



Vacaloura



entrantes
primeros
segundos
postres
bebidas y varios...

recetario
Vegano

Índice

Aperitivos

Guacamole

Hummus

Mermelada de kiwi

Pesto de brócoli

Queso untable a las hierbas

Tortilla de verduras al ajo

Triángulos de espinacas

Empanadillas capresas

Emparedado de setas con teriyaki

Primeiros

Croquetas cremosas

Caldo de habas

Garbanzos con verdura

Lentejas con pimentón picante

Lentejas mar y tierra

Sopa de setas

Sopa de miso

Crema de espinacas

Tomates rellenos con tofunesa de remolacha

Cogollos con salmorejo y arroz

Arroz con remolacha

Champiñones con salsa de yogur

Empanada de soja tipo zorza

Empanada Máxima

Pimientos rellenos

Ensalada de garbanzos

Ensalada de lentejas
Ensalada de picnic
Ensalada templada de arroz

Segundos

Albóndigas de tofu y espinacas
Albóndigas de lentejas
Arroz con nata
Arroz, espinacas y crema de coliflor
Arroz meloso
Berenjena rellena de quinoa y bulgur
Berenjena rellena con salsa de coliflor
Calabacín relleno
Calabacines redondos rellenos
Hilos de calabacín con salsa de queso
Falafel al horno
Guiso de soja texturizada
Hamburguesas de azukis
Hamburguesas de champiñones
Hamburguesas de soja y espinacas con arroz
Hamburguesas de tofu
Hamburguesas de mijo
Pasta con salsa de queso
Pasta con judías, pesto y vinagre
Pasta con pisto
Tallarines marineros
Fideos de soja con verduras
Lasaña Vacaloura
Quiche de tofu
Seitán con nueces y pasas

Choriveganos Definitivos

Fajitas de seitán

Sobremesas

Plátanos empanados
Twin Peaks Cherry Pie
Helado de fresa con sirope
Helado de chocolate
Filloas rellenas de crema de cacao
Manzanas con froitos secos
Canutillos rellenos de crema pastelera
Bizcocho de chocolate
Tarta de café

Bebidas e varios

Batido de fresas con hierbas aromáticas
Batido de nectarina
Lombarda en conserva



aperitivos

Guacamole

Ingredientes

- 2 aguacates maduros
- 1 tomate mediano
- 1/2 cebolla mediana
- Unas gotas de zumo de lima
- 1 cucharada de cilantro
- Sal



Preparación

1. Vacía los aguacates con una cuchara, y conserva el hueso de al menos uno. Esmaga su carne con un tenedor, añade las gotas de limón y mezcla para que no se oxide.
2. Pica la cebolla y el tomate en cubos muy pequeños, añádelos al aguacate y mezcla esmagando todos los ingredientes. No emplees batidora para esta receta, pues la cebolla triturada de ese modo cambia de sabor y alteraría el resultado final.
3. Añade sal y cilantro, e intégralos. Coloca el hueso o huesos de los aguacates en el centro y aproxima lo más posible tu mole a ellos, así se conservará más tiempo. Y ya está! Es una salsa realmente deliciosa, que puedes comer con triángulos de trigo, con pan, con verduras crudas.. con lo que más te guste!

Hummus



Ingredientes

- 400g de garbanzos cocidos
- 2 cucharadas de tahine
- 2 dientes de ajo
- 1/2 vaso de agua
- Zumo de medio limón
- Sal, aceite de oliva virgen
- Semillas de sésamo tostadas

Preparación

Es tan sencillo que no necesita pasos! Enjuaga los garbanzos y escúrrelos bien. Colócalos en el accesorio picador de la batidora, junto con el resto de ingredientes, a excepción de las semillas de sésamo y el aceite. Bate bien, hasta obtener una crema suave, de textura homogénea y sin grumos. Colócala en un recipiente para servir, y decora con un hilo de aceite de oliva y las semillas de sésamo.

Puedes espolvorear pimentón, dulce o picante, por encima. Y, para comer este manjar, puedes hacerlo con colines de pan, pan pita, hortalizas cortadas en bastones... O lo puedes usar para completar otros platos, como emparedados, canapés... Ya verás cómo se te ocurren mil ideas en cuanto lo paladees!

Mermelada de kiwi



Ingredientes (aprox. 350g): 1/2 quilo de kiwis, zumo de medio limón, 3 cucharadas de azúcar o otro endulzante, y agua

Preparación

1. Pica los kiwis muy pequeños, así evitarás que queden grandes grumos.
 2. Pon a cocer los kiwis con zumo de limón y agua, la necesaria para cubrir la fruta. Si hubiese exceso de agua, con la cocción se evaporaría.
 3. Remueve muy a menudo, para ayudar a que los kiwis se deshagan.
 4. Cuando empiece a espesar por la pérdida de agua, añade el azúcar y continúa removiendo hasta alcanzar la textura de una mermelada.
- Para una textura aún más fina, la puedes batir. Buen provecho!

Pesto de brócoli

Ingredientes

- 1 cabeza de brócoli
- 2 dientes de ajo
- 25g de piñones
- 1-2 cucharadas de levadura de cervexa
- 200ml aceite de oliva



Preparación

1. Lava el brócoli y separa las diferentes ramas del tallo. Hierve estas en agua con sal, durante un o dos minutos, para que no pierdan las propiedades nutricionales. Escúrrelo y déjalo enfriar.
2. En el accesorio para picar de la batidora, echa todos los ingredientes, incluido el brócoli. Si no caben todos juntos, divídelos en dos partes e tritúralas por separado. Bate durante un par de minutos, hasta que los ingredientes estén todos integrados en una pasta densa. Si quieres una salsa más líquida, añade más aceite.
3. Conserva en un tarro de cristal cerrado en el frigorífico. El pesto estará más rico al día siguiente, cuando los sabores se hayan asentado.

Y ya está! Como puedes comprobar, es una receta tan sencilla como rica! Así que disfrútala acompañando a tus comidas ;)

Queso untado a las hierbas

Ingredientes (1 tarrina): 400g de tofu suave, 2-3 cucharadas de nata vegetal para cocinar, 1 cucharada de levadura nutricional o de cerveza, 1 cucharadita de limón, 1 cucharadita de sal, 2 cucharaditas de cada una de tus especias favoritas: albahaca, perejil, orégano, cilantro..., 1-2 cucharaditas de aceite de oliva.

Preparación

Es tan fácil como batir todos los ingredientes con la batidora, hasta obtener una pasta densa que se pueda untar. Puedes ir añadiendo a los ingredientes y probando, para rectificarlo en lo que fuese necesario para que se ajuste a tu gusto!

Este queso lo debes comer en poco tiempo, porque el tofu, una vez se expone al aire, empieza a agriarse y puede estropear el sabor del queso. De todos modos, como está tan bueno, no queda duda de que lo terminarás enseguida! :D



Tortilla de verduras al ajo

Ingredientes

- Medio calabacín mediano
- 1 tomate natural
- 2 dientes de ajo
- 4 cucharadas de harina de garbanzos
- 8 cucharadas de agua
- 1 cucharada de levadura de cerveza
- Cúrcuma (al gusto)
- Pimienta, sal, aceite de oliva.



Preparación

1. Lava y corta el calabacín longitudinalmente en cuatro cuartos. Lamina esos cuartos, en láminas de un par de centímetros de grosor. Lamina los dientes de ajo, y lava y pica el tomate en dados. Reserva.
2. Mezcla la harina con agua, hasta que quede una pasta de consistencia similar al huevo batido. Añade sal, cúrcuma para dar color, pimienta al gusto, levadura de cerveza y los dados de tomate. Remueve bien para que todos los ingredientes se distribuyan uniformemente.
3. Calienta un poco de aceite de oliva en una sartén, y sofríe el ajo. Cuando empieza a ablandar, añade el calabacín a fuego medio-alto, para que se fría pero no se deshaga. Añade sal y remueve de vez en cuando.
4. Una vez el calabacín esté transparente (pero firme), añade la mezcla de harina, e intenta que los ingredientes se distribuyan homogéneamente. Calienta a fuego bajo.
5. Cuando la masa cuaje por abajo, dale la vuelta utilizando un plato. Repite el proceso por el otro lado, y sirve. Qué rico!

Triángulos de espinacas

Ingredientes (12 triángulos)

- 3 hojas de pasta filo
- 400g de espinacas frescas.
- 1/2 cebolla mediana.
- Ajo en polvo al gusto.
- 40g de pasas
- 15g de piñones
- 1 cucharada de zumo de limón
- Semillas de sésamo
- Aceite de oliva, sal.



Preparación

1. Pica la cebolla en *brunoise*. Sofríela en una sartén a fuego bajo con un poco de aceite de oliva. Cuando empiece a estar transparente, añade las espinacas, y deja cocinar removiendo de vez en cuando. Añade sal.
2. Añade los piñones, las pasas y el ajo en polvo, y deja que se hagan unos minutos más. No hace falta que hidrates previamente las pasas. Cuando estén, retira del fuego y añade la cucharada de limón. Remueve.
3. Para hacer los triángulos, extiende las hojas de pasta filo y córtalas a lo largo en tiras de unos 4 dedos de ancho. Pon una cucharada de relleno en la esquina inferior izquierda, con la forma de un triángulo rectángulo. Ve doblando la masa con relleno, manteniendo la forma triangular. Repite el proceso hasta que tengas los 12 triángulos
5. Precalienta el horno a 180°, y, en una bandeja apta para horno, pon los triángulos. Píntalos con aceite de oliva por encima y echa las semillas de sésamo. Hornea hasta que la pasta filo esté dorada.

