampárselos cuando están recién hechos.

Se suelen tomar como entrantes, pero también se pueden servir como plato único (en este caso en lugar de para 5 personas la receta daría para 3).

El caldo de verduras que habéis utilizado para hervirlos se puede reciclar para preparar una sopa u otro plato. El caldo mejora luego de utilizarlo en esta receta, ya que se habrá concentrado y adquiere un poco de sabor del bulgur y del resto de los ingredientes.



[Receta aportada por "VeG" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8627>]

Kebab vegano (V) – Versión Döner- Irán

El kebab fue comida para los reyes persas.

Para el resto del pueblo iraní, se consumía una vez al año en su fiesta más importante el (NOWROOZ), el año nuevo persa. Hoy en día el kebab se consume a diario y se está convirtiendo en la comida rápida número uno prácticamente en todo el mundo.

Hay muchas variedades de kebab, término que varía dependiendo del país.

"Shish Kebab" (Irán), (Estados Unidos), y gran parte de Asia. Doner kebab es para (Europa). Kebab significa carne a la parrilla, (la opción vegetal :seitán carnita), se acompaña de ensaladas, arroces o patatas fritas servido en pan pita o pan bollo dependiendo de la zona. Su otro gran secreto son sus salsas, de yogur o de tomate picante casi siempre las cuales se pueden mezclar.

Ingredientes:

500 g de seitán naturales
2 rodajas cebolla
1 diente de ajo picado
1 cucharadita de comino
1 cucharadita de cilantro
1 cucharadita de sommaco
1 chile rojo rebanado
1 cucharadita de pimentón picante
1/2 cucharadita de canela
1 pizca de nuez moscada
1 / 2 cucharadita de sal
1 / 2 cucharadita de pimienta
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
2 cucharadas de vinagre
2 cm de jengibre fresco

Pasos a seguir:

Enjuague el seitán, seco y cortar en rodajas el grosor de medio centímetro. Mezclar todas las especias, excepto el jengibre. En un gran recipiente de vidrio mezclar: seitán, scalogno, ajo, especias, vinagre, aceite y el jengibre. Cerrar con una tapa y poner en la nevera para marinar durante al menos 24 horas. Más Marina mejor!

Precaliente el horno a 250 ° con la parrilla. Poner el seitán con toda la mezcla (la que estaba en la nevera) en algún recipiente y hornear 10-15 minutos, volteando las rebanadas por lo menos un par de veces para que no se quemem.

Coger el pan de pita, poner el relleno del horno, y crema o salsa picante, como desee. También puede añadir el tomate, la lechuga, pepinos, etc



[Receta aportada por “karma” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11233>]

Lah'majoon vegano (V) -Oriente Medio-

Lahmajoon (se pronuncia algo así como lajmadjún) es un tipo de pizza muy fina y crujiente de los países de Oriente Medio.

Ingredientes:

Para la masa:

- * 500g de harina de trigo
- * 25g de levadura fresca
- * 1 cucharadita de azúcar
- * sal
- * agua tibia
- * 4 cucharadas de aceite de oliva

Para el relleno:

- * 2 tazas de seitán picado
- * 1 cebolla picada
- * 6 tomates picados
- * 1 pimiento verde picado
- * sal, pimentón picante, ajo, perejil
- * 2 cucharadas de aceite de oliva

Para servir:

- * zumo de limón (muy importante! le da un toque fundamental)
- * ensalada variada

Preparación:

Masa:

Disolver la levadura en una taza de agua tibia junto con el azúcar. Dejar reposar 10 minutos.

Calentar el horno a 70 grados.

Echar una pizca de sal a la harina, y formar un volcán donde echaremos la levadura disuelta y las 4 cucharadas de aceite. Comenzamos a amasar y agregamos más agua si fuera necesario. Amasar durante 10 minutos, tiene que quedar un bollo blando pero no pegajoso. Poner la masa en un bols y cubrirlo con un film transparente y luego envolverla con un paño húmedo.

Apagar el horno y colocar la masa dentro para que leve durante una hora. El bollo de masa duplicará su tamaño durante este período.

Relleno:

Picar todos los ingredientes y condimentar a gusto con sal, pimentón picante, ajo molido, perejil y aceite de oliva. (...)

(...)

Armado de los lahmajoons:

Poner a calentar el horno a 250 grados.

Formar un cilindro con la masa y cortar trozos como se ve en la foto. Con cada trozo hacer un bollito como también se ve en la foto.

Con el rodillo estirar los bollitos en forma de discos de empanadillas (teóricamente tendrían que ser redondos, pero mis habilidades culinarias no llegan a ese grado de sofisticación!). Tienen que ser muy finos, estimo unos 3 mm de espesor más o menos. Untar la bandeja del horno con aceite de oliva y colocar los discos de masa. Colocar una pequeña cantidad de relleno sobre los discos hasta cubrirlos completamente (pero no pongáis una capa muy espesa de relleno).

Hornear durante unos 20 minutos, más o menos, hasta que los lahmajoons estén crujientes. Repetir el proceso varias veces hasta terminar con toda la masa.

Comentarios Adicionales:

En la mesa cada persona les echa bastante zumo de limón por encima, luego un poco de ensalada, y se doblan a la mitad como una empanadilla para comerlos. Bon profit!



[Receta aportada por "VeG" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8445>]

Lasaña vegana de la "mamma" (V) -Italia-

La lasaña (italiano: lasagna) es un tipo de pasta que se sirve en láminas, además de denominarse así también a un plato que tiene pasta en láminas intercaladas con carne (en nuestro caso de origen vegetal: seitán , soja texturizada, carnita...) y bechamel llamado lasaña al horno (*Lasagna al forno*). La lasaña al horno también se puede hacer con verduras (espíacas, berenjenas, etc) o tofu. Se termina con bechamel y abundante queso vegano rallado para gratinarla en el horno. Ambos platos tienen como lugar de origen Italia. La palabra "lasaña" proviene del griego "lasanon", a través del latín "lasanum", que se refiere al cazo en el que se cocinaba. La palabra singular en italiano es lasagna y en plural lasagne se aplica indistintamente al plato o a la pasta en forma de láminas. Es un plato fuerte que se suele comer en invierno o en los periodos fríos de la primavera.

Ingredientes (4 personas):

- Aceite de oliva.
- 2 cebollas.
- 300 gr de zanahoria.
- 300 gr de champiñones.
- 200 gr de apio.
- 100 gr de margarina.
- 200 gr de soja texturizada fina.
- 800 ml de tomate triturado de lata.
- 18 placas de lasaña "rápida"
- Nuez moscada.
- Pimienta negra.
- Sal.
- Vino tinto.
- 50-100 gr de pan rayado.
- 50 gr de harina.
- 300 ml de leche de soja.
- Queso vegano, uno que tenga un sabor un poco fuerte.

Elaboración:

Ponemos la soja texturizada en una fuente y la cubrimos de agua caliente durante media hora. Mientras, cortamos las cebollas, las zanahorias y el apio en trozos muy chiquititos y los champiñones en láminas. Lo echamos en una olla con aceite caliente, rehogamos hasta que esté doradito y lo cubrimos de agua. Dejamos que el agua se evapore. Cuando la soja texturizada lleve media hora cubierta de agua, la colamos y escurrimos bien. La echamos a la olla con los demás ingredientes. Lo dejamos guisar un poco para que evapore el líquido de nuevo. Echamos un chorrito de vino y lo dejamos evaporar también. (...)

(...)

Se le añaden 50 gr de margarina, se deja disolver dando vueltas y se añade la salsa de tomate. Vamos echando poco a poco el pan rayado. Removemos bien, echamos pimienta, sal y nuez moscada al gusto y lo dejamos a fuego lento sin tapar hasta que tenga la textura deseada. Esta debe ser algo espesa, para que la lasaña sea mínimamente consistente.

Mientras la salsa está a fuego lento haremos la bechamel: en una sartén fundimos 50 gr de margarina, lo mezclamos con 50 gr de harina. Lo dejamos cocer 1 minutito para que la bechamel no tenga sabor harinoso. Añadimos lentamente la leche de soja (no debe ser edulcorada, ojo, si no no quedará bien el plato) mientras damos vueltas, de forma que no queden grumos y la bechamel vaya ligando. Una vez haya ligado con toda la leche, le echamos un poco de pimienta, sal, nuez moscada y la dejamos cocer 1 minutito sólo. Apagamos el fuego y la apartamos. Vamos controlando la salsa (el relleno) y corrigiendo la sal si es necesario.

Ponemos el horno a calentar a 200°, sólo la parte de arriba. En una fuente, ponemos las placas de lasaña sumergidas en agua caliente durante 10 minutos. Una vez la salsa de relleno esté lista podemos disponernos a montar la lasaña. En una fuente, ponemos 5 placas de pasta para lasaña reblandecidas en el fondo (esto dependerá evidentemente del tamaño de la fuente). Ponemos una capa de salsa de relleno y taquitos chiquititos de queso vegano (no más de medio centímetro de lado). Ponemos otra capa de pasta para lasaña, 4 placas. Otra de salsa de relleno y taquitos de queso, otra de 4 placas de pasta para lasaña, otra de salsa de relleno con taquitos de queso... y la última capa de pasta para lasaña, 5 plaquitas. Echamos por encima la salsa bechamel, queso rallado al gusto... y al horno. Lo dejamos ahí hasta que la parte de arriba esté gratinada, la sacamos... ¡¡¡Y lista para comer!!! Mamma mia!!!!!!



[Receta aportada por "aaaxxx" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=12552>]

Manti vegano al horno (V) -Oriente Medio-

Manti (se pronuncia algo así como "mantí") es un tipo de pasta rellena muy popular en Uzbekistán, Turquía, Armenia, Afganistán y por regla general es un plato característico de las gastronomías de Asia Central.

Ingredientes:

Masa:

- * 2 tazas de harina de trigo
- * 3 cucharadas de harina de garbanzo
- * sal, agua

Relleno:

- * 1 taza de seitán picado
- * 1 cebolla grande picada
- * 1/2 pimiento verde picado
- * aceite de oliva, comino, ajo, pimentón dulce, pimentón picante, perejil, sal, menta picada (o seca).

Para cocinar:

- * 500cc de caldo de verduras (cuanto más rico y concentrado mejor)
- * aceite de oliva

Para las salsas:

- * 1 brik de nata vegetal
- * Ajo picado (cantidad a gusto del consumidor, yo puse 2 dientes pequeños, bien picados)
- * 5 cucharadas de aceite de oliva
- * 1 cucharadita de pimentón dulce y una pizca de pimentón picante
- * hojas de menta fresca picadas (yo he puesto hojas secas en polvo porque no tenía menta fresca en casa)

Preparación:

Combinar las harinas de garbanzo y de trigo y la sal para preparar una masa firme y elástica, añadiendo el agua que sea necesaria. Amasar durante 10 minutos y luego envolver la masa en un paño húmedo y dejar reposar media hora.

Mientras tanto, sofreír la cebolla con el pimiento verde en aceite de oliva hasta que la cebolla comience a dorarse, agregar el seitán picado y el resto de los ingredientes del relleno y sofreír todo un rato más hasta que la preparación tome buen color y sabor.

Separar la masa en dos partes para facilitar la etapa siguiente. Estirar la masa con el rodillo sobre una superficie ligeramente enharinada a un espesor de aproximadamente uno o dos milímetros.