Empanadillas capresas



Ingredientes (8 empanadillas)

Para la masa

250g de harina de trigo integral

60ml de agua

40ml de vino blanco

60ml aceite de girasol

Sal

Para el relleno

1 tomate pequeño cortado en dados

100g de mozzarella vegana

10 aceitunas negras

1 cucharada de pesto vegano

Sal

Para el pesto (sobrar )

25g de menta verde fresca

25 gr de piñones

1 o 2 dientes de ajo

1 cucharada de levadura de

cerveza

50 gr de aceite de oliva virgen

Sal y pimienta

Preparación

- 1. Pesto:** Coloca todos los ingredientes en el vaso de una batidora, excepto el aceite, la sal y la pimienta, y bátelos. Una vez estén triturados, añade sal y pimienta y, poco a poco, el aceite de oliva, y continúa batiendo hasta alcanzar la consistencia que desees. Reserva.
- 2. Masa:** Pon todos los ingredientes en un bol y mezcla bien hasta que se integren. Pasa la masa a una superficie lisa enharinada y amasa con fuerza durante 10 minutos. Deja reposar al menos una hora, envuelta en un paño limpio. Si la masa queda demasiado dura, añade cucharadas de agua poco a poco. Si queda demasiado blanda sigue amasando con una buena cantidad de harina sobre la superficie.
- 3. Relleno:** Lava el tomate y córtalo en trozos pequeños, y las aceitunas en láminas finas. Colócalos en un bol y escurre bien los líquidos, que quede lo más seco posible. Añade un poco de sal y la cucharada de pesto, y remueve bien.
- 4. Cuando la masa esté lista, precalienta el horno a 180°. Ve cogiendo trozos de la masa y dales forma de bola, que te quepa en el puño de la mano. A continuación estíralos con un rodillo o, en su defecto, con una botella de cristal limpia, hasta que queden láminas redondas muy finas. Pon un poco de relleno en una de las mitades de cada una de estas láminas, empezando por un poco de queso, y a continuación colocando una cucharada del resto del relleno. Dobla la masa sobre sí misma, para que tomen a forma de las empanadillas, y sella los bordes apretando con un tenedor. Pincha la superficie un par de veces con el tenedor para que respiren, colócalas en la rejilla del horno sobre papel vegetal y deja que se cocinen unos 30 minutos o hasta que estén doradas.**
Y listo! Espera a que enfríen un poco para comerlas, porque el tomate cogerá mucha temperatura en el horno. Buen provecho!

Emparedado de setas con teriyaki



Ingredientes

- 2 rebanadas de pan de molde
- 3-4 de setas
- 1 hoja de lechuga
- 1/4 de zanahoria mediana
- “Espaguetis” de apio
- 1 cucharada de brotes de soja
- Salsa teriyaki
- Pimienta

Preparación

1. Lava las setas y déjalas reposar durante una hora en un plato, regadas con salsa teriyaki. Pasado ese tiempo, hazlas en una plancha sin añadir aceite, solo con la salsa teriyaki en la que los has marinado, y un poco de pimienta. Deja que se pasen bien por ambos lados.
2. Mientras tanto, lava la lechuga y escúrrela bien, corta la zanahoria en bastones, y usa un pelador de verduras en uunha rama de apio para conseguir los espaguetis.
3. Calienta las rebanadas de pan de molde en un tostador o, en su defecto, en una sartén sin aceite.
4. Para montar el emparedado, coloca primero la lechuga, a continuación la zanahoria, el apio y los brotes de soja. Por último, pon, aún calientes, las setas.

Fácil, sabroso y refrescante!!! :D



primeros

Croquetas cremosas

Ingredientes (16 croquetas)

- 140g de tofu
- 60g de mijo
- 1 zanahoria
- Pan rallado (para rebozar)
- Aceite de girasol
- Sal y pimienta



Preparación

1. Escurre bien el tofu colocándolo entre dos platos y sobre papel absorbente, con un peso encima. Déjalo así un tiempo, hasta que el papel empape bastante suero.
2. Cuece el mijo en abundante agua durante 20 minutos. Si quedase seco en este tiempo, añade agua. Escurre (si fuese necesario) y reserva.
3. Pela y ralla la zanahoria, y deshaz el tofu un pouco en el vaso de la batidora. Añade el mijo, sal y pimienta, y bátilo bien hasta conseguir una pasta densa y manejable. Si puedes dejar reposar esta mezcla en la nevera un par de horas es recomendable que lo hagas, aunque no sea imprescindible.
4. Forma bolitas pequeñas con la masa entre las palmas humedecidas de las manos. Puedes rebozarlas con esta forma, o esmagarlas un poco para que tengan una forma de croqueta más tradicional. Pásalas por pan rallado, y fríelas en abundante aceite de girasol bien caliente.

Caldo de habas

Ingredientes (4 personas)

1 lata de habas cocidas
(o 70g de habas crudas)
4 zanahorias
1 puerro
300g de calabaza
3 patatas medianas
300g de verdura de
hoja oscura
Sal
1 litro y 1/2 de agua



Preparación

1. Si usas habas crudas, remójalas 8 horas. Pasado este tiempo, cuécelas en agua con sal el tiempo que precisen, y reserva.
2. Pela las zanahorias y pártelas en trozos, no hace falta que sean regulares. Pica también la calabaza y el puerro, y échalo todo junto a cocer en litro y medio de agua, durante 20 minutos
3. Pela y pica las patatas en trozos irregulares, y cuécelas durante 20 minutos en agua con sal. Reserva.
4. Lava y pica las hojas de verdura, y escáldalas en agua hirviendo durante 2 o 3 minutos, escúrrelas y resérvalas.
5. Cuando las zanahorias, el puerro y la calabaza estén cocidos, tríturalos con una batidora de cocina junto con todo el agua de la cocción. Quedará una crema ligera.
6. En una olla grande, echa la crema, la verdura de hoja, las patatas y las habas. Remueve bien y dale un último hervor antes de servir. Rectifica la sal si fuese necesario.

Garbanzos con verdura

Ingredientes (8-10 platos)

- 500g de garbanzos cocidos
- 1/2 cebolla grande
- 3 dientes de ajo
- 1 calabacín mediano
- 2 puerros pequeños
- 5 zanahoria medianas
- 1 nabo
- 5 ou 6 judías
- 100g de espinaca fresca
- 2 patatas medianas
- 2 litros de agua + 250ml
- Pimentón picante
- Aceite y sal.



Preparación

1. Pela y pica toda la verdura, excepto las patatas. Haz un sofrito con la cebolla, el ajo y un poco de aceite de oliva en unha pota grande. Cuando estén blandos, añade el resto de la verdura, excepto los garbanzos y las patatas. Sala bien y dale unas vueltas. Tras un par de minutos, añade los dos litros de agua. Déjalo cocer por 15 minutos.

2. Retira del fuego y tritura con una batidora, incluido el líquido. Devuélvelo a la pota, añade los 250ml de agua y añade pimentón picante, al gusto.

3. Pon la olla al fuego, pela las patata, cháscaas y añádelas a la pota junto con los garbanzos cuando hierva. Deja que cueza otros 20mins.

Lentejas con pimentón picante

Los guisos de lentejas son platos muy nutritivos que siempre es bueno tener a mano para los días fríos.

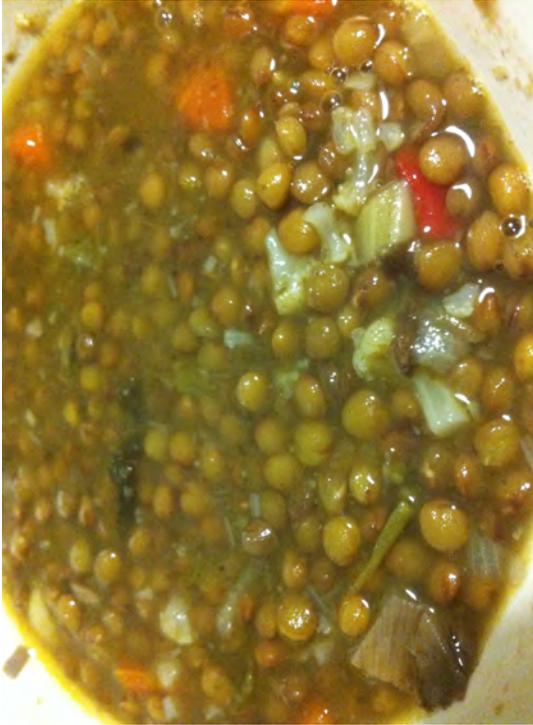


Ingredientes (8 raciones): 150g de lentejas, 1/2 cebolla grande, 2 dientes de ajo, 1 zanahoria, 1 rama de apio, 60g arroz integral, un puñado de espinacas frescas (50g aproximadamente), 2 patatas medianas, 4 cucharadas de salsa de tomate casera o tomate frito, 1 cucharada de pimentón picante (preferiblemente ahumado), 1/2 de agua, sal y aceite de oliva.

Preparación

1. Remoja las lentejas 12 horas, enjuágalas y escúrrelas.
 2. Pica la cebolla, el ajo, la zanahoria y el apio. En un fondo de aceite en la pota en la que vayas a cocinar, sofríe primero la cebolla. Cuando empiece a estar blanda, añade el ajo, el apio y la zanahoria. Déjalo sofreír, removiendo de vez en cuando. Añade sal, y aprovecha para pelar las patatas.
 3. Cuando las verduras estén cocinadas, añade las espinacas, la salsa de tomate, las lentejas, el arroz y las patatas, chascándoas en trozos pequeños para ayudar a que el caldo espese. Añade el pimentón ahumado y remueve. Deja que se cocine todo durante unos tres minutos.
 4. Añade el agua. En nuestro caso, cocinamos en olla rápida, dejándolo al fuego durante 10 minutos desde que la válvula estaba completamente levantado y empezaba a salir vapor. Si usas una olla convencional, deja cocer el guiso durante el tiempo estipulado para la clase de lentejas que emplees.
- Déjalas reposar y sirve las lentejas calentitas!!

Lentejas mar y terra



Ingredientes

- 500 gr de lenteja pardina
- 3 setas picadas
- 15 gr de espagueti de mar deshidratado
- 1 zanahoria
- 1/2 cebolla mediana
- 1/2 puerro grande
- 2 ramas de coliflor picadas
- Las hojas tiernas interiores de la coliflor picadas
- 1/2 vaso de pimiento rojo picado
- 1/2 vaso de pimiento verde picado
- 2 cucharaditas de pimentón
- 2 pastillas de caldo
- Sal, pimienta (al gusto), y aceite

Preparación

1. Rehidrata las algas durante unos 10 minutos en abundante agua.
2. Lava y pica todas las verduras en trozos pequeños. Pon todos los vegetales, las lentejas y las algas en una olla alta, así como las especias, sal y aceite. Añade agua hasta que cubra 3-4 dedos por encima y déjalo cocer a fuego lento hasta que las lentejas estén tiernas (aproximadamente 30 minutos).