Cortar cuadrados de 2,5 cm de lado aproximadamente. Luego rellenar cada cuadrado con una cucharadita del sofrito de seitán y cerrarlas dándole la forma de "barquitos". (...)

(...)

Ir poniéndolos en la bandeja del horno previamente untada con aceite de oliva. Precalentar el horno a 190 grados. Hornear durante 15 minutos hasta que comiencen a dorarse. Retirar y echarles el caldo de verduras, volver a hornear durante otros 15 minutos.

Se sirven en los platos (sin el caldo) y se le echan dos salsas (va una salsa encima de la otra) y menta picada:

- 1) En primer lugar echarles la salsa blanca: se prepara mezclando la nata vegetal con el ajo picado y la sal. Esta salsa se sirve a temperatura ambiente (no hace falta calentar ni cocinar, pero si la nata vegetal estaba en la nevera convendría retirarla antes o darle unos segundos en el microondas para llevarla a temperatura ambiente).
- 2) Luego la salsa de paprika (pimentón): calentar 5 cucharadas de aceite de oliva con 1 cucharadita de pimentón dulce y una pizca de pimentón picante (o más si os gusta la comida picante!).
- 3) Por último espolvorear todo con hojas de menta fresca picadas (o menta seca molida si no tenéis fresca).



[Receta aportada por "VeG" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8673>]

Misoshiru (Sopa de soja) (V) -Japón-

La sopa de miso (味噌汁, *misoshiru*) es una sopa japonesa cuyo principal ingrediente es el miso, la cual le da su nombre. Es uno de los platos principales de la gastronomía japonesa

La sopa de miso está compuesta por dos ingredientes esenciales: el dashi (caldo de pescado que sustituimos por caldo vegetal) que es la base de la sopa y el miso (pasta aromatizada de soja) que es disuelto en el dashi. Se suelen usar dos tipos distintos de miso, el Shiro-Miso (blanco, suave y con poca sal) o el Aka-Miso (rojo, fuerte y salado).

Los ingredientes más habituales en esta sopa son el Tofu en forma de cubitos, las algas wakame y cebolleta o puerro

Ingredientes:

- 1 cebolla
- 1 nabo blanco pequeño (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.

Presentación de la receta al estilo de “arrels” :

Ya la he probado ,me ha gustado mucho . Como no me quedaba daikon he usado nabo blanco fresco (si podéis probad el daikon enriquece mucho las sopas).

Tampoco tenía cebollino para la decoración



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

Mole poblano con seitán (V) -México-

El mole poblano es una especialidad culinaria de la ciudad de Puebla, México. Consiste principalmente en una salsa de una gran variedad de ingredientes vertida sobre piezas de guajolote o pavo (en nuestra versión no cruenta usamos seitán , soja texturizada ...). Es uno de los platillos más representativos del país. La historia del mole se remota a la época precolombina. Se narra que los aztecas preparaban para los grandes señores un platillo complejo llamado "mulli", que significa potaje o mezcla. Hay varias versiones sobre el origen del mole como lo conocemos actualmente.

Ingredientes:

- 500 g de seitán
- ajonjolí (sésamo)

Para el mole:

- 100 g de mole preparado (se puede encontrar en tarritos en la sección de comida internacional de Hiperacor, por ejemplo)
- 1/4 de plátano macho maduro
- 1/4 de tableta de chocolate negro con alto porcentaje de cacao
- 1 pizca de canela en rama
- 1/2 tomate
- 1 tortilla de maiz dorada en aceite de girasol o maiz
- 50 g de almendra cruda
- 50 g de pasas sin semillas

Preparación:

Se trituran los ingredientes del mole (menos el tarrito de mole comercial) y se pone la mezcla en una sartén con un poco de aceite neutro (girasol o maíz), se sofríe un rato y luego se le añade el mole en conserva, se rectifica de sal y se le pone el seitán en trozos grandecitos. Se deja cocer hasta que esté lista.

Sabe mejor de un día para otro, pues el seitán toma más sabor. Se sirve con el sésamo espolvoreado por encima.

Comentarios adicionales:

La razón de usar mole comercial, es que la salsa de mole lleva tropecientas clases de chile que en España son imposibles de encontrar. Incluso la mexicana que me dio la receta, usa de base un mole comprado.

Se puede usar soja texturizada en vez de seitán (ver receta en el apartado de soja <http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11376>).

Fuente: <http://lardedaskia.blogspot.com/>

Presentación de la receta el estilo de “Vdeveganx” : <http://www.veganitessen.es/>
<http://vdeveganx.livejournal.com/>



[Receta aportada por “susanamaria” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11377>]

Nigirisushi de setas y aguacate (V) -Japón-

El Nigiri Sushi es posiblemente la forma más común de Sushi en Japón. Es similar al *Oshi*, pero se moldea a mano en forma de varilla oblonga. Encima de un bloque de arroz se pone el ingrediente elegido (se suelen escoger ingredientes de forma o con cortes planos), normalmente sazonado con algo de wasabi. A veces se añade una fina tira de alga para mantener el ingrediente en su sitio. Es llamado a veces *Edomaezushi* porque se originó en Edo (actual Tokio) en el siglo XVIII. Se sirven por lo general dos piezas en una orden.

Ingredientes para 4 personas:

- 1/2 aguacate maduro.
- 8 setas shiitake secas.
- 2 cucharadas de semillas de sésamo blancas
- 1 cucharada de salsa de soja japonesa.
- 2 cucharadas de salsa wasabi en pasta o en polvo.
- 4 cebollinos.
- 1/2 limón.
- 220 g de arroz de grano corto.
- 2 cucharadas de vinagre de arroz.
- 1 1/2 cucharada de azúcar.
- 1 cucharadita de sal.
- Salsa de soja japonesa.
- Jengibre encurtido.
- Aceite vegetal para freír.

Preparación:

Lava el arroz hasta que el agua salga limpia y cuécelo al vapor; mézclalo con el vinagre, el azúcar y la sal, y dale aire para dotarlo de un aspecto brillante.

Asa las semillas de sésamo en una sartén pequeña sin aceite a fuego lento durante un par de minutos.

Remoja las setas en un cazo con agua caliente con media cucharada de azúcar durante media hora. Escúrrelas y córtalas los pies desechándolos.

Lamina los sombreros regularmente.

Calienta un chorrito de aceite vegetal en una sartén y saltea las setas un par de minutos sin dejar de remover.

Justo un instante antes de retirarlas del fuego, vierte una cucharada de salsa de soja.

Apártalas del fuego, ponlas en un plato y déjalas enfriar.

Pela el aguacate, córtalo en láminas y lo ponlo en un plato.

Exprime el medio limón y sazona con el zumo los pedazos de aguacate inmediatamente para evitar que se oscurezcan. (...)

(...)

Si utilizas wasabi en polvo, mézclalo con un par de cucharadas de agua, remuévelo bien hasta que se forme una pasta homogénea y resérvalo durante cinco minutos en un cuenco tapado.

Lava los cebollinos, péralos y trocéalos en cuatro pedazos del mismo tamaño cada uno. Mójate las manos y, con la ayuda de una cuchara sopera, forma bolas ovoides de arroz. Una vez listas, úntalas por encima con un poco de salsa wasabi y coloca sobre ésta un pedazo de aguacate y encima de él un par de láminas de setas shiitake.

Espolvorea por encima las semillas de sésamo tostadas y decora el sushi con un bastoncillo de cebollino.

Repártelo en una fuente y sírvelo acompañado de salsa de soja y jengibre encurtido.

La foto la hice antes de ponerles el cebollino y el sésamo



[Receta aportada por “arrels” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?p=168742#post168742>]

Paella feliz (V) -España-

Se denomina paella (del valenciano *paella*, sartén, y éste del latín *patella*, especie de vasija) a una receta de cocina a base de arroz, originaria de Valencia y algunas comarcas próximas como La Ribera, La Safor, Huerta de Valencia ...

La denominación de la paella procede del recipiente en que se prepara. La paella es una especie de sartén generalmente de hierro o acero, ancha con dos o más asas pequeñas, poca profundidad y gran superficie.

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:

Limpia las hortalizas y córtalas en trozos medianos. Pica 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)



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

Papa a la huancaína (V) -Perú-

Una historia acerca del origen del nombre es que lo debe a la región peruana de Huancayo, porque el creador de este plato, compraba los ingredientes, sobre todo papa en la ciudad de Huancayo en el valle del río mantaro y por homenajear a esta región lo nominó como "Papa a la Huancaína".

Ingredientes

- 1kg de patata blanca
- 3 cucharadas ají amarillo
- 200ml leche de soja
- paquete de galleta de soda
- lechuga
- aceituna negra (para decorar)
- sal y pimienta

Preparación

Cocer las patatas en agua con sal. Pelarlas y partirlas en mitades.

Licuar el ají con la leche y la galleta de soda. Debe quedar una salsa espesa, si falta espesar agregar más galleta. Añadir sal y pimienta.

Para servir se coloca una hoja de lechuga en el plato. Encima las mitades de patata. Cubrir con la salsa y decorar con una aceituna.

Presentación de la receta al estilo de “arrels”



[Receta aportada por "apersefone" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7467>]

Papa rellena (V) -Perú-

La domesticación de la papa en el Perú se remonta a ocho mil años. Su cultivo se extendió por costa, sierra y selva y se convirtió en uno de los principales nutrientes de los antiguos peruanos.

La papa es uno de los ingredientes fundamentales de la gastronomía peruana. Entre los platos más característicos figuran: la papa a la huancaína (papas cocidas cubiertas de una salsa de aceite, ají, pan o galleta ablandada en leche), la papa rellena y la causa (papa muy bien prensada amasada con un poco de aceite, limón y ají y rellena con verduras). Aunque hay también platos simples que sorprenden gratamente al paladar, como un puré de papas amarillas o un clásico pastel de papa.

La Papa Rellena tiene influencia española a partir de la antiquísima empanada, que es fuente de inspiración para muchos potajes con relleno.

Ingredientes

- 1 kg de patatas
- 1/2 kg yuca
- 1/2 kg de soja texturizada hidratada
- 1 kg cebolla
- 1 cucharada de ajo
- 1 tomate picado
- Sal, pimienta y comino
- 2 cucharadas de aceituna
- 2 cucharadas de pasas

Elaboración

Cocer las papas en agua con sal, pelarlas cuando estén calientes, pasarlas por el prensa papas y dejar enfriar. Hacer lo mismo con la yuca. Unir ambas.

En una sartén dorar el ajo, luego freír la cebolla, agregar el tomate, la soja y salpimentar.

Sobre la mano con harina hacer una tortilla de papa, poner una cuchara del relleno, agregar pasas y aceitunas.

Con la ayuda de la otra mano formar la papa cerrando la tortilla envolviendo con harina para que no se pegue.

Para freírlas se enharinan y normalmente se pasan por huevo pero no es necesario. Yo las frío sólo con harina y quedan muy bien



[Receta aportada por “apersefone” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7408>]

Patacones (V) -Colombia/Venezuela

El patacón es una comida de origen venezolano a base de plátano verde frito muy popular en Maracaibo-Venezuela, Colombia, Panamá, Ecuador y Costa Rica. En las islas del Caribe, como Puerto Rico, es conocido como tostón.