Sopa de setas



Ingredientes (4 personas): 2 cucharadas de cebolla picada muy fina, 2 cucharadas de zanahoria picada en *brunoise*, 3 setas picadas en *brunoise*, 2 pastillas de caldo vegetal, 1 cucharada de perejil picado, 1 litro de agua caliente, cúrcuma o colorante, aceite de oliva y sal.

Preparación

1. Sofríe la cebolla y la zanahoria en una cazuela con un poco de aceite de oliva y sal a fuego fuerte. Cuando comience a tomar color, añade las setas y deja dorar 4 minutos más.
2. Añade el agua, el caldo, la cúrcuma y el perejil picado, y deja que se cocine a fuego bajo durante 10 minutos.
3. No hay paso 3! Ya está lista para servir. Buen provecho! :D

Sopa de miso

Ingredientes (4 personas)

- 1/2 cebolla picada muy fina
- 1 zanahoria picada muy fina
- 1 lámina de lombarda, picada muy fina
- 5 gr de espagueti de mar deshidratado
- 2 cucharadas de pasta de miso
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1300 ml de agua caliente
- 1/2 pastilla de caldo vegetal
- 3 puñados de fideos finos sin ingredientes de origen animal
- Aceite de oliva y sal



Preparación

1. Rehidrata el espagueti de mar según las instrucciones, y pícalo fino.
 2. En una pota sofríe la cebolla, la zanahoria, la lombarda y el perejil con un chorro de aceite de oliva y sal hasta que cojan color oscuro.
 3. Añade el agua caliente, la salsa de soja, la pastilla de caldo y los espaguetis de mar, y deja cocer a fuego medio durante 7-8mins.
 4. Rectifica de sal. Añade los fideos y cuece 4 minutos más. Retira del fuego, añade el miso, y remueve bien hasta que se disuelva.
- Ya está lista para disfrutar! Calentita y deliciosa!!

Crema de espinacas



Ingredientes (1 ración)

- 120g de espinacas crudas
- 60g de patata
- 10g de cebolla
- Agua, aceite de oliva y sal
- Picatostes (opcional)

Preparación

1. Lava las espinacas, córtalas y escáldalas durante 1-2 minutos para quitarle los oxalatos. Tira ese agua.
 2. Pela la patata, pártela y colócala en una olla. Añade la cebolla y las espinacas, y cubre los ingredientes de agua (no eches demasiada para que no quede muy líquida, luego tendrás oportunidad de corregir la cantidad de agua). Déjalo cocer durante unos 15-20 minutos.
 3. Bate el contenido con la batidora, incluida el agua, hasta obtener una crema espesa. Si es demasiado espesa, este es el momento de ir añadiendo agua y batiendo, hasta conseguir la consistencia deseada.
 4. Viértelo de nuevo en la olla y dale un último hervor.
- Y ya la puedes servir! Para hacerlo, puedes optar por decorarla con un hilo de aceite de oliva y con unos picatostes, o, si no tienes, puedes partir en trocitos pan integral tostado, que hará la misma función. Que aproveche!

Tomates rellenos con tofunesa de remolacha

Esta receta sigue los consejos de una seguidora de Vacaloura ;)



Ingredientes (1 comensal): 3 tomates pequeños, 10g de arroz integral, 1 cucharada de aceitunas negras, 1 cucharada de maíz dulce cocido, 1 cucharada de brotes de soja, 1 cucharada de brotes de ajo tiernos, y sal.

Ingredientes para a veganesa de remolacha (sobrar ): 1 remolacha cocida, 75g de tofu, 2 dientes de ajo, 1 cucharadita de sal, 1-2 cucharadas de aceite de oliva virgen, y 1 cucharada de zumo de limón.

Preparación

1. Empieza por la tofunesa: tritura la remolacha, el tofu y el ajo en la batidora. Añade el zumo de limón, 1 cucharada de aceite y sal. Bate hasta tener una crema espesa. Si quieres que quede más suave, añade aceite. Reserva.
2. Cuece el arroz durante 20 mins. en agua con sal. Escurre y reserva.
3. Lava los tomates y córtalos la parte de arriba, la “tapa”. Vacíalos y coloca su carne, bien escurrida de líquidos, en un bol.
4. Añade a la carne del tomate los brotes de soja y ajo, las aceitunas cortadas en láminas, el maíz y el arroz. Añade sal y bate bien.
5. Coloca en el fondo del plato una capa de tofunesa y, sobre ella, los tomates vaciados. Llénalos primero con una cucharada de la tofunesa, y luego con cucharadas del relleno hasta que sobresalga un poco por arriba.

Y listo! Un plato fresco, delicioso y muy colorido!!

Cogollos con salmorejo y arroz



Ingredientes (1 comensal)

- 2 cogollos de lechuga
- 80g de arroz integral
- 1/4 de cebolla mediana
- 250ml de agua
- 125 g de tomates maduros
- 25 g de pan duro
- 25ml de aceite de oliva
- 1/2 diente de ajo
- Sal

Preparación

1. Salmorejo: Escalda los tomates en agua hirviendo durante un minuto. Déjalos enfriar y, cuando puedas manipularlos, quítales la piel. Deshaz el pan en trozos pequeños, y ponlos en el vaso de la batidora. Añade el tomate en trozos, un poco de sal, ajo y aceite de oliva. Tritúralo hasta que tenga la consistencia de una crema. Consérvalo en el refrigerador hasta el momento de servir.
2. Pica la cebolla en *brunoise*, y sofríela en un poco de aceite. Añade el arroz, dale unas vueltas y agrega el agua con un poco de sal. Deja que cueza 20 minutos y, cuando esté cocido, refréscalo bajo el grifo.
3. Lava los cogollos, y córtalos en cuartos. Colócalos en un plato amplio formando un círculo. Mezcla el arroz con el salmorejo, y vierte esa mezcla encima de los cogollos. Y ya lo puedes comer!!!!

Arroz con remolacha



Ingredientes

- ¼ escaso de remolacha cruda rallada.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 150 gr del alimento blanco que quieras teñir, ya cocinado.

Preparación

1. En una sartén, sofríe ligeramente la remolacha cruda con aceite de oliva a fuego bajo durante 4-5 minutos.
 2. Añade los alimentos que desees teñir y saltéalos durante unos minutos, hasta que adquieran el color uniformemente.
- En este caso utilizamos arroz e champiñones, pero puedes usar coliflor, espárragos, patata, col... todo lo que se te ocurra!

Champiñones con salsa de yogur

La idea original es de Creativegan, una grandísima cocinera!

Ingredientes

- 1 lata grande de champiñones
- 3 cucharadas de perejil picado
- 1 yogur de soja sin azúcar
- 1 cucharada de nata vegetal
- 1 cucharada de zumo de limón
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de cilantro
- 1 cucharadita de pimentón picante
- 50g de arroz integral
- Aceite de oliva y sal



Preparación

1. Cuece el arroz en agua con sal durante 20 mins, escurre y reserva.
2. Enjuaga los champiñones. Sofríelos en aceite a fuego fuerte con sal y perejil. Deja que se cocinen hasta que estén secos y un poco dorados.
3. Mezcla el yogur de soja con la nata y el zumo de limón, y añade sal. Pica los dientes de ajo en trozos pequeños y añádelos, batiendo bien.
4. Pon los champiñones en un plato y vierte encima la salsa de yogur.
5. Calienta una cucharada de aceite de oliva y añade el pimentón. Deja que se cocine un momento, y viértelo encima de la salsa de iogur y los champiñones. Esparce el cilantro y sirve acompañado del arroz. Un plato sencillo, rápido, y delicioso!!!

Empanada de soja tipo zorza

La receta original es de Mute Food, un blog recomendadísimo!

Ingredientes: 2 placas de masa de empanada, 200g de soja texturizada fina, 60g de tomates deshidratados, 4 dientes de ajo, 2 vasos de agua (de la que uses para hidratar los tomates), 1/4 de pastilla de caldo vegetal, 1 cucharada de orégano, 2 cucharadas de chimichurri, 2 cucharadas de pimentón dulce ahumado, 8 cucharadas de aceite de oliva, sal, 1 cebolla grande, 300g de queso vegano que funda.



Preparación

1. Un día antes de hacer la empanada, tendrás que macerar la soja texturizada. Calienta en el aceite indicado el pimentón dulce, a fuego muy bajo. Hidrata los tomates secos en agua caliente durante 10 minutos, y coge 2 vasos de ese agua. Coloca en la batidora el aceite con el pimentón, los tomates rehidratados, los vasos de agua, el caldo vegetal, el orégano, el chimichurri, ajo y sal. Bate hasta conseguir una pasta bastante suelta.

2. Coloca la soja en un recipiente amplio y vierte el marinado encima. Remueve bien para que toda la soja se empape, y consévalo en la nevera durante 24 horas tapado, removiéndolo de vez en cuando en este tiempo.

3. En el momento de preparar la empanada, sofríe la cebolla bien picada en aceite, y añade el relleno. Deja que se cocine mientras remueves.

4. Estira una placa de empanada sobre la bandeja del horno. Ralla el queso y vierte la mitad sobre la base, luego, coloca cucharadas del relleno hasta cubrir la masa (dejando un borde para poder cerrarla) y echa el resto del queso por encima. Cubre con la otra placa, sella los bordes doblándolos hacia el interior, y haz un agujero en el centro. Y hornea tu empanada hasta que esté dorada por arriba y por abajo.

Y a comer! Una verdadera delicia, ámate a probarla!