Ingredientes:

- Plátanos verdes
- Aceite
- Sal

Preparación:

Pele los plátanos y corte tronquitos de 3 o 4 cms. de largo. Ponga a calentar abundante aceite en una sartén alta y una vez esté caliente, eche los trozos de plátano. Se retiran cuando estén bien doraditos, pues deben ablandar

Prepare dos superficies planas, puede ser una tabla de picar y la mesa, en las cuales se pondrá plástico para que los plátanos no se peguen.

Encima de la mesa ponga un trozo de plátano verticalmente (aunque esto varía).

Aplaste el plátano hasta que quede bien delgado (si no lo dora bien al principio, se puede desbaratar). Y ahora, en la misma sartén con el aceite bien caliente, vaya echando los trozos de plátano ya aplastados, frielos por ambos lados hasta que estén tostados. Al sacarlos póngalos sobre papel secante y agregue sal por encima.

Póngales el guiso de su preferencia, guacamole, salsas o queso si lo consume. Verán qué rico. Es una receta típica de la cocina colombiana. En algunas partes, cuando aplastan el plátano, antes de ponerlo a freír otra vez, lo pasan por agua con ajo para darle mejor sabor (en tal caso hay que tener cuidado porque el aceite saltará mucho)



[Receta aportada por “Vegueta” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8563>]

Paté de berenjena Mutabal ó Baba Ghanoush (V) – Oriente Medio -

El Baba Ghanoush o también Baba Ganouch (árabe بابا غنوج) es una pasta a base de puré de berenjena típica de la cocina de Oriente Medio . Se suele comer con pan de pita .

Este plato forma parte del grupo de los purés y se considera como un plato estrictamente de meeza (estimulante o entrante). Así pues, se ofrece tanto a la hora del almuerzo como a la hora de cenar, y casi nunca a la hora del desayuno. Está muy difundido en el mundo árabe y últimamente, tal como sucede con el falafel y el hommos, está rompiendo fronteras a nivel mundial. Este puré es conocido en todo el mundo con el nombre de muttabal betinjan. No obstante, en Siria y Palestina la gente lo conoce por el justo y adecuado nombre de baba ganuj (coqueto y vicioso), sin duda debido a su textura, muy ligera y bailarina, y por la insaciabilidad que causa entre los comensales.

Ingredientes:

- Dos berenjenas
- Zumo de limón
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta negra
- 1 diente de ajo
- Tahini
- Comino molido

Preparación:

Se asan las berenjenas y posteriormente se les quita la piel. Se trituran con dos cucharadas de zumo de limón, una cucharada de aceite de oliva, sal, pimienta negra, un diente de ajo, dos cucharadas de tahini y media cucharadita de comino molido. (Opcionalmente se puede añadir yogur)
También se puede añadir cebolla.

Presentación de la receta al estilo de “VeG” (con cebolla, aceite de oliva y pimenton)



[Receta aportada por “anele” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=1614>]

Pizza al toque dulzón (V) -Italia-

La pizza es un pan plano, habitualmente de harina de trigo, y en general cubierto de queso mozzarella (en el mercado ya hay variedades de quesos veganos con los que poder disfrutar de deliciosas pizzas 100% vegetarianas: mozzarella,cheddar,gouda...), salsa de tomate y otros ingredientes. Es original de la cocina napolitana, pero se ha extendido por todo el globo. Tiene marca patentada denominada *Specialità Tradizionale Garantita* (STG; en español: «Especialidad Tradicional Garantizada»).

Este plato no es muy antiguo, pese a ser uno de los máximos exponentes de la cocina italiana y quizá el más conocido en el mundo de ese país; en principio era un plato innoble

Ingredientes:

- *Masa de pizza
- *2 tomates maduros
- *1 diente de ajo no muy grande
- *Nata de soja
- *2 cucharadas de copos de avena
- *Orégano
- *Una cucharadita de azúcar moreno.
- *Aceite de oliva.
- *Media manzana.

Elaboración:

Pelamos los 2 tomates y los trituramos junto con el diente de ajo. Lo ponemos en una sartén y echamos un chorrito de aceite. Calentamos unos minutos a fuego medio.

Añadimos un buen chorro de nata, la cucharadita de azúcar moreno, el orégano y los copos de avena. Calentamos un poco mas hasta que espese un poco.

Precalentamos el horno a 220°.

Extendemos la salsa sobre la masa de pizza cortamos la manzana al gusto y la añadimos a la pizza.

Metemos al horno hasta que se dore un poco.

Añadimos un chorrito de nata para decorar.

Para más variantes ver recopilatorio de recetas de pizzas veganas en:

<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6692>



[Receta aportada por “extrema__pobreza” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=12565>]

Polenta picante con especias (V) -Italia -

La polenta es un alimento, potaje, gacha o puche originario del norte de Italia, muy difundido en Uruguay, Argentina, Paraguay, Venezuela, Austria, Bosnia, Croacia, Eslovenia, México, y Suiza, también es muy consumido en Córcega, Saboya y Niza al sur de Francia, así como en los estados de Río Grande do Sul, Santa Catarina, Paraná y São Paulo al sur del Brasil.

Sólo tras 1492 con los viajes de Cristóbal Colón es que se hace conocer en Europa un ingrediente que sería típico de la actual polenta: el maíz (anteriormente se preparaba con harina de centeno o farro y/o harina de cebada más tarde), sin embargo la difusión y aceptación del maíz entre los europeos fue bastante lenta, en Italia el cultivo de maíz se comenzó a generalizar a mediados del S XVII y esto principalmente en la zona *Nord* (Norte) en donde el régimen de lluvias facilitó la siembra de este cereal.

Ingredientes:

- 150 gramos de polenta
- ½ litro de caldo vegetal
- Aceite de oliva
- Una pizca de tomillo
- Una pizca de orégano
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- ½ litro de caldo de verduras
- Una pizca de pimienta cayena
- Una pizca de pimentón dulce
- 75 gramos de “queso” vegano
- Pimienta recién molida
- La ralladura de un limón
- Perejil
- 200 gramos de calabacines

Preparación:

Sofreír en dos cucharadas de aceite la cebolla, el ajo y el pimiento. Todo muy picadito.

Añadir pimentón, sal, pimienta cayena y pimienta recién molida.

Añadir con el fuego ya apagado el queso vegano rallado, el perejil, y la ralladura de limón. Mezclar bien y reservar.

En una cazuela aparte sofreír con una cucharada de aceite, tomillo y orégano durante un minuto. Añadir el caldo y la polenta. Cocer sin dejar de remover unos tres minutos.

Apagar el fuego y añadir la mezcla de las verduras.

Unirlo bien y volcar en una fuente engrasada.

Cortar a tiras finas el calabacín y mezclarlas con sal y una cucharada de zumo de limón.

Repartirlas sobre la polenta.

Hornear unos 20 minutos y listo.



[Receta aportada por "Aintzane" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7670>]

Quiche de champiñones (V) – Francia-

En cocina, un *quiche* (IPA: [ki:ʃ]) es un tipo de tarta salada, inicialmente típica de la cocina francesa. Se elabora principalmente con huevos (fácilmente eliminados o sustituidos en las múltiples versiones veganas) y nata de origen vegetal envueltos en una corteza de masa a base de harina que se cocina al horno.

Ingredientes: (para 4 – 6 personas)

- 1 brick de 200 ml de crema de arroz para cocinar
- 2 brick de 200ml de crema de soja para cocinar (yo usé la que es especial para montar, como si fuera nata, pero supongo que la otra que es más líquida también vale)
- 200 gr de champiñones laminados (o una lata)
- 4 corazones de alcachofa ya cocidos
- ½ pastilla de caldo vegetal
- 1 cucharada de salsa de soja. Opcional
- 1 puñadito de semillas de sésamo. Opcional
- 1 sobre de agar- agar en polvo
- Unas hierbas que os gusten (yo usé un poco de albahaca y orégano).
- 1 pizca de pimienta molida
- 1 cebolla (o casi, dependiendo del tamaño) picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 placa de masa quebrada.
- Aceite

Preparación:

Primero de coloca la masa quebrada en una fuente de horno. (yo la compré hecha y hay que dejar el papel por debajo, pero si es casera no sé,). Ah, y pinchar ligeramente la superficie varias veces con un tenedor

Se van dejando freír la cebolla y el ajo. Primero a fuego fuerte para que coja calor, y enseguida se baja para dejarlo unos 10 min, hasta que la cebolla quede un poco transparente. No debe tostarse ni quemarse.

Precalentar el horno a 180°

Mientras se mezclan en un bol el resto de los ingredientes. Se remueve un poco para hacerlo homogéneo y ya está listo.

Cuando la cebolla y el ajo estén preparados se mezclan con el resto de los ingredientes del bol, y ya se puede verter todo sobre la masa, ayudándose con una cuchara.

Meter en el horno hasta que esté dorado por arriba, como si se formara una costra un poco marrón. Yo empecé en la parte justo debajo de la mitad del horno, (con calor por encima y por debajo) y los últimos 10 minutos coloqué la bandeja más arriba y encendí el grill. En total 40 min.

Os aconsejo reservar la crema de arroz hasta que esté todo mezclado, para controlar que no quede muy líquido.

También podéis espolvorear un poco de pan rallado antes de meterlo en el horno, si os gusta.



[Receta aportada por "paulveg" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=5951>]

Raíz de loto a la plancha con salsa pesto (V) -Asia-

El loto es una planta que se cultiva en Asia desde hace más de 3000 años. Esta planta sagrada de India y china se emplea mucho en la cocina asiática. Sus hojas y flores se preparan como verdura fina y sus semillas peladas se comen directamente o bien se hace con ellas harina. Lo más importante de esta planta es la raíz y ésta admite una variedad casi infinita de aplicaciones.

La raíz de loto se toma cocida, asada o braseada. Los chinos la sirven confitada como dulce y los japoneses la prefieren rehogada en aceite. Los indios la utilizan en encurtidos picantes.

Ingredientes:

- * 7 u 8 rodajas de raíz de loto (fresca o congelada, no seca)
- * Sal de hierbas
- * Aceite de oliva

Para la salsa pesto:

- * 1 puñado de hojas frescas de albahaca
- * 1 puñado de piñones
- * 1 puñado de anacardos
- * 1 diente de ajo
- * ½ vaso de aceite de oliva

Elaboración:

Se prepara la salsa pesto triturando todos los ingredientes. Se ponen las rodajas a la plancha, una vez doradas, se sirven acompañadas de la salsa.

Nota:

La raíz de loto podéis encontrarla en supermercados de comida asiática, en la zona de congelados.

Livejournal- V de Vegana : Recetas <http://vdeveganx.livejournal.com/>



<http://www.veganitessen.es/>



[Receta aportada por “Vdeveganx” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=12420>]

Ratatouille (V) -Francia-

La *ratatouille* es una especialidad regional francesa elaborada con diferentes verduras de la huerta y originaria de la ciudad de Niza y más en general de la región de Provenza (sur de Francia). Su nombre completo es *ratatouille niçoise*. y proviene etimológicamente de dos verbos *tatouiller* y *ratouiller*, ambos tienen su origen en el verbo *touiller* que significa: *remover, agitar* que es la operación que se realiza al elaborar este plato.