Empanada Máxima

Ingredientes para la masa

- 750 gr de harina de trigo
- 1/2 vaso de vino blanco
- 1/2 vaso de agua
- 125ml aceite de girasol
- Sal

Ingredientes para el relleno

- 25 gr de espagueti de mar
- 1/2 calabacín
- 1/2 berenjena
- 1 pimiento rojo
- 3 zanahorias grandes
- 5 cebollas grandes
- 1 puerro
- 200 gr de setas frescas
- 4 dientes de ajo
- Aceite de oliva, pimienta y sal



Preparación

1. Pon a rehidratar las algas según las instrucciones.
2. Pon todos los ingredientes de la masa en un bol y mezcla hasta que se integren. Amasa con fuerza 10mins en una superficie enharinada. Deja reposar mientras haces el relleno. Si la masa queda dura, añade agua, y si queda muy blanda sigue amasando con más harina sobre la superficie.
3. Sofríe todas las verduras con aceite, sal y pementa
4. Coge la mitad de la masa y estírala sobre una superficie enharinada, hasta conseguir un grosor de 1/2 cm. Colócala en una bandeja de horno, pon el relleno y cubre con la otra mitad de la masa. Sella la empanada y haz un agujero de 2 cm en el centro. Hornea 180° durante 30mins.

Pimientos rellenos



Ingredientes (4 comensales): 12 pimientos del piquillo en conserva, 300g de champiñones, 1 cebolla mediana, vino blanco, 200g de patatas, harina de trigo (la necesaria para rebozar), agua fría con gas (la necesaria para rebozar), sal, aceite de oliva, pimienta y orégano.

Preparación

1. Lava, pica y cuece las patatas en agua con sal durante 15 minutos. Escúrrelas y bátelas hasta conseguir una crema sin grumos.
2. Lava y pica los champiñones en láminas, y la cebolla en *brunoise*. Sofríelos con sal y un chorro de vino blanco. Espécialo con orégano.
3. Añade la patata triturada a la sartén, y cocínala un poco con el resto de ingredientes para que coja sabor. Rellena los pimientos con el contenido de la sartén ayudándote de una cuchara.
4. Mezcla harina de trigo y agua con gas (1-2 cucharadas de agua por cucharada de harina) hasta que obtengas una pasta similar a la del huevo batido. Pasa los pimientos rellenos por la mezcla.
5. Pon aceite de girasol al fuego y fríe los pimientos por ambas caras. Escurre el aceite, y ya puedes servir!!

Ensalada de garbanzos

Ingredientes

- 300g garbanzos cocidos
- 3 tomates pera
- 30 hojas de albahaca.
- 100g de olivas negras.
- 2 cucharadas de semillas de sésamo.
- Aliño: sal, aceite de oliva y zumo de limón.



Preparación

1. Escurre y enjuaga los garbanzos si los utilizas precocidos. Si optas por cocerlos, déjalos a remojo por lo menos 8 horas y cuécelos en agua con sal hasta que estén tiernos.
2. Lava y pica los tomates en cuartos, y después en rebanadas. Lava las hojas de albahaca y pícala menuda.
3. Mezcla todos los ingredientes en una ensaladera. Las olivas puedes cortarlas en rebanadas o servir las enteras, como gustes. Esparce por encima las semillas y añade el aliño.

Seguro que se te ocurren otros vegetales para añadir a esta ensalada, pero no olvides la albahaca, que le da un toque delicioso!

Ensalada de lentejas



Ingredientes (plato único)

- 6 cucharadas de lentejas cocidas
- Lechuga al gusto
- 1 tomate
- ½ cebolla
- 1 manzana
- Semillas de lino dorado
- Semillas de sésamo
- Sal, aceite y zumo de limón

Preparación

1. Lava la lechuga y pica las hojas. Escúrrelas bien y disponlas en el fondo de una ensaladera.
2. Lava el tomate y pícalo en cubos. Pela la cebolla y pícala en tiras, y coloca estos ingredientes encima de la lechuga.
3. Enjuaga las lentejas y añádelas a la ensalada.
4. Pela la manzana y pícala en trozos. Échale unas gotas de limón para que no se oxide, y añádela a la ensaladera. Por último, esparce las semillas de lino y sésamo.

Y ya está! Espera a servir para aliñar, y a comer!

Ensalada de picnic



Ingredientes (1 comensal)

- Lechuga de hoja de roble
- 1 tomate
- 1/2 chorivegano
- 7-10 olivas negras
- 50g de pasta integral
- 1 puñado de nueces
- 2 cucharadas de brotes de soja
- Sal, orégano (al gusto)
- Veganesa (al gusto)

Preparación

1. Cuece la pasta en abundante agua con sal durante el tiempo indicado en el envase. Escúrrela y enfríala bajo el grifo, y reserva.
2. Lava la lechuga y el tomate. Pícalos y échalos en el recipiente en el que la vayas a guardar. Pica también las aceitunas en láminas, y añádelas, así como las nueces, peladas, y los brotes de soja.
3. Pasa el chorivegano en una sartén con un poco de aceite. Pícalo en trozos pequeños, deja que enfríe un poco, y añádelo a tu ensalada. Añade también la pasta, sal y ourego.
4. Si la vas a comer enseguida, puedes echar ya a veganesa, pero si la estás preparando con antelación, es mejor que la añadas en el momento. Y ya está! Ya sólo queda que cojas una manta y elijas una bonita zona verde para comer tu ensalada. Buen provecho!

Ensalada templada de arroz

Ingredientes (plato único)

- 2 puñados de espinacas crudas
- 60g de arroz
- 1/4 de cebolla
- 200ml agua
- 1 tomate mediano
- 50g de maíz dulce
- 1 cucharada de pasas
- Semillas de sésamo
- Sal, aceite de oliva y zumo de limón



Preparación

1. Pica la cebolla en *brunoise* y sofríela en un poco aceite. Echa el arroz, dale unas vueltas y añade el agua con sal (no mucha porque el aliño de la ensalada llevará sal también). Déjalo cocer 20 minutos a fuego bajo.
2. Mientras se hace el arroz, dispón las espinacas cortadas en el fondo de una ensaladera y corta el tomate en dados.
3. Una vez que se haga el arroz, ponlo encima de las espinacas. Seguidamente pon el tomate, el maíz, las pasas y el sésamo.
4. Aderézalo con sal, aceite y el zumo de medio limón. Esprime el limón justo cuando vayas a consumir la ensalada, para así aprovechar mejor todas sus propiedades.



segundos

Albóndigas de tofu y espinacas

Unas bolitas sabrosas que admiten multitud de acompañamientos!

Ingredientes (dos raciones)

- 300g de espinacas picadas
- 150g de tofu
- 2 cucharadas de harina de garbanzo
- agua
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 4 cucharadas de harina de trigo
- Sal, pimienta, nuez moscada...



Preparación

1. Cuece las espinacas en agua abundante. Escúrrelas bien y reserva.
 2. Escurre bien el tofu prensándolo entre dos platos con un peso encima. Cuando no suelte más líquido, échalo en un bol y deshazlo con la ayuda de un tenedor. Añade las espinacas y mézclalo todo bien.
 3. Deshaz las cucharadas de harina de garbanzo en dos cucharadas de agua. Añade el aceite de oliva, la sal y las especias. Bate bien y añádelo a las espinacas y el tofu.
 4. Ve añadiendo las cucharadas de harina de trigo de una en una, y removiendo de cada vez, hasta conseguir una masa preta plástica.
 5. Haz bolitas con la masa con las manos. Pon agua al fuego y, cuando hierva, echa las bolitas. Puedes retirarlas cuando floten, unos 5mins.
- Sirve caliente con arroz, patatas, puré, salsa de tomate, crema de verduras casera...

Albóndigas de lentejas

Con esta masa puedes hacer hamburguesas. No dejes de probarlas!

Ingredientes

- 300 gr de lentejas remojadas 24h
- 100 gr de tofu blando
- Media cebolla
- Un diente de ajo
- Un poco de perejil
- Un poco de levadura de cerveza
- Jengibre molido al gusto
- Un chorro de salsa de soja
- Pan rallado
- Agua y sal



Preparación

1. Cuece las lentejas con un poco de sal. Una vez cocidas, escúrreles el agua y tritúralas con la batidora.
2. Corta el tofu en trocitos y añádelos al triturado de lentejas. Pica bien la cebolla, el ajo y el perejil y añádeselos a la masa. Mezcla, añádele la levadura, el jengibre y la salsa de soja. Mezcla todo bien y añádele pan rallado si hace falta hasta conseguir una masa con una textura pastosa, como pomada.
3. Haz las bolas de masa y envuélvelas en pan rallado.

Ya está! Sirve con arroz y salsa de tomate, patatas... Como prefieras!

Arroz con nata



Ingredientes (1comensal): 60g arroz integral, 20g de soja texturizada gruesa, 350ml de agua, 1 diente de ajo, 3-4 setas pleurotus (dependerá del tamaño), 2 cucharadas de nata vegetal, sal, aceite de oliva virgen y pimienta al gusto.

Preparación

1. Lava las setas y córtalas en trozos pequeños. Pela y pica el diente de ajo en láminas. En una sartén con un poco de aceite, saltea las setas y el ajo, hasta que las primeras pierdan el agua y cojan color dorado.
 2. Añade el arroz y la soja, y dales algunas vueltas para que cojan los sabores. Añade sal, y echa el agua. Deja hervir 25 minutos a fuego suave, vigilando que el agua no se consuma antes de tiempo.
 3. Cuando el agua se haya consumido, añade la nata y la pimienta, remueve bien y deja que de un hervor. Tenla a fuego bajo 3 o 4 minutos y retira del fuego, dejando reposar otros 5 minutos antes de servir.
- Puedes cambiar las setas, si prefieres otras. Buen provecho!

Arroz, espinacas y crema de coliflor

Ingredientes por ración

- 60g de arroz integral
- 200g de espinacas
- 1/2 cabeza de coliflor
- 2-3 dientes de ajo
- 375ml de leche vegetal
- 1 cucharada de levadura de cerveza
- 1/2 cucharada de zumo de limón
- Sal, pimienta
- Aceite de oliva
- Almendras para decorar



Preparación

1. La base son las espinacas y el arroz, que deberás cocer en abundante agua con sal, durante 20 minutos. Cuando estén, escurre y reserva.
 2. Para la salsa, lava y pica pequeña a coliflor. Lamina los dientes de ajo y cocínalos en una cucharada de aceite hasta que estén dorados. Añade la leche y deja que hierva. Añade ahora la coliflor, sal y pimienta al gusto, deja que hierva unos 10 minutos, hasta que la coliflor esté tierna.
 3. Bate la coliflor y la leche con la levadura y el zumo de limón. Cuando tengas una crema espesa y sin grumos, dales un nuevo hervor.
- Y ya sólo queda servir! Coloca las espinacas y el arroz y echa por encima la salsa de coliflor, usando las almendras para decorar. Buen provecho!

Arroz meloso

La diferencia en este arroz la marca la cocción en tomate, resulta un plato delicioso de textura suave. Prueba con tus verduras preferidas!

Ingredientes (1 comensal)

- 60g de arroz integral
- Media cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- 1 zanahoria
- 30g guisantes cocidos
- 150ml de tomate triturado
- 200ml de agua
- 1 cucharadita de azúcar
- Sal y aceite de oliva



Preparación

1. Sofríe la cebolla picada menuda y el diente de ajo en láminas en un poco de aceite.
2. Cuando la cebolla comience a estar transparente, añade la zanahoria en láminas y los guisantes. Cocínalos a fuego bajo, removiendo. Cuando la zanahoria esté blanda, añade el arroz y la sal.
3. Cuando el arroz transparente, añade el tomate triturado y el agua. Desde que rompa a hervir, déjalo cocer despacio 25 minutos. Si queda sin líquidos antes, añade más agua y tomate a temperatura ambiente.
5. Cuando queden 5 minutos para que final, añade el azúcar y remueve.
6. Al terminar, deja reposar 10 minutos, y sirve caliente!

Berenjena rellena de quinoa y bulgur

Ingredientes (2 comensales)

- 1 berenjena
- 30g de quinoa
- 15g de bulgur
- 1/2 cebolla
- 5-6 setas
- 4 cucharadas de nata vegetal
- 1 cucharada de levadura de cerveza
- Unas gotas de zumo de limón
- Sal, pimienta y aceite de oliva



Preparación

1. Corta la berenjena longitudinalmente en dos mitades, y vacíala con un cuchillo o una cuchara. Echa el limón en la carne y en las barquetas, para que no se oxiden. Pica menuda la carne de la berenjena, y reserva.
2. Pica la cebolla y lava y pica las setas en trozos pequeños. Sofríe la cebolla, añade la carne de la berenjena y las setas, y deja que pierdan el agua a fuego lento. Echa sal y pimienta.
3. Cuece el bulgur y la quinoa al menos 12 minutos. Después, escúrrelo y añádelo a la sartén. Deja que se cocinen juntos.
4. Cuando veas que ya no queda agua, añade la nata, y deja hervir 3 o 4 minutos a fuego bajo. Añade la levadura y mezcla bien.
5. Precalienta el horno a 180°. Coloca las barquetas vaciadas en una fuente apta para horno, y llénalas con el relleno. Calientalas en el horno unos 10 minutos, hasta que veas que la superficie está cuajada.

Berenjena rellena con salsa de coliflor



Ingredientes (1 comensal): 1/2 berenjena mediana, 1/4 cebolla mediana, 1/4 pimiento rojo, 15g de soja texturizada gruesa, 15g de trigo tierno, 1 diente de ajo, 200ml tomate triturado, media cucharadita de azúcar, aceite de oliva, sal, azúcar, agua.

Para la salsa de coliflor: 50g de coliflor, 60ml de leche de soja, 60ml de nata vegetal para cocinar, 1/2 cucharada de fécula de maíz, 1/4 cucharada de margarina vegetal, 1/2 cucharada de levadura de cerveza, 1/4 cucharadita de ajo en polvo, pimienta, aceite de oliva, sal.

Preparación

1. Corta a berenjena longitudinalmente en mitades, y vacíala. Echa limón para que no se oxide. Pica la carne de la berenjena, y reserva.

2. Pica la cebolla y el pimiento en *brunoise* y el ajo en láminas finas. Sofríelos con la carne de la berenjena hasta que estén blandos. Añade sal, el trigo y la soja. Dale vueltas y echa el tomate triturado y 1/2 vaso de agua. Deja que hierva 10 minutos, añadiendo agua si se seca. Cuando falten 5 minutos para que final, añade el azúcar.

3. Para la salsa, lava y pica la coliflor. Lamina el ajo y cocínalo en un poco de aceite hasta que esté dorado. Añade la leche y deja que hierva. Añade ahora a coliflor, sal y pementa, y deja que cueza 10 minutos. Bátelo todo con la levadura y el zumo de limón. Cuando tengas una crema espesa sin grumos, dale un nuevo hervor y retira. Deja enfriar para que espese.

4. Precalienta el horno a 180°. Dispon las barquetas en una bandeja para horno y, con una cuchara, coloca el relleno. Cúbrelas con salsa, y mete en el horno hasta que la salsa cuaje y se dore. A disfrutar!!



Calabacín relleno



Ingredientes (2 comensales)

- 1 calabacín mediano
- 1/2 cebolla
- 1/2 zanahoria
- 1 pimiento verde italiano
- 50g champiñones cocidos
- 3 patatas medianas
- 3 cucharadas de leche vegetal
- Levadura de cerveza
- Sal de ajo, pimienta, cúrcuma (opcional)
- Sal, aceite de oliva

Preparación

1. Lava y corta el calabacín longitudinalmente. Vacía la carne para hacer dos barquetas, ayudándote de un cuchillo, y reserva.
2. Pela las patatas y cuécelas durante 25 minutos en abundante agua con sal. Cuando pase este tiempo, retíralas y déjalas enfriar un poco.
2. Lava y pica la cebolla, la zanahoria, el pimiento y la carne del calabacín en trozos. Sofríe todas estas verduras con un poco de sal.
3. Mientras se hacen las verduras, aprovecha para hacer el puré de patatas, triturando con la batidora las patatas cocidas con la leche.
4. Añade el puré a la sartén con las verduras, y remueve. Añade aquí todas las especias indicadas, y deja que se haga hasta que seque.
5. Precalienta el horno a 180°. Coloca las barquetas en una fuente para horno y llénalas con el relleno. Espolvorea levadura al gusto, y deja que se hagan, hasta que tomen un color dorado. Qué rico!

Calabacines redondos rellenos

Ingredientes (1 comensal)

- 2 calabacines redondos
- 1/2 cebolla
- 25g de lentejas
- 30g de cuscús,
- 200ml de tomate triturado
- 1 cucharada de piñones
- 1/2 cucharadita de azúcar
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- Sal y aceite de oliva.



Preparación

1. Remoja las lentejas 8 horas. Enjuégalas y cuécelas 30 minutos en agua con sal. Cuando finalice la cocción, escúrrelas y reserva.
2. Lava los calabacines, corta y reserva las “tapas”. Cuécelas al vapor 10 minutos. Cuando enfríen, vacíalas, y reserva las cáscaras. Pica la carne de los calabacines menuda.
3. Pica la cebolla y sofríela. Añade la carne de los calabacines, sal, y cocínalo hasta que pierda el agua. Añade las lentejas y mézclalas con el resto. Añade el tomate y baja el fuego, hasta que la salsa seque.
4. Haz el cuscús siguiendo las instrucciones del envase. Échalo a la sartén con los piñones, el ajo en polvo y el azúcar. Bate bien y apaga.
5. Llena los calabacines ayudándote de una cuchara, hasta que el relleno sobresalga un poco. Y pon las tapas para la presentación!

Hilos de calabacín con salsa de queso



Ingredientes: 1/2 calabacín, 20g de soij texturizada gruesa, orégano.

Para la salsa de queso (sobraré): 1 patata grande, 5 zanahorias medianas, 2 cucharadas de levadura de cervexa, 2 cucharadas de tahini, 1 cucharada de ajo en polvo, 1 cucharada de cebolla en polvo, sal y agua a demanda.

Preparación

1. Salsa: Hierve la patata y las zanahorias hasta que estén tiernas. Ponlas en el vaso de la batidora con el resto de ingredientes de la salsa, y un vaso de agua, y bate bien. Ve añadiendo agua hasta que la salsa consiga una consistencia que te satisfaga. Nosotros usamos 4 vasos.
2. Espaguetis de calabacín: Necesitas un espiralizador o un pelaverduras que tenga una cuchilla dentada para cortar en juliana. Pela el calabacín, y luego haz los espaguetis. Añade sal y ponlos en el plato.
3. Hidrata la soja texturizada durante 20 minutos en agua, o caldo de verduras. Escúrrela bien y, se quieres, la puedes saltear un poco en una sartén con aceite, hasta que esté dorada. Añádela al plato.
4. Si la salsa de queso ya no está caliente, la puedes calentar. Viértela encima del calabacín, y espolvorea tanto orégano como quieras!

Falafel al horno

Ingredientes (15 croquetas)

- 150g de garbanzos crudos
- 2 dientes de ajo
- ½ cebolla mediana
- ½ cucharada de pimentón dulce
- 1 cucharada de perejil e otra de cilantro
- ½ cucharada de comino
- Sal, pan rallado para rebozar y aceite de oliva (opcional)



Preparación

1. Remoja los garbanzos durante 8 horas, cambiándole el agua a ser posible. Pica la cebolla y los dientes de ajo, y, junto a los garbanzos, tritúralos hasta obtener una pasta gruesa. Añade algo de agua a la picadora para ayudar al proceso, pero no mucha, para que la pasta no quede aguada.
2. Añade sal y las especias y bate bien. Si quedó mucha agua, añade harina. Guárdalo en el frigorífico durante un par de horas.
4. Para hacer las croquetas, coge trozos de esta masa y dales forma de bolitas entre las manos. Aplástalas hasta conseguir discos de ½ cm de grosor, y rebózalos en pan rallado.
5. Precalienta el horno a 180°. Coloca las croquetas en la bandeja del horno y, si quieres, puedes rociarlas con un poco de aceite de oliva. Deja que se cocinen durante unos 20 minutos, o bien hasta que estén doraditas y crocantes. Y a comer!

Guiso de soia texturizada

Un guiso de los de siempre, de cocina casera, sin sufrimiento animal ;)



Ingredientes (2 comensales)

- 2 patatas medianas
- 40g de soja texturizada gruesa
- 1/2 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 1 zanahoria mediana
- 100g de guisantes cocidos
- 1/2 vaso de vino blanco
- 1 pastilla de caldo vegetal
- Azafrán o cúrcuma
- Aceite, perejil, orégano

Preparación

1. Pela la cebolla, el ajo y la zanahoria. Pica la cebolla y el ajo en *brunoise* y la zanahoria en rodajas finas. Sofríe estos vegetales hasta que estén blandos, en una cucharada de oliva a fuego bajo.