Se trata de un plato puramente vegetariano resultante de freír en aceite de oliva una serie de verduras en la que se pueden freír todas juntas o verdura por verdura (los puristas del plato dicen que deben prepararse por separado y luego cocinarlas todas juntas en su fase final).

Ingredientes:

- 2 cebollas
- 1 berenjena
- 2 calabacines
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento amarillo
- 1 pimiento rojo
- 2 dientes de ajos majados
- 1 lata de tomate triturado (de unos 400 gramos)
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Albahaca seca
- Perejil fresco para decorar

Preparación:

Saltear la cebolla con un poco de aceite de oliva. Cuando esté blanda añadir los calabacines cortados en tiras, los pimientos cortados en dados y los ajos. Rehogar unos minutos y añadir la berenjena cortada en dados, el tomate, la albahaca, sal y pimienta.

Cuando empiece a hervir, bajar el fuego al mínimo, tapar la cazuela y dejar cocer durante 15 o 20 minutos.

Comentarios Adicionales:

También queda muy bien condimentado con orégano.

Si no dispones de pimiento amarillo, añadir un poco más de pimiento verde y rojo.



[Receta aportada por "Aintzane" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7173>]

Reinventando la moussaka (V) – Balcanes y Oriente Próximo-

La musaca (o *moussaka*) es un plato tradicional de los Balcanes y el Cercano Oriente hecho de berenjenas . La versión griega , que es la más conocida internacionalmente, consiste de capas de cordero machacado (seitán, carnita, soja texturizada en las adaptaciones veganas o no-cruentas), berenjena en rebanadas, y tomate, cubierto de una salsa blanca y horneado.

En el mundo árabe , la musaca es una ensalada cocida hecha principalmente de tomates y berenjenas , similar a la caponata de Italia , y es usualmente servida en frío como aperitivo. A pesar de ser un nombre árabe, la musaca es usualmente considerada como plato griego en Occidente . Las versiones búlgara , serbia , bosnia, y rumana se preparan con patatas en lugar de berenjenas.

En la receta griega común (de 3 capas), la capa inferior consiste de rebanadas de berenjena sofritas en aceite de oliva , la de en medio es de cordero (seitán, carnita, soja texturizada ... para las adaptaciones no cruentas) machacado cocido con tomates también machacados, y la superior es de bechamel (probablemente introducida por Tselementes en los 1920s). La mantequilla del bechamel puede ser omitida, escasa, o substituida con crema. En el resto de los Balcanes, la capa superior es comúnmente una natilla ; en Inglaterra, en raros casos se usa una capa de puré de patatas . Queso gratinado (existen en el mercado variedades veganas de: mozzarella, cheddar, gouda,feta...) o migajas de pan son espolvoreados frecuentemente

Ingredientes:

- 1 berenjena
- 2 yogures de soja "blancos" no-azucarados
- una cucharada de tahine
- una cebolla
- los restos del gazpacho de remolacha, o cualquier verdurita que os guste para hacer un sofrito (calabacín, champiñones, pimientos...)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9187>
- sal y pimienta

Elaboración:

Para esta mussaka aproveché los restos que quedan en el colador "chino" al pasar el gazpacho (o sea: remolacha, pimiento rojo, tomate y pepino) para hacer el "relleno", junto con cebolla previamente sofrita. Evidentemente, podéis hacer un sofrito con lo que queráis.

Pues se corta una cebolla en trocitos pequeños y se sofríe. Cuando empieza a estar blandita, le añadimos los restos del gazpacho, o las verduras que queramos. Lo dejamos un rato más, y añadimos sal, pimienta, y si nos apetece, alguna otra especie. Mientras, cortamos las berenjenas en rodajas, las extendemos sobre papel absorbente y las salamos. Las dejamos una media hora (o más) y las secamos bien. (...)

(...)

Ponemos el horno no muy fuerte (170°C) y vamos asando las rodajas de berenjena en él, puestas encima de la bandeja, sin aceite ni nada. Pueden quedar un poco crudas, porque luego van a tener más cocción.

Mezclamos los dos yogures de soja con la cucharada (sopera) de tahine y un chorro de aceite

Cogemos una fuente apta para horno. Ponemos una capa de berenjena, una capa de sofrito y un poco de la mezcla del yogur. Otra capa de berenjena, otra de sofrito, y otro poco de yogur. Hacemos las capas que sea, dependiendo del tamaño y forma de la fuente. La última capa tiene que ser de berenjenas, y por encima cubrir totalmente de la mezcla de yogur. Si utilizamos una fuente poco honda y por lo tanto con más superficie, es posible que necesitemos otro yogur.

Lo ponemos al horno, unos 40 minutos, a 175-180°C



[Receta aportada por “matrix” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9205>]

Risotto de calabaza a la salvia (V) -Italia-

Es una comida tradicional italiana realizada a base de arroz, originaria de la zona noroeste del país, concretamente del este de Piamonte y el oeste de Lombardía debido a la abundancia de arroz. Es uno de los pilares de la gastronomía turinesa y milanesa. Posee una textura cremosa, aunque queda al 'dente' y es crujiente. Esto se consigue con las variedades de arroz blanco Carnaroli y Arborio, que son resistentes a la cocción y permiten cocinar el plato sin que el arroz se degrade o se pase.

Se cuenta que su inventor, un joven italiano, (discípulo de Valerio de Flandes, artista flamenco que realizó las vidrieras del Duomo de Milán), se enamoró de la hija del maestro Valerio (en el 1574), que según cuentan era bellísima, la pidió en matrimonio y se celebró la boda. El novio, aficionado a la cocina, hizo preparar un plato con el que sorprendería a sus invitados, algo sencillo e ingenioso, un arroz coloreado con azafrán, que al ser inocuo no haría perder el sabor de esta gramínea. La idea le vino por utilizar el azafrán para preparar los colores, los amarillos y los tostados, en realidad lo que hizo fue decorar un plato, pero los comensales quedaron maravillados al ver unas impresionantes fuentes llenas de unas pepitas de oro como la que llevan los ríos, siendo desde entonces el colorante ideal para el arroz. El plato en cuestión era lo que conocemos hoy como el arroz a la milanesa.

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>]

Rösti suizo de patatas (V) -Suiza-

El Rösti (IPA: [ˈrø̯s.ti] en alemán , también *Röschti* IPA: [ˈrø̯ːʃ.ti]* transcrito al francés como *rœstí*) es un plato de patatas muy popular en la cocina de Suiza .

Se considera tradicionalmente como una parte de un desayuno normal de los agricultores en el cantón suizo de Berna; aunque el origen estaría en el cantón de Zurich, aunque hoy en día se sirve en casi toda Suiza.

Muchos suizos consideran al rösti como su plato nacional. Inicialmente se freía en manteca luego se ha comenzado a utilizar el aceite de oliva. En la actualidad se sirve como acompañamiento de platos en lugar de emplearse como desayuno.

Ingredientes: (4 personas)

- 700 g de patatas cocidas
- 3 cucharadas de aceite
- sal

Elaboración:

Para este plato pueden utilizarse patatas sobrantes, puesto que de todas maneras deberán cocinarse el día anterior. Se cortan las patatas a rodajas finas y se rallan gruesas.

Se calienta el aceite en una sartén, se agregan las patatas y se espolvorean con un pellizco de sal. Se cubren con una tapadera y se fríen a fuego lento hasta que queden ligeramente doradas, dándole vueltas de vez en cuando. Una vez casi a punto, se forma con ellas una especie de tortilla aplastando las patatas por la parte superior y por los lados con dos cuchillos. Se fríe la tortilla otros 4 minutos, de manera que se forme una costra por debajo. Finalmente, se le da la vuelta sobre el plato de servir, sin deshacer la forma.

Presentación de la receta al estilo de “liebreblanca”



[Receta aportada por "marai" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8455>]

Seitán saltado (V) -Perú-

Este plato es una adaptación vegana del lomo saltado peruano. Es un antiguo plato típico de la gastronomía del Perú. Se originó de la mezcla de la cocina china-cantonesa con la criolla peruana a mediados del siglo XIX.

Ingredientes:

- 300 gr. de seitán
- 1 cebolla morada mediana
- 1 tomate mediano
- 1 aji amarillo (si no se consigue no hay problema)
- 1 cucharadita de ajo molido.
- 1 chorro de vinagre tinto.
- 2 cucharadas de salsa de soja.
- 2 ramitas de perejil picado.
- Sal y pimienta al gusto.
- Una patata (para las patatas fritas de guarnición)

Preparación:

Cortamos el seitán en trozos rectangulares y medianos (medida aprox. 2cm. x 1 cm.), le agregamos pimienta y un poco de sal, no mucha porque al final le aumentaremos un poco más para lograr la sazón que queremos. Yo lo he dejado marinando toda la noche en un poco de salsa de soja para que tenga más sabor.

Luego tomamos la cebolla la pelamos y la cortamos en ocho partes. De igual manera cortamos el tomate, cuidando de retirar las semillas. El aji amarillo se corta en tiras finas quitándole las semillas y las venas.

En una sartén a fuego alto echamos un chorro de aceite, dejemos que esté bien caliente, doramos en él una cucharita de ajo molido, luego echamos el seitán en trozos y la movemos constantemente hasta que se dore. Agregar un poco de agua o jugo (el que se usó para marinar).

Después de mover por unos minutos el seitán, agregamos la cebolla. Se deja cocer unos minutos porque debe quedar crocante. Una vez que la cebolla esta a punto le añadimos el aji amarillo. Siempre moviendo dejemos unos minutos. Al final de la cocción agregamos el tomate para que no se deshaga. Unos momentos más al fuego y agregamos un chorro de vinagre tinto y luego un chorrito de salsa de soja.

Salpimentamos, removemos bien y por último se echa el perejil picado finamente para dar aroma y mejorar la presentación :)

Este plato se sirve acompañado de arroz y patatas fritas.



[Receta aportada por “apersefone” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11413>]

Sis-Kebab vegano (V) -Irán-

Se pronuncia Shis-kebab y son brochetas al estilo de Oriente Medio.

El Shish kebab (şiş kebap en turco) consiste en un palo de metal o madera con pequeños bloques de varios tipos de carne (en nuestra versión vegana o no cruenta : seitán, carnita , soja texturizada ...) con o sin vegetales, que es asado en una parrilla. Los vegetales empleados habitualmente son las berenjenas, el tomate , guindillas, zanahoria y champiñones .

En su origen, el kebab fue la comida de los reyes persas y en la antigüedad, los iraníes sólo lo consumían una vez al año en el NAW_RUZ, el año nuevo persa. De cualquier modo, hoy en día el kebab no sólo es consumido casi a diario en cada hogar iraní, sino que se ha convertido en la comida rápida número uno en ventas de Irán.

Ingredientes:

Seitán marinado:

- * 2 tazas de seitán cortado en dados
- * 1 cebolla picada muy finita
- * 3 cucharadas de aceite de oliva
- * 2 cucharadas de vinagre balsámico
- * sal, ajo, perejil, pimentón, tomillo

Resto de ingredientes para las brochetas:

- * Tomates en dados
- * Cebolla en dados
- * Pimiento rojo y verde cortado en cuadrados
- * Champiñones
- * Berenjena en dados (previamente cocida)

Preparación:

Combinar los ingredientes del seitán marinado y conservar en la nevera durante 24 horas.

Al día siguiente preparar las brochetas alternando los ingredientes con el seitán marinado.