2. Añade la soja texturizada y las patatas sin piel y cortadas en trozos. Remueve para que se integren los sabores, y echa el vino, la pastilla de caldo, los guisantes, el perejil, el orégano, y el agua necesaria para cubrir todo. No añadas sal, pues la pastilla de caldo ya lleva.

3. Déjalo cocer durante 20 mins. a fuego bajo. Si se seca en ese tiempo, añade más agua. Y cuando queden 5 minutos para acabar, añade media cucharadita de azafrán o cúrcuma, para que coja color.

Y ya lo puedes servir! No olvides mojar pan en la salsa! ;)

Hamburguesas de azukis

La receta original es de *Cómo ser vegano sin morir en el intento*

Ingredientes (15 hamburguesas)

240g de azukis
180g de copos de avena
120g de pan rallado
240ml de caldo de verduras
2 cucharadas de ajo en polvo
1 cucharadita de pimienta
1 cucharada de pimentón dulce
1/2-1 cucharada de pimentón picante
1 cucharada de sal e aceite de oliva



Preparación

1. Remoja las azukis al menos 8 horas. Luego enjuágalas y cuécelas de 30 a 45 minutos. Refréscalas y déjalas reposar.
2. En un recipiente, dispón la avena, las especias y la sal, y mezcla. Calienta el caldo de verduras hasta que esté tibio, viértelo sobre esta mezcla y mezcla hasta que toda la masa esté bien integrada.
3. Añade las azukis y aplástalas con el tenedor al tiempo que las integras en la masa. Una vez obtengas una masa homogénea, añade el pan rallado, mezcla y deja reposar durante una hora.
4. Coge trozos de la masa y haz bolas con las manos un poco húmedas. Aplana estas bolas para obtener tus hamburguesas, y hazlas por ambos lados en una placa ligeramente engrasada.

Y listo! Además se pueden congelar ya ves qué prácticas!

Hamburguesas de champiñones



Ingredientes (6 hamburguesas): 13 champiñones, 1 cebolla, 100g de avena en copos, 1 cucharada de salsa de soja, $\frac{1}{2}$ – 1 vaso de agua, 3 cucharadas de pan rallado, perejil, ajo en polvo, aceite de oliva y sal.

Preparación

1. Lava y pica los champiñones en trozos, y la cebolla en tiras. Sofríe ambos en una sartén, y adóbalos con ajo en polvo y perejil al gusto. Cocínalos hasta que estén bien blanditos.
2. En un recipiente, pon los champiñones, la cebolla, la avena y el pan rallado. Añade la salsa de soja y un poco del agua, y ve removiendo. Tendrás que conseguir una masa húmeda, manejable y compacta.
3. Pon una sartén engrasada al fuego, y coloca partes de la masa en ella, dándoles forma de hamburguesa y de un grosor similar. Te puedes ayudar de una cuchara o de un aro de emplatado. Hazlas por ambos lados y... Ya las puedes comer! Buen provecho!

Hamburguesas de soja y espinacas con arroz



Ingredientes (1 comensal)

- 60g de habas de soja crudas
- 120g de espinacas crudas
- 10g de pan rallado
con ajo y perejil
- 70g de arroz integral
- 210ml de agua
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva virgen
- Pimienta, sal.

Preparación

1. Remoja las habas de soja durante 8 horas. Enjuágalas y cuécelas en agua con sal durante 20mins. Escurre, y reserva.
 2. Lava y pica las espinacas, y escáldalas en agua hirviendo durante 3 minutos, hasta que adquieran un tono verde brillante. Escurre y reserva.
 3. Sofríe el diente de ajo en láminas, y, cuando ablande, añádele el arroz, la sal y los 210ml de agua. Deja que hierva a fuego bajo durante 20 minutos. Si se seca en este tiempo, añade un poco de agua tibia.
 4. En el vaso de la batidora, coloca la soja, las espinacas, un poco de pementa, y el pan rallado. Bate todo bien hasta obtener una pasta.
 5. Engrasa una sartén y echa trozos de la pasta hasta terminarla, dándole forma redondeada. Haz las hamburguesas vuelta y vuelta.
- Cuando las hamburguesas y el arroz estén hechos, simplemente tendrás que comerlos! ;) Sencillo, verdad? Pues igual de rico y de nutritivo!

Hamburguesas de tofu

Hacer hamburguesas vegetales es una manera atractiva a la vista y placentera al paladar de comer hortalizas y legumbres!

Ingredientes

- 60g de tofu
- 30g de zanahoria
- 30g de cebolla
- 5g de apio
- Sal, orégano, pimienta
- Aceite



Preparación

1. Escurre el tofu en un plato con papel absorbente, poniéndole un peso arriba durante unos 15 minutos.
 2. Pela y ralla la zanahoria, y pica la cebolla y el apio muy finos. Colócalos en un recipiente y deshaz el tofu arriba. Añade especias y sal, y mézclalo todo aplastando bien el tofu. Puedes usar la batidora.
 3. Engrasa una sartén, y ponla al fuego, medio alto. Cuando esté bien caliente, vierte porciones de la masa, si vas a hacer más de una hamburguesa, y dales forma redondeada con una cuchara o con un aro de emplatar. Baja el fuego y deja que se pasen por una de las caras. Podrás darle la vuelta cuando se separen sin dificultad de la sartén.
- Y listo! Puedes comerlas en pan, al plato, con una ensalada... Buen provecho!

Hamburguesas de mijo

Prueba estas espectaculares hamburguesas de mijo, no te van a dejar indiferentes.



Ingredientes

- 1 taza de mijo
- 2 tazas de agua
- 1 diente de ajo
- 1/2 cebolla
- Un trozo de calabaza
- 1 cucharada de mostaza
- 2 cucharadas de salsa de soja

Preparación

1. Pon a cocer el mijo. Sofríe media cebolla y un poco de calabaza en cuadrados. Mezcla todo y añade un ajo rallado, una cuchara de mostaza y la salsa de soja.

2. Mezcla bien todo, y haz la forma de las hamburguesas o croquetas con las manos un poco mojadas. Pásalas por la placa vuelta y vuelta.

Has visto qué sencillo? Pues tienes que probar que rico!

Pasta con salsa de queso



Ingredientes para 1 comensal: 60g de pasta corta integral, 60g de tofu firme, 1/2 tomate, oégano y semillas de sésamo.

Ingredientes para la salsa de queso (sobrará): 1 patata grande, 5 zanahorias medianas, 2 cucharadas de levadura nutricional o de cerveza, 2 cucharadas de tahini, 1 cucharada de ajo en polvo, 1 cucharada de cebolla en polvo, sal, y agua (a demanda).

Preparación

1. Empieza por la salsa. Cuece la patata y las zanahorias hasta que estén tiernas. Colócalas en el vaso de la batidora, junto con el resto de ingredientes de la salsa, y un vaso de agua, y bate bien. Ve añadiendo agua hasta que la salsa consiga la consistencia que quieras. Nosotros necesitamos unos 4 vasos.

2. Cuece la pasta en abundante agua con sal, durante el tiempo que indique el envase. Transcurrido este tiempo, escurre y reserva.

3. Pica el tofu en cuadrados de poco grosor, y saltéalos en una sartén con un poco de aceite. Cuando se doren, añade salsa de queso y la pasta, y remueve hasta que todos los ingredientes estén bien impregnados de la salsa.

4. Lava y pica el tomate en cubos. Coloca la pasta con el tofu y la salsa en un plato, y dispón encima el tomate. Espolvorea las semillas de sésamo y el orégano por encima, y a comer!

Puedes conservar la salsa de queso sobrante en el frigorífico durante unos días, para emplear en otros platos! Buen provecho!

Pasta con judías, pesto y vinagre



Ingredientes (1 comensal): 80gr de tallarines sin huevo, 100gr de judías, 1 diente de ajo, picado en trozos muy pequeños, 1 cucharadita de salsa pesto vegana, media cucharada de vinagre de Módena, sal y aceite.

Salsa pesto: 25 gr de albahaca fresca, 25 gr de piñones, 1 cucharada de levadura de cerveza, 1 o 2 dientes de ajo, 50 gr de aceite de oliva virgen, sal y pimienta.

Preparación

1. Cuece las judías con sal. Cuando quede poco para que estén, añade los tallarines. Deja cocer hasta que la pasta esté, escurre y reserva.

2. Pesto: bate todos los ingredientes, excepto el aceite, la sal y la pimienta. Una vez estén triturados, añade la sal y la pimienta y, poco a poco, el aceite de oliva. Continúa batiendo hasta conseguir la consistencia que desees. Reserva.

3. En una sartén pasa el ajo con aceite. Añade la pasta y las judías, y bate para que adopten el sabor. Echa el pesto y por último, el vinagre. Puedes conservar el pesto en el frigorífico un par de semanas :)

Pasta con pisto



Ingredientes (4 personas): 350 gr de pasta sin huevo, 200 gr de champiñones frescos en láminas 2 zanahorias medianas peladas y ralladas, 1 calabacín pequeño en dados, 150 gr de calabaza en dados, ½ berenjena en dados, 1 cebolla grande picada, ½ pimiento rojo picado, 2 tomates bien maduros pelados y en dados, 3 dientes de ajo en láminas, 1 cucharadita de azúcar, aceite de oliva, sal, orégano y pimienta al gusto

Preparación

1. Pon una sartén a fuego medio y cubre el fondo con aceite de oliva. Añade las verduras (excepto el tomate), y salpimenta al gusto. Cuando empiece a pochar, añade el tomate y el orégano y cocínalo 10 minutos, hasta que esté tiernas. Si se seca, puedes añadir vino blanco. Cuando finalice la cocción, añade el azúcar, remueve, tapa y deja reposar.

2. Cuece la pasta, escurre y reserva.

3. Mezcla la pasta con las verduras a fuego suave durante 5 minutos. Añade poco a poco una taza de agua tibia para que no se pegue y se integren los sabores. Que aproveche!