Luego hornear en la posición grill del horno, o si tenéis terraza pues aún mejor, barbacoa!

Acompañar con ensaladas variadas.



[Receta aportada por “VeG” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8783>]

Soja encacahuatada (V) -México-

La gastronomía de México se caracteriza por su gran variedad de platillos y recetas, así como de complejidad para su elaboración; es famosa por sus sabores fuertes y sofisticados sumamente condimentada. Reúne tradiciones gastronómicas indígenas y europeas, entre otras muchas. Si aquí se propusiera una descripción de todas las influencias que recibió la cocina mexicana, esta introducción se convertiría en una lista de gastronomías nacionales. Baste con señalar que la cocina mexicana no es ajena a las cocinas africana, cocina del Oriente Medio y Asiática.

No existe un concepto único de «cocina mexicana», ya que, aunque se mantienen ciertos ingredientes y tendencias comunes entre la diversidad, se establecen diferencias de región en región, y cada estado mexicano posee sus propias recetas y tradiciones culinarias.

Ingredientes:

- 200 g de soja texturizada gruesa
- 2 tomates medianos
- 1 cebolla mediana
- 1 puñado de *cacahuates tostados (de los que vienen con cáscara, pero obviamente los pelamos)
- laurel
- sal
- ajo
- 1 chile o guindilla (opcional)
- aceite
- un poco de harina para rebozar la soja

Preparación:

Se pone a remojo la soja en agua a la que añadiremos tomate triturado, sal, pimienta y especias al gusto. Se deja varias horas o mejor toda la noche.

Se trituran los cacahuates, 1/2 cebolla, los tomates y los ajos.

Pochamos el cuarto de cebolla restante en tiras en un poco de aceite, añadimos el majado anterior y se deja freír un ratito. Si vemos que espesa demasiado lo aligeramos con agua.

Escurremos bien la soja, la pasamos por harina y la freímos. La incorporamos a la salsa, añadimos la guindilla partida por la mitad y cocemos un ratito. Luego apagamos el fuego y dejamos reposar una media horita o más si tienes tiempo, para que la soja se impregne del sabor de la salsa.

Comentarios Adicionales:

Esta es una adaptación con soja de una receta de la madre de mi amiga

Peque_saltamontes, que es mexicana, de Guerrero.

Lo de cacahuates no es un error, es que ese es su nombre original y en México así se llaman. Les suena raro que digamos cacahuates, por eso he respetado la palabra tal cual es.

Fuente: <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=11375>]

Sopa de dahl (V) – India -

Dal (Conocida también como dhal, dahl, o daal) se considera un término en Sánscrito muy común en el Sur de Asia para denominar a las legumbres a las que se les ha despojado la piel. La denominación corresponde a este tipo de legumbres y puede corresponder también a los platos con los que se preparan (en los que estas legumbres forman parte del principal ingrediente). Se considera un ingrediente fundamental de la cocina de la India.

Los ingredientes más importantes empleados en la cocina india son el arroz, *atta*, un tipo especial de harina de trigo integral con el que se elabora el pan, y al menos cinco docenas de variedades de legumbres, la más importante es la *chana* (el chícharo), así como *toor: garbanzo indú*, *urad* (lenteja negra) y *mung*---lenteja verde. *Chana* se emplea en múltiples formas, se puede usar como harina pasada por un molino el cual se encarga de quitar la piel, y el producto obtenido se denomina por ejemplo *dhuli moong* o *dhuli urad* y a veces se presenta mezclado con arroz y *khichri*---un alimento que es excelente para la digestión y muy similar al chícharo, pero más pequeño y con mucho más sabor. Las legumbres se emplean exclusivamente en forma de dal---*legumbres sin piel*---con excepción de la *chana* que se cocina para ser servida en el desayuno o procesada en harina o *besan*.

Ingredientes:

- 25g de margarina
- 2 dientes de ajo majados
- 1 cebolla picada
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de 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

Preparación:

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

Añade el tomate, las lentejas, el zumo de limón, el caldo de verduras y la leche de coco y llévalo a ebullición . Cuece la sopa a fuego lento y sin cubrir durante 25-30 min Salpimenta al gusto. Adorna con el limón y cilantro

Presentación de la receta al estilo de “arrels”



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

Sushi: Makis (rollos) de Tofu (V) -Japón-

Makizushi (巻き寿司)

El *sushi en rollos* se monta colocando el arroz sobre una lámina de algas nori secas, y rellenándola con verduras o pescado. Ocasionalmente el *nori* es reemplazado con una lámina delgada de tortilla francesa (la tortilla siempre suele llevar un poco de azúcar). Utilizando una esterilla de bambú llamada makisu se enrolla el conjunto y se cierra humedeciendo el borde de la lámina de algas para que se pegue. Finalmente, se corta el rollo en porciones de unos dos centímetros de grosor, aproximadamente salen entre seis y ocho piezas.

Ingredientes: para unas 80 porciones

- 1 Kg de arroz (4 tazas aproximadamente)
- 1,5 litros de agua
- 125 ml de awasezu (vinagre de arroz)
- 1 cucharadita de sal marina
- 3 cucharadas de azúcar lustre
- 10 láminas de nori (alga seca)
- Wasabi en pasta (conocida también como mostaza japonesa)
- 10 tiras de tofu firme de 1 cm x 1 cm x la largada del nori
- Salsa de Soja

Preparación del arroz (Parte I):

Echar el arroz en un recipiente grande y verter agua fría hasta arriba. Agitar el arroz con las manos para lavarlo lo mejor posible. Una vez limpio, escurrir el agua turbia y repetir el proceso de lavado un par de veces más. (No nos tenemos que pasar lavándolo por que sino el arroz perderá parte del almidón y de sus nutrientes).

Ecurrir el arroz en un escurridor (30-60 minutos). Una vez escurrido poner el arroz en una cacerola que pueda taparse herméticamente con 1,5 l de agua, y llevar a ebullición a fuego medio. (NO DESTAPAR EN NINGÚN MOMENTO).

Cuando el agua hierva, subir el fuego y dejar hervir durante 3 minutos más. (Si el agua se sale bajar la temperatura).

Reducir el fuego a temperatura media durante 5 minutos y luego seguir hirviendo al mínimo durante 5-10 minutos. Retirar del fuego. Al destapar no debería haber agua visible. Cubrir con un paño limpio, tapar con la cacerola y dejar reposar durante 10-15 minutos para que el arroz se termine de cocer.

Preparación del vinagre:

Consiste en hacer una mezcla con 125 ml de vinagre para sushi (es un vinagre MUY suave,), con una cucharadita de sal gorda o marina y 3 cucharadas de azúcar lustre (para hacerlo estilo Osaka) o una cucharadita de azúcar lustre (para hacerlo estilo Tokio).

Poner al fuego esta mezcla hasta que se derrita, evitar que llegue a ebullición. Una vez disuelto el azúcar y la sal el vinagre esta listo. (...)

(...)

Preparación del arroz (Parte II):

Poner el arroz en un bol grande o barreño con el fondo llano y que no sea metálico. Esparcir el arroz y verter el vinagre al gusto del consumidor. (Yo le echo la mitad de lo que hemos hecho antes).

Trillar el arroz con una espátula al mismo tiempo que lo vamos ventilando. (NO REMOVER) .Una vez el arroz llega a temperatura ambiente, tapar el recipiente con un paño mojado hasta que se vaya a usar. (NO PONER EN NEVERA).

Preparación de los rollos de Tofu:

Poner una lamina de nori sobre una esterilla de bambú a unos 2 cm del borde de la esterilla. Extender el arroz sobre el nori (empezando por el lado que esta a 2 cm del borde de la esterilla) haciendo una cama de arroz de aproximadamente 10-14 cm. A unos 3 cm de la esquina poner la tira de tofu y proceder a enrollar.

Dependiendo del tamaño del nori sobrar  mucha alga, con lo cual, lo mejor es cortar el trozo sobrante y guardarlo para futuros usos. Con esto haremos unos bonitos rollos de tofu. Ahora toca la parte más fácil que consiste en cortarlos con un cuchillo MUY afilado. Se cortan de forma que de un rollo salgan 8 porciones. En total 80 porciones (un gran fest n vamos...) Recomiendo hacer rollos de distintos productos para no aborrecer el tener un plato único (aguacate, zanahoria, pepino...).



[Receta aportada por "EduArdPc" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=36>]

Tabulé con almendras fritas y vinagreta de naranja (V) -Oriente Medio-

El tabule o tabbouleh es una ensalada de origen árabe muy refrescante. Los libaneses consideran al tabulé su plato nacional dado que incorpora los colores de la bandera libanesa: rojo, blanco y el verde a base de perejil, tomate, cebolla blanca, jugo de limón, aceite de oliva y granos de sémola.

El tabule es un plato muy apreciado por su sabor y facilidad de preparación. Es una especie de ensalada fría con sémola de trigo. Hay diferentes clases de sémolas de trigo entre las que destacan el Bulgur y el Cous-cous.

Ingredientes:

- 250gr de cuscús
- ½ pimiento rojo muy picadito
- ½ cebolla morada muy picadita
- 1 puñado de almendras fileteadas
- 1 puñado de semillas de calabaza
- 1 puñado de semillas de girasol
- 1 puñado de uvas pasas
- El zumo de 2 naranjas
- Aceite de oliva
- Sal

Elaboración:

Se vierte el cuscús en una fuente y se va hidratando poco a poco con agua natural, hasta que quede hinchado, tierno y haya absorbido todo el agua. Se le agrega el zumo de naranja y todos los ingredientes exceptuando las almendras laminadas.

En una sartén se echa el aceite de oliva (un buen chorro) y se ponen a freír las almendras hasta que se doren, una vez doradas se vierten por encima las almendras y el aceite de haberlas frito. Mover todo con cuidado de no romper la sémola, tapar y meter al frío.

Nota:

Este plato es mejor prepararlo de un día para otro, pues así el grano ha cogido el sabor del aliño al haber terminado de hidratarse con el zumo de naranja.

Livejournal - V de Vegana : Recetas <http://vdeveganx.livejournal.com/>



<http://www.veganitessen.es/>



[Receta aportada por "Vdeveganx" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=12669>]

Tacos de enchilada (V) - México -

El taco es un platillo mexicano que consiste en una tortilla doblada o enrollada que contiene varios tipos de alimentos en ella. Es una receta fundamental. Es muy fácil de hacer, ya que se puede rellenar prácticamente con cualquier guiso de carne y/o verduras. Se come directamente con las manos y suele ir acompañado por salsas picantes , roja o verde . La masa para elaborar la tortilla puede ser de maíz o de trigo.

Los tacos se venden en todo tipo de establecimientos, desde restaurantes de lujo hasta taquerías , que generalmente son lugares no establecidos en locales sino en la calle en donde generalmente se consumen en pequeñas mesas. También hay taquerías en locales establecidos, con mesas y sillas adentro del local.