Tallarines marineros

Ingredientes (1 comensal)

- 60g de tallarines
- 10g de “espagueti de mar” deshidratado
- 1 lata de champiñones enteros (185g)
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de perejil
- Sal y aceite de oliva



Preparación

1. Hidrata los espaguetis de mar en agua fría con sal durante unos 10 minutos.
 2. Cuece los tallarines en abundante agua con sal, respetando los tiempos indicados en el envase.
 3. Pica los dientes de ajo en trozos pequeños, y sofríelos en una cucharada de aceite de oliva. Cuando comience a ablandar, y el aceite se haya impregnado del aroma, añade los champiñones y el perejil. Remueve bien a fuego medio-alto, para que se doren.
 4. Cuando estén cocidos los tallarines, escúrrelos y añádelos a la sartén. Añade el espagete de mar, remueve bien y deja que se pasen con el resto de ingredientes un par de minutos, para que tomen el sabor.
- Y listo! Es un plato de sabor intenso, muy nutritivo y sencillo. ¡Ñam!

Fideos de soja con verduras



Ingredientes (1 comensal)

- 50g de fideos de soja
- 1 zanahoria
- 4-5 arbolitos de brócoli
- ½ pimiento verde
- ¼ calabacín
- 4-5 champiñones
- 4 cucharadas de salsa de soja

Preparación

1. Lava todos los vegetales, pela la zanahoria, y córtalos en trozos pequeños. En una sartén con un poco de aceite de oliva, sofríe primero la zanahoria, el brócoli y el pimiento. Cuando empiecen a estar tiernos, añade a calabacín y los champiñones, y súbele al fuego mientras remueves constantemente, para que se cocinen pero no se pasen ni queden excesivamente blandos.

2. Hierve los fideos de soja durante 2 minutos en agua, escúrrelos y añádelos a la sartén. Añade también la salsa de soja, y remueve bien para que todos los ingredientes tomen su color oscuro y su sabor. Retira del fuego cuando ya se haya consumido todo el líquido.

Y ya está! Es un plato muy sencillo, como puedes comprobar, rápido y delicioso! Buen provecho!

Lasaña Vacaloura



Ingredientes: 1 cebolla grande picada, 2 dientes de ajo picados, 2 zanahorias medianas picadas, 1/2 pimiento rojo picado, 500 ml de tomate triturado, 100 gr de soja texturizada, champiñones al gusto, 2 cucharadas de harina, placas de lasaña, queso vegano, aceite y sal

Preparación

1. Sofríe la cebolla, los ajos, el pimiento y las zanahorias en aceite de oliva. Añade el tomate triturado y la sal, la soja texturizada sin hidratar y champiñones cortados en trozos. Deja que se haga y reserva.
2. En una sartén echa 4 cucharadas de aceite de oliva, y cuando esté caliente añade la harina. Remueve sin parar hasta que se deshaga y coja un color dorado. Echa sal y añade entonces agua tibia sin dejar de remover hasta que coja consistencia cremosa. Apaga el fuego.
5. En una fuente refractaria pintada con aceite coloca una base de placas de lasaña precocidas y haz capa tras capa de boloñesa, bechamel y placas de pasta. Termina con la bechamel y añade queso vegano.
6. Precalienta el horno a 200° y mete la lasaña durante 20 minutos.

Quiche de tofu

Que no te engañe el nombre, la base de este plato es solamente tofu! ;)

Ingredientes (2 comensales)

275g de tofu firme

1 cucharada de levadura
de cerveza

2-3 setas

1/2 tomate

2-3 láminas de cebolla

Sal, aceite de oliva, orégano



Preparación

1. Corta el tofu en trozos y bátelo con un poco de sal y con la cucharada de levadura. Bate hasta conseguir una crema, y reserva.
2. Lava y corta las setas en trozos pequeños. Sofríelas en una sartén con aceite y sal. Cuando pierdan el agua retíralas del fuego.
3. Lava el tomate y córtalo en láminas; separa la cebolla en aros.
4. Precalienta el horno a 180°. Coge un molde pequeño para horno que desmolde fácil. Engrásalo y coloca en el fondo el tomate, después las setas y luego la cebolla. Con la ayuda de una cuchara, extiende el tofu por encima de las verduras, apretando ligeramente, y dejando la superficie lisa. Cocínalo en el horno hasta que la superficie se vea dorada y firme. Y ya puedes servir! Las verduras, hacia arriba ;)

Seitán con nueces y pasas



Ingredientes (para 750g - 1kg de seitán): 350g de gluten de trigo, 125ml pan rallado, 375ml de agua, 3 pastillas de caldo vegetal, 150ml salsa de soja dulce, un puñado de pasas, un puñado de nueces picadas, 1 cebolla, 1 pimiento verde, 2 dientes de ajo, sal, y especias al gusto: pimienta, perejil, ajo en polvo... (una cucharadita de cada)

Preparación

1. Mezcla el gluten, el pan rallado, sal, las especias, las nueces y las pasas.
2. Pon a calentar el agua indicada y dos de las tres pastillas de caldo vegetal. Cuando el caldo esté disuelto, retira del fuego y añade la salsa de soja. Déjalo enfriar hasta que puedas tocar el líquido sin quemarte.
3. Pon a calentar un litro y medio de agua en una olla grande, y echa el pimiento y la cebolla picados, el ajo, y la pastilla de caldo que quedaba.
4. Ya fría la mezcla de agua, caldo y soja, viértela en el recipiente del gluten y el pan rallado. Amasa enseguida hasta que se integre todo en una bola, antes de que enfríe. Envuélvelo en papel film y déjalo reposar un poco.
5. Cuece la bola envuelta 30 o 40 mins. Escúrrelo y déjalo reposar. Lo puedes comer en el momento, guardar en el frigorífico con agua de la cocción, o congelarlo fileteado. Las verduras de la cocción puedes usarlas para hacer sopa o hamburguesas de avena ;)

Choriveganos Definitivos



Ingredientes (5 choriveganos): 250-300 gr de gluten de trigo, 1/3 taza de soja texturada fina, ¼ taza de pan rallado con ajo y perejil, 6 cucharaditas de pimentón ahumado, 2 cucharaditas de ajo en polvo, 1 cucharadita de sal, 150ml de chimichurri, 200ml de agua, 4 cucharadas de salsa de soja.

Preparación

1. Mezcla todos los ingredientes secos en un bol, para evitar que queden grumos. Añade los ingredientes líquidos y amasa hasta que estén integrados. Se ves que queda seco añade agua poco a poco.
2. Divide la masa en 5 porciones, y envuelve cada una de ellas en film transparente, dándole forma de chorizo. Haz nudos en los extremos.
3. Cuécelos en agua hirviendo durante 20 minutos. Apaga el fuego y déjalos dentro hasta que enfríen. Puedes conservarlos en la nevera en el agua de cocer, o escurrilos, en film y meterlos en el congelador.

Fajitas de seitán

Ingredientes (8 fajitas):

- 8 tortillas de trigo
- 1 pimiento verde mediano
- 1 pimiento vermello mediano
- 250g de seitán
- 8 follas de leituga
- 8 rebandas de queixo vegano
- Guacamole caseiro
- Sal e aceite de oliva.
- Mistura de especias mexicanas



Preparación

1. Pica os pimientos en tiras finas e engádeos a unha tixola con un fío de aceite. Deixa que se vaian facendo a lume baixo e tapados, para conservar os xugos. Añade sal e remexe.
2. Pica o seitán en anacos pequenos, e lava as follas de leituga. Cando os pimientos estean brandos, Añade o seitán e o aderezo mexicano. Deixa cociñar, a lume baixo e tapado. Vixía de cando en vez para que non seque, e, cando estea cociñado o seitán, retira do lume.
3. Quenta unha a unha as tortillas, nunha tixola ou no microondas. Coloca a leituga, logo guacamole, unha cucharada. Logo un par de cucharadas de recheo, e cubre con queixo vegano. Pecha a fajita dobrando os bordes cara o interior. E que viva Mexico vegano!



postres

Plátanos empanados

Ingredientes

- 2 plátanos no muy maduros
- Cerveza
- Harina de trigo
- Pan rallado
- Sal (opcional)
- Aceite de oliva



Preparación

1. Pela los plátanos y córtalos en trozos de 3 cm.
2. En un plato, echa un poco de harina y ve añadiéndole cerveza y removiendo hasta que se haga una pasta con la consistencia del huevo batido. Le puedes echar un poco de sal si prefieres que los plátanos tengan un toque salado.
3. Reboza los trozos de plátano en esta pasta, y después pásalos por pan rallado.
4. Pon en una sartén aceite a calentar y fríe los plátanos en el.
5. Escúrrelos en papel de cocina. Deliciosos!!!!

Twin Peaks Cherry Pie



Ingredientes: 2 placas de masa quebrada, 1 kg de cerezas maduras, 220g de azúcar moreno , 30g de azúcar avainillado, 1 cucharadita de canela, 3 cucharadas de fécula de maíz.

Preparación

1. Un día antes, lava las cerezas y quítales el hueso. Mézclalas con los azúcares y la canela. Deja macerar 24 horas en el frigorífico.
2. En el momento de preparar la tarta, escurre el líquido que hayan soltado las cerezas y añádeles la fécula de maíz, removiendo bien.
3. Extiende una de las placas en un molde de unos 22cm, cubriendo la base y las paredes de este. Cúbrela con las cerezas, añadiendo unas cucharadas del líquido para formar un sirope. Cubre con la otra placa. Sella los bordes de la tarta doblándolos hacia el interior, y pincha la superficie. Pincela la superficie con margarina disuelta en agua.
4. Precalienta el horno a 180° y hornea la tarta por abajo 15 minutos, y de nuevo por arriba otros 15. Y lista para comer!

Helado de fresa con sirope



Ingredientes (2 copas)

- 2 plátanos grandes
- 200+150g de fresas
- 2 dátiles
- 1 cucharadas de agua
- Semillas de amapola
- 1 cucharada de remolacha cocida (opcional)

Preparación

1. Al menos un día antes de hacer la receta, pica los plátanos en trozos cuando estén maduros, y congélalos en una bolsa plástica.

2. Cuando vayas a hacer el helado, echa los plátanos en la picadora, junto a 200g de las fresas. Quedará con la consistencia de un helado.
Reserva

3. Echa en la picadora las fresas restantes, los dátiles deshuesados, la cucharada de agua y, si quieres, la remolacha, para dar color. Bate bien, hasta que consigas un sirope espeso.