Ingredientes para la enchilada:

- 100 gr de soja texturizada fina
- caldo de verduras
- 3 cda de comino
- 2 cda de cayena molida, paprika o chile en polvo
- 4 cdtas de orégano
- 1 rama de canela
- 1 cda de tamari
- 1 puñado de aguacates picados
- 1 rebanada de pan recién frito
- 1 lata de frijoles negros
- 350 gr de tomate natural triturado
- 1 cebolla muy picada
- aceite de oliva
- sal
- 1 pizca de azúcar

Resto de ingredientes:

Tortas de maíz (la cantidad depende de lo tragones que seamos)

2 pimientos verdes cortados a tiras

2 pimientos rojos cortados a tiras

2 cebollas cortadas a tiras

Procedimiento:

Enchilada:

Sofreímos la cebolla hasta que ablande, cuando esté lista añadimos el tomate, la sal, el azúcar, 2 cdtas de comino, 2 cdtas de orégano y una de cayena (opcional una hoja de laurel). Bajamos el fuego y dejamos cocer a fuego lento unos 45 minutos.

En otro cacharro ponemos el caldo con el resto de las especias, la canela y el tamari a cocer. Cuando se hayan unido los sabores retiramos la canela e hidratamos la soja unos minutos y la escurrimos. (...)

(...)

Trituramos el pan frito con los cacahuetses y lo añadimos a la soja. Lavamos los frijoles, los escurrimos y los añadimos a la salsa de tomate, añadimos la soja y dejamos cocer junto cinco minutos. Reservar (Este relleno aguanta bien un día de frigorífico sin perder ni un ápice así que se puede hacer con antelación y si sobra congelarlo)

Guarnición:

Freír por tandas en aceite de oliva la cebolla, el pimiento verde y el rojo.

Tacos:

Calentar las tortillas en la sartén antiaderente medio minuto por cada lado.

A la hora de servir:

Cuando preparé los tacos eramos 14 así que no me aventuré a mezclar ingredientes porque siempre hay alguien a quien no le gusta algo así que serví las tortitas calientes y unos bols con enchilada, los pimientos y la cebolla por separado. Así cada uno rellenaba su taco a su gusto. (el mío llevaba un poco de todo....)



[Receta aportada por "Didlina" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=5135>]

Tacu tacu (V) -Perú-

Este plato es típico de la cocina afroperuana. Es una buena forma de aprovechar comida sobrante.

La colectividad afroperuana es la indiscutible maestra en la preparación del aderezo del tacu tacu o la mezcla de fréjoles con el arroz cocido el día anterior, hecho una especie de tortilla gruesa y frito en la sartén. Se trata de un plato típico de la cocina negra de Lima. Su nombre proviene del quechua macui macui que significa "cosa trabucada o revuelta".

Ingredientes (aprox. 2 porciones):

- 1 cebolla morada
- 100gr de fréjoles (judías) cocidos, mejor si son del día anterior
- 1 ají amarillo sin venas ni pepas, o 1 cda de ají amarillo licuado
- 1 taza de arroz blanco cocido
- 1 cda de ajo molido
- aceite
- orégano seco
- sal y pimienta

Preparación:

Licuar los fréjoles con un poco de agua (también puede ser con caldo de verduras ;)), reservar. Dorar en un poco de aceite los ajos y la cebolla picada hasta que cristalice. Agregar el ají amarillo y dejar que dore un poco, echar sal, pimienta y un poco de orégano. Mezclar. Finalmente se agregan los fréjoles y el arroz cocido. Se revuelve todo y se retira del fuego.

En otra sartén se coloca un poco de aceite y se echa una porción de la mezcla anterior. Freír a fuego alto hasta que la masa adquiera una costra dorada. voltearla para que no se pegue. Repetir con el resto de la preparación, calculando el número de porciones que se desean.

Con un poco de práctica (y buena coordinación) se debe dar una forma alargada a la masa y queda como se puede ver en las foto

Comentarios:

Se puede acompañar con plátano frito o con un saltado de verduras en salsa de soja, con champiñones.

Se puede usar cualquier legumbre de la misma manera: garbanzos, lentejas, etc.



[Receta aportada por “apersefone” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8016>]

Tajine de soja texturizada con salsa dulce de pasas (V) -Magreb-

El tayín (en árabe , طجين , frecuentemente transcrito tajin o tajine, siguiendo la fonética del francés) es un plato habitual de la cocina magrebí que toma su nombre del recipiente de barro en el que se prepara.

Este recipiente es un plato de gran diámetro y, generalmente, de poco fondo, hecho de barro cocido y barnizado y dotado de una característica tapa cónica. Esta tapa normalmente no se usa durante el proceso de cocción sino después, para mantener el calor de los alimentos.

Ingredientes:

- Soja texturizada gruesa o filetes de soja troceados(calculada a ojo,según las personas que vayan a comer)
- 2 ó 3 cebollas (“)
- Mezcla de especias: Cúrcuma, pimienta molida, canela, nuez moscada y comino molido(una cucharadita rasa de cada una de ellas).
- De ½ a 1 vaso de agua

Para la salsa:

- Orejones (a trocitos pequeñitos)
- Dátiles (a trocitos pequeñitos)
- Uvas pasas
- Ciruelas pasas (a trocitos pequeñitos)
- Una ramita de canela
- Melaza

Elaboración:

Se echa aceite en el tajine (si disponemos de él) o en una cazuela, se refrie la cebolla, cuando esté blandita medio dorada, se le añade la soja texturizada ya hidratada y bien escurrida (*), se le da unas vueltas y se le añade la mezcla de especias (yo las suelo mezclar en seco y luego las echo en el agua y las mezclo nuevamente), se le da unas vueltas y se deja cocer unos minutos hasta que la salsa se espese.

Salsa:

En un cazo se echa un vasito pequeño (de los de vino) de melaza y ½ vasito de agua, los orejones, las pasas, las ciruelas, los dátiles y la canela en rama, dejar que hierva y que las frutas se pongan tiernas.

Presentación:

En una fuente disponemos la soja con la mezcla de especias y el sofrito. Encima vertemos la salsa (si no queremos verterla toda, la que sobre se puede guardar en la nevera, dura bastante en frío). Y como opcional le ponemos unas almendras tostadas picaditas por encima. (...)

(...)

(“) Según la cantidad

(*) Yo suelo hidratar la soja, la escurro, le vuelvo a echar agua caliente, la vuelvo a escurrir y así varias veces, para que se le quite el saborcillo ese fuerte que suele tener y así coge mejor los demás sabores.

Nota: se puede hacer con otros tipos de proteínas. También suelo hacerlo con la proteína seitán-tofu de la marca aimsa (que es el único que no lleva albumina de huevo).

Livejournal -V de Vegana : recetas <http://vdeveganx.livejournal.com/>



<http://www.veganitessen.es/>



[Receta aportada por “Vdeveganx” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=12137>]

Tarta Shepherd (Shepherd's Pie) (V) – Gran Bretaña -

En realidad esta es más bien El Sheperdess Pie, versión vegetariana del Sherperd's Pie o Tarta del Pastor

El Sheperdess pie es la variante vegetariana del Sheperd's Pie de la cocina anglosajona. La carne picada de cordero del plato original es reemplazada en este plato por una pasta de proteína texturizada de vegetales [suele ser de soja] (denominada también TVP del acrónimo inglés). Suele llevar una variedad de verdura: tomates, guisantes, ajo, patatas, zanahorias, etc. la forma de elaboración es muy similar al del Shepherd's pie, se trata de un plato que se cocina al horno. A veces se emplea en su elaboración como ingrediente la pasta (generalmente macarrones).

Ingredientes

- patatas
- zanahorias
- margarina vegetal
- sal
- pimienta
- leche de soja
- cebolla
- ajo
- especias al gusto
- verduras al gusto
- lentejas

Elaboración

Poner a cocer patatas y zanahorias (o patatas solas) hasta que estén lo suficientemente tiernas para hacer puré de ellas. Machacarlas y añadirle margarina vegetal, sal, pimienta y leche de soja al gusto para que parezca un buen puré. Dejar para luego.

En una sartén poner a saltear cebolla, ajo y especias al gusto (yo le pongo comino molido, pimentón picante) y verduritas (pimientos, guisantes, maíz, calabacín picado etc etc...) y un paquete de medio kilo de Quorn o lentejas guisadas (vamos, hervidas). Remover hasta que todos los ingredientes estén tiernos y este rico rico cuando lo pruebes...

Poner esa mezcla en una fuente para horno, que quede compacto. Y cubrirlo con el puré de patatas. Meterlo en el horno hasta que el puré este gratinado por encima y servir...



[Receta aportada por "Delfinita" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=1322>]

Temaki sushi de aguacate y zanahoria (V) -Japón-

Temaki (手巻き)

El sushi enrollado a mano es un cono de gran tamaño formado por una hoja de nori rellena de arroz y otros ingredientes en la parte abierta del cono. Un temaki típico tiene alrededor de diez centímetros de largo y se come con la mano al ser demasiado grande como para emplear los palillos.

Ingredientes: para 8 raciones aprox.

- Arroz para sushi * ver receta aquí :
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?p=168756#post168756>
- 2 hojas grandes de alga nori crudas o tostadas (al gusto) .
- 1 cucharadita de wasabi en polvo .
- 1 cucharadita de semillas de sésamo.
- Tiras de aguacate.
- Tiras de zanahoria.

Elaboración:

Prepara el arroz para sushi como indica la receta del enlace.

Dobla las hojas de nori y córtalas en 2 mitades longitudinales (a lo largo)

Mezcla el wasabi con 3 cucharaditas de agua hasta formar una pasta no muy espesa.

Corta el aguacate y la zanahoria en tiras o palitos de un tamaño similar

Coloca sobre la palma de la mano (izquierda si eres diestro, derecha si eres zurdo)

media hoja de alga nori con la parte lisa hacia abajo y úntala con un poco de wasabi.

Humedécete la mano que tienes libre y pon una ración de arroz sobre la hoja de nori.

(En uno de los lados y formando una especie de triángulo con el vértice hacia abajo para poder enrollarlo bien. Como en forma diagonal)

Reparte sobre el arroz los palitos de aguacate y zanahoria y las semillas de sésamo, presiona un poco los ingredientes.

Empieza a enrollar el temaki desde la parte inferior de la hoja , formando un cono.

Sella el cono untando la parte interior del borde o extremo final con un poco de wasabi o colocando unos granos de arroz en el interior de extremo y presionando un poco.



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=13182>]

" Tempura de verduras a mi manera " (V) -Japón -

O buñuelos de verduras porque la tempura suele hacerse cortando las verduras en trocitos mas finos, pero a mi me gusta así con trozos grandes de verdura y poca masa .

El tempura o tenpura (てんぷら o 天麩羅, *tempura*?) (la pronunciación japonesa actual suele ser *tempúra*) se refiere a la fritura rápida japonesa , en especial a los vegetales . Cada trozo de comida debe tener el tamaño de un *bocado* y se fríe en el aceite muy caliente tan solo entre dos y tres minutos.

En restaurantes elegantes, se utiliza aceite de sésamo o una mezcla de este aceite con otros. Antes de llevarse el trozo a la boca puede sumergirse en una salsa a base de soja, que contiene una pequeña porción de wasabi.

Ingredientes: hortalizas y verduras al gusto

- 1 berenjena
- 1/2 brócoli
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla grande
- Aceite de oliva
- Harina de tempura

Opcional: algas tostadas y picadas para mezclar con la masa.

Para acompañar:

- Salsa de soja.
- Agua para rebajarla.
- Wasabi (rábano picante japonés)

Elaboración:

Limpia y trocea las verduras a tu gusto.