4. Y ahora ya sólo tienes que servir!!! Coloca un par de cucharadas de sirope en el fondo de la copa, y luego el helado. Por último, decora con más sirope y con las semillas de amapola.

Con esta misma base puedes probar otros sabores, y otros “toppings”, como fresas en láminas, gotas de chocolate... Mmmmm...

Helado de chocolate

Ingredientes (2 copas):

- 2 plátanos grandes
- 3 cucharadas de almendras tostadas
- 2 cucharadas de cacao
- 1 cucharada de aceite
- 4 cucharadas de leche de soja dulce
- 1 cucharada de azúcar



Preparación

1. Al menos un día antes de hacer la receta, pica los plátanos en trozos cuando estén maduros, y congélalos en una bolsa plástica.
2. Empieza por la crema de chocolate. Pica en la picadora las almendras. Añade el aceite, la leche y el cacao, y continúa triturando hasta que quede una crema de consistencia suave.
3. Añade los plátanos, y vuelve a batir, hasta que se deshagan.
4. Y ya sólo queda servirlo! Disponlo en copas o en algún otro recipiente que le vaya bien, y coloca por encima los toppings de tu preferencia: almendras, nueces, sirope de chocolate, caramelo... A disfrutar!!

Filloas rellenas de crema de cacao

Porque un carnaval vegano es posible!



Ingredientes para las filloas

- 240 gr de harina
- 400 ml de leche vegetal
- 3 cucharadas de aceite suave
- Sal y cúrcuma
- Margarina para engrasar

Ingredientes para el relleno

- 1 vaso de leche vegetal
- 2 cucharadas de cacao
- 1 cucharada de harina de maíz
- Azúcar al gusto (opcional)

Preparación

1. Tamiza la harina y añade el resto de ingredientes. Mezcla todo con la ayuda de una batidora y deja reposar 30 mins.
2. Engrasa una sartén con margarina o aceite y ponla a fuego medio-alto. Echa un poco de la masa hasta cubrir el fondo, girando la sartén para extenderla bien. Cuando empiecen a despegarse los bordes, levanta con un tenedor y dale la vuelta con las manos para que se dore por el otro lado.
3. Para la crema, disuelve la harina de maíz, el cacao y la leche vegetal en frío (y el azúcar si procede). Pon a hervir sin dejar de remover hasta que espese. Deja enfriar, y a disfrutar!

Manzanas con frutos secos

Ingredientes: 6 manzanas golden, 6 nueces picadas, 6 cucharadas de pasas, vino dulce, 1 vaso de cava, sidra achampañada o vino blanco, 2 cucharadas de margarina, 6 cucharaditas de azúcar.

Preparación:

1. Macera las uvas pasas con vino dulce durante 6 horas.
2. Lava las manzanas, sácales las pepitas y hazles un corte en la piel en todo su diámetro. Colócalas en una fuente alta para horno, lo ideal es que las manzanas quepan justas, para que no se evapore mucho jugo.
3. Llena el agujero de las manzanas con las nueces y las pasas, echa encima una cucharada de azúcar y pon un trozo de margarina. Echa el cava o el vino en el fondo de la fuente.
4. Hornea durante 30 minutos, o hasta que puedas pincharlas con un tenedor hasta el interior. Sírvelas templadas, acompañadas de una cucharada de salsa de la fuente.



Canutillos recheos de crema pastelera

Ingredientes para los canutillos

300gr de harina de fuerza, 50gr más para trabajar la masa, 100ml de aceite de oliva suave, 125ml de agua templada, un poco de sal, un chorro de vino dulce (opcional), ralladura de 1/2 limón, aceite de girasol para freír, azúcar glass y canela para espolvorear, moldes para canutillos.



Ingredientes para la crema vegana:

1/2 litro de leche vegetal, 2 cucharadas de harina de maíz, un palo de canela, la piel de un limón, 1 cucharadita de esencia de vainilla, 4 cucharadas de azúcar, un poco de cúrcuma o colorante en polvo.

Preparación de los canutillos

1. Pon la harina y la ralladura de limón formando un volcán. Añade el agua templada y el vino poco a poco, formando una masa. Añade la sal y el aceite. Amasa hasta que los ingredientes estén ligados.
2. Trabaja la masa durante 10 mins. en una superficie previamente enharinada. Haz una bola, cubre con un paño y deja reposar.
3. Estira la masa sobre una superficie enharinada hasta que tenga 1cm de grosor. Corta tiras de 1 cm de ancho, y enróllalas en los moldes.
4. Fríe en abundante aceite de girasol muy caliente. Cuando estén dorados, escúrrelos en papel absorbente. Retira los moldes y haz la siguiente remesa. Para este paso conviene ayuda! :D
5. Espolvorea con azúcar glass y canela molida.

Preparación de la crema pastelera vegana

1. Mide la leche, y separa medio vaso. Caliéntalo con la piel de limón, el palo de canela y el azúcar. Cuando hierva, añade el vaso de leche fría con la harina disuelta en el, y algo de colorante.
 2. Revuelve continuamente a fuego muy bajo, hasta que vuelva a hervir. Cuando tenga una textura un poco más líquida que la crema pastelera, retira del fuego.
- Pon la crema en una manga pastelera y ve llenando los canutillos, cuando vayas a comerlos! Están tan ricos! Nam!

Bizcocho de chocolate



Ingredientes: 500g harina, 500 ml leche de almendras, 250ml aceite de oliva, 7-8 cucharadas de cacao en polvo, 200ml de azúcar de caña, nueces, u otro fruto seco, 1 sobre de levadura.

Preparación

1. Mezcla la harina con la levadura y la leche, y remueve bien. Añade el aceite y el azúcar y vuelve a remover. Añade por último el cacao y los frutos secos, y bate, hasta obtener una masa cremosa.
2. Precalienta el horno a 220° durante 10 minutos. Vierte la crema en un molde para bizcochos e introdúcelo en el horno, bajando la temperatura de este a 170°. Y déjalo cocinarse durante aproximadamente hora y media.
3. Recuerda que no debes abrir el horno hasta que el bizcocho haya "subido", es decir, hasta que la levadura haya surtido efecto. Para saber si ya está hecho, puedes introducir un cuchillo o un palillo. Cuando salga limpio, puedes sacarlo del horno, y a comer!!!

Tarta de café

Ingredientes

- 210g de galletas
- 70g de margarina
- 300ml de nata vegetal para montar
- 250ml de agua
- 1-2 cucharaditas de café soluble
- 32g de preparado para flan
- 4g de agar en polvo
- 50ml de sirope de ágave



Preparación

1. Tritura las galletas y deshaz la margarina al fuego en un cazo. Coloca las galletas en un recipiente y vierte encima la margarina líquida, removiendo para que todas se empapen. Forma una base con esta mezcla en el molde que vayas a utilizar, que debe ser de unos 25 cm de diámetro, presionándola contra el fondo del molde hasta cubrirlo.
2. Pon a hervir el agua con las cucharadas de café. Añade la nata y el preparado para flan, y, a fuego bajo, deja que hierva todo durante unos minutos, sin dejar de remover, hasta que veas que espesa.
3. Añade el agar, deja que de un nuevo hervor (no es necesario que sean más de 10 segundos), y viértelo en el vaso de la batidora. Añade el sirope de ágave, y bate bien hasta conseguir una crema sin grumos. Viértela sobre la base de galleta, y deja enfriar. Tras un par de horas en el frigorífico puedes servir! Y báñala con chocolate, caramelo, nata...

A decorative white lace border with a repeating floral pattern surrounds a central white oval. The background is a solid dark grey.

bebidas y varios

Batido de fresa con hierbas aromáticas

Los batidos siempre son una buena opción, como desayuno, merienda o simplemente para refrescarse. A ver qué te parece este!

Ingredientes (1 persona)

- 300g de fresas
- 1 yogur de soja
- 3 o 4 hojas de albahaca
- Tomillo al gusto
- Jengibre al gusto
- Edulcorante al gusto
- 125ml bebida vegetal (opcional)



Preparación

1. Lava y corta las fresas en trozos. Ponlas en el vaso de la batidora, añade el yogur o la bebida vegetal y la albahaca.
2. Cuando alcance la consistencia de un batido, añade un poco de tomillo y de jengibre, así como el edulcorante. Las cantidades de estos tres ingredientes dependerán de tu gusto.
3. Puedes variar las especias por otras de tu preferencia, o incluso probar con otras frutas. También te sugerimos que si el batido queda con una consistencia espesa, añadas alguna bebida vegetal hasta que alcance el espesor que más te guste. A disfrutar!

Batido de nectarina

Esta es una manera diferente de comer la fruta de temporada, sobre todo cuando ya está madura. Refrescante y saciante!



Ingredientes

- 3 nectarinas blancas
- 1/4 vaso de leche de almendras
- 1/2 vaso de agua
- 1 cucharada de sirope de ágave
- Semillas de amapola

Preparación

Es tan sencillo que no necesita pasos! Pela las nectarinas y pícalas en trozos en el vaso de la batidora. Añade los líquidos y el sirope hasta que no queden grumos. Sirve en un vaso o copa grande, y esparce las semillas por encima.

Ya verás cómo te gusta el contraste entre la fruta, un poco ácida, y el sabor dulce del ágave y la leche. Ay, qué sed!!!

Lombarda en conserva

Ideal para acompañar ensaladas, ensaladillas, tostas, canapés, emparedados...

Ingredientes (cantidades orientativas):

- 1 col lombarda pequeña.
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre de vino blanco
- Sal.



Preparación

1. Corta la lombarda por la mitad y quítale el corazón. Córdala en juliana muy fina y métela en un frasco de cristal con tapa. Puedes presionar con fuerza para que quepa más cantidad.

2. Añade sal y aceite de oliva como si estuvieses aliñando una ensalada del mismo tamaño. A continuación, añade vinagre hasta cubrir la lombarda.

3. Cierra el frasco y agita para que se mezcle bien. Deja macerar en la nevera durante 24h, removiendo de vez en cuando, y ya estará lista para utilizar.

Se conserva perfectamente durante semanas.