Prepara la masa de harina de tempura siguiendo las instrucciones del paquete para calcular la proporción de agua y harina.

Prepara una fuente cubierta con papel absorbente.

Pon una sartén/cazuela ... al fuego con bastante aceite de oliva (unos 3 dedos de altura, uso una de poco diámetro y mas profunda) .

Cuando el aceite esté bien caliente pasa las verduras por la mezcla de harina y viértelas por tandas en la cazuela , manteniendo la temperatura a fuego medio.

Dales la vuelta y cuando estén listas pásalas a la fuente con el papel absorbente.

Continua hasta terminar con todas las verduras y sírvelas acompañadas de tus aliños preferidos.

Comentarios adicionales :

Las sirvo con 2 salseras : una con salsa de soja rebajada con agua y otra con salsa de soja rebajada con agua y un poco de pasta de wasabi.



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=12426>]

Tofu Kung-Pao (V) -China-

Adaptación vegana y por lo tanto no cuenta de la receta típica China “Pollo Kung Pao”

Es un plato clásico de la cocina de Sichuan, originario de la provincia de Sichuan en la parte central al oeste de China . El plato se nombra en honor de Ding Baohén (1820–1886), un oficial de la época tardía de Dinastía Qing. Nacido en Guizhou, Ding sirvió como funcionario principal de la provincia de Shandong y como gobernador de la provincia de Sichuan. Se le concedió el título de Gōng Bǎo (宮保), o guardián palaciego. El nombre de pollo "Kung Pao" se ha derivado de este título. Este plato tiene su variante en la cocina anglo-china y es muy popular en los Estados Unidos

Ingredientes (para 2 personas)

- 300 g de tofu
- A- 3/4 de cucharada sopera de salsa de soja
- A- 3/4 de cucharada de vino (o cava)
- A- 1 cucharada de almidón de maíz
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 3 chillies pequeños
- 1/2 taza de cebolla picada
- B- 2 cucharadas de salsa de soja y 2 de agua
- B- 1 cucharadita de vinagre y 1 de azúcar
- B- 1 cucharadita de almidón de maíz

Elaboración:

Trocear el tofu y añadir los ingredientes A mezclados. Añadir 1 cucharada de aceite. Mezclar con cuidado.

Calentar 3 cucharadas de aceite. Dorar los chillies, añadir la cebolla y el tofu.

Saltear y añadir la mezcla B. Remover mientras se dora un poco más. Añadir más agua si es necesario. Servir enseguida.

Comentario:

Esta receta es una adaptación V de la original "Ternera Kung-Pao" que aparece en las botellitas de salsa de soja Kim Ve Wong y que a su vez es una variante del “Pollo Kung Pao”



[Receta aportada por “marai” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8037>]

Topik (V) - Armenia -

Topik (se pronuncia con acento en la i) es un plato armenio originalmente vegano que se acostumbraba tomar durante la cuaresma.

La Gastronomía de Armenia corresponde a los platos y tradiciones culinarias de los pueblos armenios, siendo además parte integrante de la diáspora Armenia. La historia de Armenia muestra que tras la destrucción del Imperio Seléucida surgió el primer estado armenio independiente, fue fundado en 190 a.C. por los Atarxias, cuyos sucesores se conocen como dinastía Atárxida y siendo después en el siglo XX parte del estado soviético, hecho este último que marcó algunas costumbres culinarias en este país y fijó un cambio de las tradiciones culinarias de muchos siglos. La cocina armenia se caracteriza por estar a caballo entre la cocina mediterránea y la del Cáucaso, se trata de un conjunto de elaboraciones características de una población nómada que vive en una región fría. Con grandes influencias de la cocina de Oriente Medio y de Rusia, y también de los Balcanes.

Salen unas 12 porciones pequeñas. Tiene un sabor intenso y no se toma mucha cantidad de una sentada. Se puede tomar como entrante, pero también es ideal en desayunos y meriendas.

Ingredientes

Para la "masa":

* Hummus (ver la receta de Arrels aquí:

<http://www.forovegetariano.org/foro/...ghlight=hummus>

pero omitir el ajo y el pimentón en la preparación)

* 2 patatas medianas hervidas

Para el relleno:

* 2 cucharadas de pasas de uva sin semilla (de las pequeñas)

* 400 gramos de cebolla picada

* 3 cucharadas de piñones

* sal, canela, clavo (molido), nuez moscada

* aceite de oliva

Preparación

Masa:

Preparar un puré con las 2 patatas (sin añadir ningún líquido) y mezclarlo con el hummus (os recuerdo que debéis omitir el ajo y el pimentón cuando el hummus va a usarse para esta receta).

Relleno:

Sofreír la cebolla en el aceite de oliva hasta que estén doradas (pero que no se resequen), y añadirle una pizca muy pequeña de cada una de las especias (a gusto, pero ¡jojo no pasarse!), las pasas de uva (previamente remojadas) y los piñones.

(...)

(...)

Armado:

En una fuente pequeña colocar un film lo suficientemente grande para cubrir el fondo de la fuente y que sobresalgan los bordes para que después podamos envolver completamente la preparación.

Poner la mitad del puré de patatas con hummus como una capa en el fondo de la fuente (sobre el film). Añadir una capa con todo el relleno de cebolla.

Cubrir con el resto del puré de patatas con hummus.

Con la parte de film que sobresale de los bordes cubrir la preparación y envolverla completamente. Colocarle unos objetos pesados por encima (por ejemplo yo uso 2 latas de cerveza llenas) y llevarlo a la nevera durante por lo menos 3 horas, aunque lo ideal es dejarlo hasta al día siguiente, ya que se así se funden mejor todos los sabores.

Retirar el film y espolvorear con un poco de canela para decorar.

Cortar en cuadrados, o rombos, o en rodajas y servir.



[Receta aportada por “VeG” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8792>]

Tortilla de patatas vegana (V) -España-

La tortilla de patatas, tortilla española o tortilla de papas, es una tortilla a base de huevos (en las versiones ovo-lacto-vegetarianas , sin ellos en las adaptaciones veganas)y patatas, que no hay que confundir con la de maíz, propia de Mesoamérica. Con frecuencia lleva también cebolla, dependiendo de la zona o del gusto. Las patatas deben estar más bien cocidas que fritas en aceite (preferiblemente de oliva), y se deben dejar en remojo con el sustituto del huevo batido un tiempo -no menos de 10 minutos, aunque mejor si se las deja durante media hora- para que se empapen y adquieran la consistencia adecuada. En cualquier caso conviene escurrir bien de aceite las patatas antes de mezclarlas con el sustituto del huevo.

Ingredientes:

- 500 grs de patatas.
- 2 o 3 cucharadas soperas de harina de garbanzos. (se vende en herbolarios)
- Agua.
- Aceite.
- Sal.

Preparación:

Mezclar la harina con agua hasta obtener una mezcla un poco más líquida que la consistencia del huevo batido.

Lo demás, como una tortilla normal, cambiando los huevos por la harina:

Pelar y cortar las patatas en láminas pequeñas y freirlas en abundante aceite y sal al gusto.

Cuando estén tiernas, escurrirlas y mezclarlas con la mezcla de harina de garbanzo.

Poner en la sartén una cucharada de aceite y verter la mezcla. Dejar que cuaje a fuego no muy fuerte la parte de abajo de la tortilla y darle la vuelta.

darle vueltas hasta que se dore por ambos lados al gusto.

PD: trucos: con un chorrito de vinagre se le quita el sabor a harina de garbanzo. si además se le echa y ¡un chorrito de leche de soja queda muy suavita

Presentación de la receta al estilo de “margaly” : Estaba muy rica y jugosa, y no sabía mucho a garbanzo porque le puse un pelín de leche de soja y una cucharadita de bicarbonato, pero tengo que matizar el sabor un pelín mas...



[Receta aportada por “momoco” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=4889>]

Tortillas mexicanas para tacos (V) -México -

Las tortillas mexicanas están hechas a base maíz y tienen forma de panes aplanados. Eran un alimento muy importante en la dieta de Mayas y Aztecas. En México y Mesoamérica las más comunes son las elaboradas a base de masa de maíz nixtamalizado. Las tortillas de maíz son especialmente importantes en la gastronomía mexicana y con ellas se hacen sus populares tacos, flautas, quesadillas, burritos, enchiladas, chilaquiles, totopos, chimichangas, mulitas, entomatadas ó enmoladas (casi todos los platos fácilmente veganizables). Se las consume también en otros países de América Central, especialmente en Guatemala y El Salvador. En México, además, se confeccionan tortillas de harina de trigo, que forman parte del repertorio alimenticio de las cocinas regionales del norte del país

Ingredientes y utensilios necesarios:

Harina de maíz precocida o nixtamalizada (la venden en Hipercor, Supercor, locutorios latinos, Makro y creo también Mercadona. La que más se encuentra es una venezolana o colombiana, no sé bien, , marca P.A.N, se usa la de maíz blanco. También en Hipercor se encuentra la Maseca, que es mexicana, pero más cara).

Agua tibia

Prensa tortilladora (no es imprescindible, se pueden aplastar con un plato, pero si la queréis, la venden en www.abarroteslupita.com)

2 Láminas de plástico (yo las corto de bolsas para congelados)

Cesto tortillero (este me lo trajo Peque_saltamontes, mi amiga de México, y la tortilladora también, viene forrado de poliexpan para mantener el calor, pero sirve un cesto de pan, por ejemplo).

Preparación paso a paso:

Aquí la harina en un bol, esta vez usé la cantidad de una taza de harina.

Según el paquete de harina, se añade 1 y 1/4 taza de agua a la harina, pero yo la voy añadiendo poco a poco y amasando bien, me bastó con 1 taza de agua nada más (tened en cuenta que al reposar espesa más). Conseguimos una masa así

Tomamos bolitas de masa y las ponemos entre dos láminas de plástico y aplanamos.

Con las manos mojadas sacamos la tortilla del plástico y la ponemos en una plancha o una sartén caliente, pero sin aceite.

Cuando se seca un poco por un lado la volteamos y así tres o cuatro veces por cada cara, se tiene que hinchar

Cuando vemos que está hecha, la sacamos a un cesto forrado con una servilleta y la tapamos para que no se enfríe. Vamos haciendo todas igual y poniendo unas sobre otras en la servilleta.

Y ya tenemos nuestras tortillas listas para acompañar la comida o hacernos unos tacos.

Tanto en el post original del foro vegetariano como en el blog de la autora (<http://lledesaskia.blogspot.com/>) se pueden ver fotos de la receta paso a paso

Fuente: <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=5147>]

Vichyssoise Vegana -Francia -

Vichyssoise : es una sopa internacionalmente conocida, y que originariamente procede de la cocina francesa. Esta sopa está elaborada con una especie de puré de verduras entre las que están: el puerro, las cebollas, las patatas, y la crema (nata vegetal), todo ello en caldo de verduras (en nuestra versión vegana) Se sirve fría en verano y caliente en invierno.

Ingredientes:

- 3 puerros
- 1 patata
- Aceite de oliva
- Nata vegetal *
- Almendra cruda laminada (opcional)
- Pimienta negra recién molida
- Sal

Elaboración:

Pela , lava y trocea la patata.

Limpia y trocea los puerros.

Pon la patata y los puerros en una cazuela con un poco de aceite de oliva y saltea todo junto a fuego medio-fuerte unos minutos.

Cuando empiece a tomar color añade agua (o caldo vegetal) sin llegar a cubrirlos , tapa y deja cocer a fuego medio 10-12min. aprox.

Destapa el guiso , pásalo al vaso de la batidora y bate añadiendo la nata vegetal elegida hasta que obtengas la texturas que prefieras (mas espeso, mas fino).

Vierte la mezcla de nuevo en el cazo , salpimenta al gusto y calienta hasta que rompa a hervir , deja cocer 2-3 min .

Sirve la crema caliente ,espolvoreada con la almendra cruda laminada si la usas

Comentarios adicionales:

* He usado nata de avena y como quería comer la crema como plato único la he preparado bastante espesa.



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=3284>]

Wok de hortalizas (V) -China -

La Gastronomía de China se trata de una de las más ricas debido a la antigua tradición culinaria que conlleva y está muy ampliamente representada en el mundo. Se puede decir que originariamente procede de diferentes regiones de China y que se ha expandido a otras partes del mundo — desde sureste de Asia pasando por el continente americano hasta y toda Europa

El wok es una especie de sartén muy versátil empleada en el Este de Asia y Sureste Asiático . Se trata de una especie de sartén redonda y es característica por ser abombada en el fondo, el tamaño medio suele ser de 30 cm o más de diámetro. Suele estar hecha de acero, hierro fundido e incluso se encuentran ejemplares de aluminio. Se emplea para saltear los alimentos mediante un movimiento constante denominado en la gastronomía china (cantonesa) como “wok hei” (se trata de una habilidad para extraer el qi del wok, de esta forma los alimentos mantienen su sabor y su olor intactos). Aparte de saltear alimentos, el wok puede ser usado también para freír o cocinar al vapor colocando encima una cesta vaporizadora de bambú (o musiki).

Ingredientes: 3-4 personas

- una cebolla pequeña
- una cebolleta
- medio calabacín grande
- un trozo de pimiento verde
- un trozo de pimiento amarillo
- un trozo de pimiento rojo
- una lata pequeña de brotes de soja
- 250 gr. de champiñones (no muy grandes)
- aceite de girasol
- sal marina
- molinillo Madrás de Carmen

Elaboración:

Lavar los pimientos, el calabacín y los champiñones. Secarlo todo bien.

Picar la cebolla y la cebolleta en tiras más o menos gruesas. Echar aceite en el wok y saltear la cebolla y la cebolleta con un toque de sal a fuego medio.

Picar el calabacín en tiras y añadir al wok. Picar los pimientos en tiras y añadir al wok. Sazonar de nuevo y agregar un toque de especias Madrás.

Cortar los champis en cuatro y añadir al wok. Rectificar de sal y de especias. Subir el fuego y saltear un minuto, remover bien, bajar el fuego y dejar hasta que el champiñón tome color.

Nota: receta apta para celíacos.



[Receta aportada por "bruma" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10972>]

Anexo:

-Equivalencias de nombres de alimentos en Hispanoamérica:

A

Aceituna: oliva
Aderezo: condimento
Adobo: marinada, aliño
Aguacate: aguazate, avocado, palta, palto, cura
Aguardiente: abatí, calaguasca
Aipiú: mandioca dulce
Ajíes: pimientos, chili, papikra, guindilla
Albahaca: alábega, basilico, hierba vaquero, alfavaca
Albaricoque: damasco, albarcoque, chabacano
Alcachofa: aguacil, alcauá
Alcaparra: pápara
Alcaucil: alcachofa
Allioli: ajada, alioli, ajolio, ajoaceite
Almidón de Mandioca: harina de yuca, tapioca
Alubia: frijol, poroto, judía, habichuela, caraota
Ananás: piña, abacaxis
Ancua: rosita de maíz frito
Apio: esmirnio, arrachá, perejil macedonio, apio España
Arroz: casulla, macho, palay
Arrollado: rollo o enrollado
Arvejas: guisantes, chícharos, gandul, petit pois, alverja
Asadera: cazo donde se colocan las preparaciones que se cocinan a horno
Asopado o asopao: arroz guisado caldoso
Arracacha: apio de raíz, apio amarillo

B

Banana: plátano, camburé, cambur, guineo
Batata: apichu, boniato, camote, moniato, papa dulce
Bechamel: besamel, salsa blanca
Berro: cresón
Bizcocho: galleta, cauda, panké
Bol: taza o tazón para realizar batidos, cuenco
Bollito: panecillo
Bombones: chocolates
Brócoli: brécol
Burucuyá: pasionaria, pasiflora, parchita, parchita maracuyá

C

Caburé: tortas hechas con almidón de mandioca amarga, rallada y luego exprimida para eliminar el jugo. Con la pulpa así obtenida (catibía) se hacen las tortas de cazabe y se secan al sol para reemplazar el pan

Cacahuete: cacahuey, maní, cacahuete

Calabacín: zapallito, hoco, chauchita, calabacita, zuchini, auyama

Calabaza: acocote, anco, zapallo, bulé, chaucha

Caldo: consomé

Camada: capa o piso

Canapés: bocaditos (generalmente salados) con base de masa y relleno sobre ella, adornado, que se usa para copetín

Caquis: palo santo

Carozo: hueso de una fruta

Canelones: crêpes que se rellenan con verduras, pastas diversas, enrollándolos

Cayote: especie de sandía (hay dudas sobre si el nombre no será sayote o chayota ?)

Cebolla de verdeo: cebolla de almácigo, cebollín, cebolleta, cebolla china, cebolla junca

Cerezas: guindas

Chalas: hojas de maíz

Chalota: escaloña, ascalonia, escalonia, echalote

Champignons: hongos, setas, champiñones

Chapa: lámina o placa para horno

Chaucha: habichuela tierna, frijol verde, vainita, ejote, judía verde, vainita, vainica, poroto verde

Chichoca: maíz Sancochado. Se lo usa también para designar los orejones

Choclos: maíz de mazorca tierno, elote, jojoto, cenacle

Chocolate: soconusco

Cilantro: culantro, coriandro

Ciruelas: guindones

Cocotte: moldes para horno

Col: tallo, berza, bretón, repollo

Coliflor: brécol, brécole, brócul, bróculi

Costrón: trozo de pan frito, crotón

Crema de leche: nata

Crep: panqueque, crepa

Croissant: lunita

Curry: carry

D

Damasco: albaricoque, chabacanos

Durazno: melocotón

E

Emparedado: sándwich

Entremeses: platos fríos, picada

Escarbadientes: mondadientes

F

Fariña: Harina gruesa de mandioca o tapioca

Flan: budin, quesillo (en Venezuela)

Fresa: frutilla, mandruncillo

Fuente: plato en el que se presentan las comidas para luego servirse. Bandeja algo profunda

G

Garbanzo: chicharro

Gelatina en polvo: grenetina

Guindilla: uchú, chile

Guisante: arveja, chícharo

H

Habichuelas: judías verdes , chauchas , vainitas

Harina de maíz: capi

Harina de yuca: catibia (dudoso) , tapioca

Hongos: champignons, champiñones

I

Infusión: té de manzanilla, tilo, etc

J

Judía blanca: faba, fréjol, frijol, poroto

Judía verde: poroto verde, chaucha, bajoca, vaina, ejote

K

L

Lasañas: rectángulos anchos de masa de fideos

Limón: citrón, acitrón

Lonjas: lonchas, fetas

M

Maíz: abatí

Maíz pisado: maíz molido, sin afrecho (posible maíz pilado= maíz al que se le ha quitado la piel)

Maíz tostado: cancha

Mamón: papaya (en México)

Mandioca: yuca

Maní: cacahuete, mania

Mantequilla: manteca (en Argentina y Uruguay)

Mahonesa: bayonesa, mayonesa

Mate cocido: infusión realizada con yerba mate y agua hirviendo

Mazapán: pasta de almendras que se compra ya preparada. Mapripán

Mazorca: choclo, cenacle, elote, jojoto

Mbeyu: panqueque a las brasas con almidón de mandioca y queso

Melocotón: durazno

Menta: hierbabuena yerbabuena

Menú: minuta

Merengue: besito

Moka: café

Mora: zarzamora

Mostaza: jenabe

N

Nabo: coyocho, colinabo

Nata: natillas, caduca, crema de leche

Natilla: postre similar a la crema pastelera

Nogada: salsa para fideos o arroz hecha con miga de pan y nueces

Nubes de golosina: bombones

Nuez: nuez de nogada

O

Orejones: descarozados

Okra: quimbombó , yambó

P

Panecillos: bollito, telera

Panqueques: crepes

Pasa: uva seca , uva pasa

Pasta (masas): atole, mezcla ("Se llama pasta a toda masa obtenida con la mezcla de una sustancia y de un líquido, lo cual incluye tanto la masa utilizada en repostería como a la preparada con harina de trigo y sémola que se suele denominar pasta italiana)

Patata: papa

Perifollo: cerfenil

Picada: lunch, copetín

Pimienta: pebre

Pimiento: ají, chile, chiltona, conguito, guindilla

Piña tropical: ananá, abacaxí

Pirotines: moldecitos de papel para hornear en ellos pequeñas porciones de masa de bizcochuelo para realizar masitas decoradas (o saladitos) y que constituyen un solo bocado, que se despega del papel antes de llevar a la boca

Plátano: banana (fruta que se presenta en dos variedades: el plátano, banano, cambur y similares que se consume crudo y el plátano macho, de mucho mayor tamaño y que solo puede comerse después de cocido)

Pomelo: pamplemusa, toronja

Pororó; palomitas de maíz, canguil

Poroto: alubia, fríjol, judía, habichuela, caraotas, fréjol

Puerro: ajo-puerro, porro, poro, porrón, ajoporro

Puré de patata: moloc

Q

Quinoa: quinua

R

Remolacha: betabel, beterrave, beterraca, betarraga

Repollo: col

Requesón: quesillo

Rescoldo: fuego de brasas

Ricotta: requesón, cuajada (Ricota y requesón no son lo mismo , aunque se pueden sustituir el uno al otro)

Rodaja: rueda, rebanada

S

Salsa de tomate: tomatican

Sésamo: ajonjolí

Setas: hongos, callampas

Sopa: sopa aguada

T

Tomate: jitomate

Torta de mandioca: beyó, casabe

Tortilla de huevo: omellette

U

V

Verduras: qualite

W

X

Y

Yerba: hoja picada y con palitos de la planta llamada yerba mate, con la que se prepara dicha infusión

Yuca: bayoneta, mandioca

Z

Zapallo: calabaza, ahuyama, güicoy, ayote, tomatillo, auyama

Zapallito: calabacita, zapallito de tronco, calabacín, zucchini, zapallo italiano, zapallito, pipian

El post original del forovegetariano , iniciado por “patypami” ,del que se ha extraído la información se actualiza periódicamente con las aportaciones de los usuarios.

<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=5670>

Otros recetarios veganos 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
- Hor talizas y verduras rellenas.
- Hamburguesas y pizzas veganas.
- 36 Arroces Veganos.
- 32 recetas de pasta veganas
- Frigolidades veganas
- 44 recetas con legumbres
- Especial Aperitivos y entrantes (56recetas)
- Especial Seitán, soja texturizada, tempeh y tofu
- Especial Otros Cereales

Puedes descargarlos desde aquí :

<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10946>

Y ahora también aquí:

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



