

ROMÁN SÁNCHEZ

BATCH COOKING

CARNES
VEGETALES

EL SISTEMA QUE NADIE TE EXPLICÓ

INTRODUCCIÓN

EL PROBLEMA DE LAS CARNES VEGETALES

Cuando cambié mi dieta a una basada en plantas, una de las cosas que más echaba de menos era el sabor de la carne. Pronto descubrí algunas opciones en los supermercados que sabían igual... Sin embargo, tenían un precio desorbitado. Además, las recetas que encontré por internet eran demasiado complicadas y largas. Entonces pensé... ¿Y si existiera alguna forma de, a partir de ingredientes baratos y sencillos, hacer carnes vegetales en mi propia casa, en poco tiempo?

La hay: Tras 10 años de ser vegano y experimentar miles de veces en la cocina, he dado con una solución:

El batch cooking de carnes vegetales.



INTRODUCCIÓN

EL PROBLEMA DE LAS CARNES VEGETALES

Esto no es solo un libro de recetas.

Es un sistema, plenamente organizado, optimizado y fácil de seguir, en el que, en tan solo unas pocas horas, podrás cocinar suficientes carnes vegetales distintas como para comer 2 semanas.

En este libro encontrarás:

- Guía paso a paso para cocinar todas las recetas de carnes vegetales al mismo tiempo en unas pocas horas.
- Lista de la compra para hacer el batch cooking.
- Recetas de las carnes vegetales individuales





ÍNDICE

05 RESUMEN

06 UTENSILIOS

07 LA GUÍA

07 ORGANIZACIÓN

17 COCINAR

35 LISTA DE LA COMPRA

36 RECETAS

RESUMEN

BATCH COOKING

En esta guía de batch cooking haremos las siguientes carnes vegetales:

Pollo



Salchichas



Filetes



Picadillo



Albóndigas



Nuggets



UTENSILIOS

ANTES DE COMENZAR...

Para hacer este batch cooking es indispensable tener:

Electrodomésticos

- Cocina de 2+ fuegos (vitro o de gas)
- Horno
- Nevera
- Congelador
- Trituradora

Recipientes

- Cacerola grande
- Olla grande
- Bandeja de horno
- Tupperes herméticos

Utensilios

- Cuencos pequeños y grandes
- Báscula de cocina
- Cuchillos de cortar
- Tabla de cortar
- Cucharas y cucharillas
- Espátulas
- Guantes de horno
- Vasos
- Papel film/vegetal
- Papel de horno
- Papel de aluminio

Es importante que, antes de comenzar, tengas la cocina limpia y lista para cocinar con todos los utensilios a disposición y bien organizados. En el siguiente apartado te diré cómo.

LA GUÍA

01-ORGANIZACIÓN

Antes de ponernos a cocinar es indispensable sacar y organizar todos los ingredientes.

Los dividiremos en 3 grupos que se explicarán en las siguientes páginas:

1

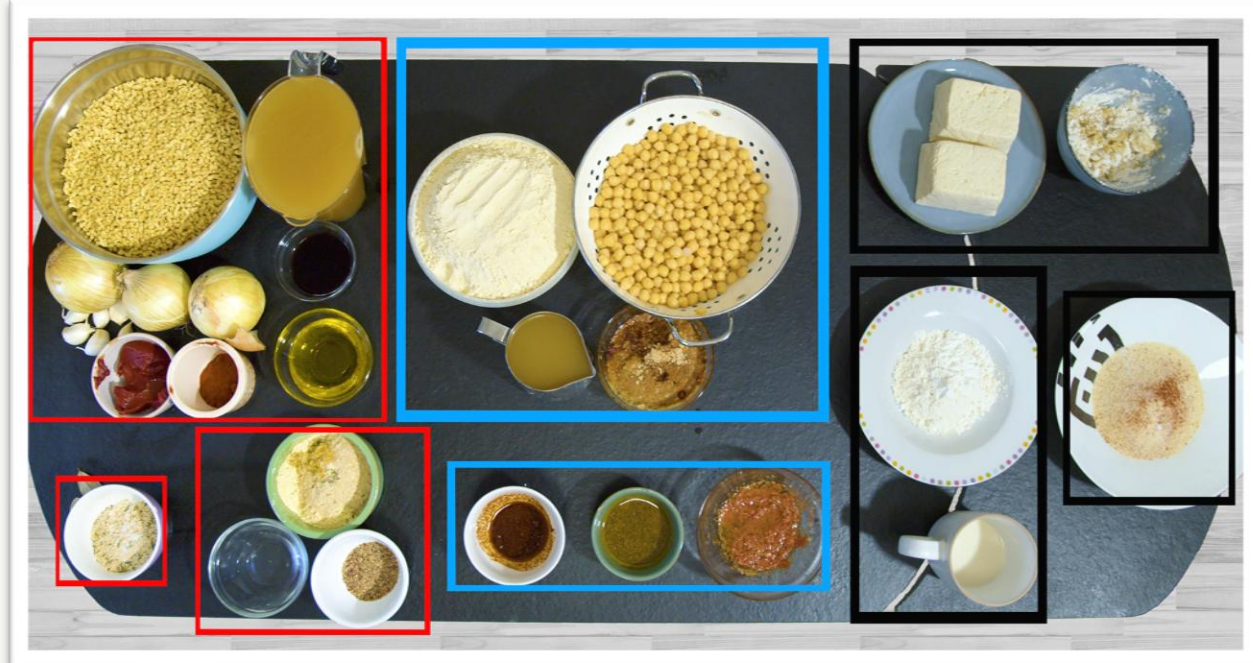
Recetas con soja

2

Recetas con seitán

3

Receta con tofu



LA GUÍA

01-ORGANIZACIÓN

1

BASE DE SOJA

INGREDIENTES

- 550 g soja texturizada fina
- 1.000 ml caldo de verduras caliente
- 4 cdas. salsa de soja
- 3 cebollas grandes
- 6 dientes de ajo
- 6 cdas. aceite de oliva
- 3 cdas. concentrado de tomate

En un mismo cuenco:

- 3 cdtas. pimentón ahumado
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto



LA GUÍA

01-ORGANIZACIÓN

1

PICADILLO

INGREDIENTES

- 2 hojas de laurel

En un mismo cuenco:

- 2 cdtas orégano
- 1 cdtas comino
- 1 cdtas. ajo en polvo
- 3 cdas. levadura
nutricional
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto



LA GUÍA

01-ORGANIZACIÓN

1

ALBÓNDIGAS

INGREDIENTES

- 1 cda. de semillas de lino molidas

- 3 cdas. de agua

En un mismo cuenco:

- 3 cdas de pan rallado
- 2 cdas. de harina de garbanzo
- 1 cdta. de orégano
- 1 cdta. de mostaza
- 3 cdas. levadura nutricional
- Pimienta al gusto



LA GUÍA

01-ORGANIZACIÓN

2

BASE SEITÁN

INGREDIENTES

- 900 g gluten vital de trigo
- 720 g garbanzos cocidos
- 600 ml caldo vegetal

En un mismo cuenco:

- 6 cdas. salsa de soja
- 3 cda. aceite de oliva
- 3 cda. concentrado de tomate
- 3 cdta. pimentón
- 2 cdta. ajo en polvo
- 2 cdita. cebolla en polvo
- 3 cda. lev. Nutricional
- Pimienta al gusto



LA GUÍA

01-ORGANIZACIÓN

2

3 SALSAS

INGREDIENTES

Para las salchichas:

- 2 cdas. de salsa de soja
- 1 cda. de pimentón
- ½ cda. de comino
- 1 cda. de aceite de oliva

Para el pollo:

- 2 cdas. salsa de soja
- 1 cda. aceite de oliva
- ½ cda. cúrcuma
- 1 cda. jugo de limón

Para los filetes:

- 3 cdas. ctrado de tomate
- 3 cdas. lev. nutricional
- 1 cda. agua
- 2 cdas. tomillo seco
- 2 cdas. pimienta negra
- 3 cdas. aceite de oliva



LA GUÍA

01-ORGANIZACIÓN

3

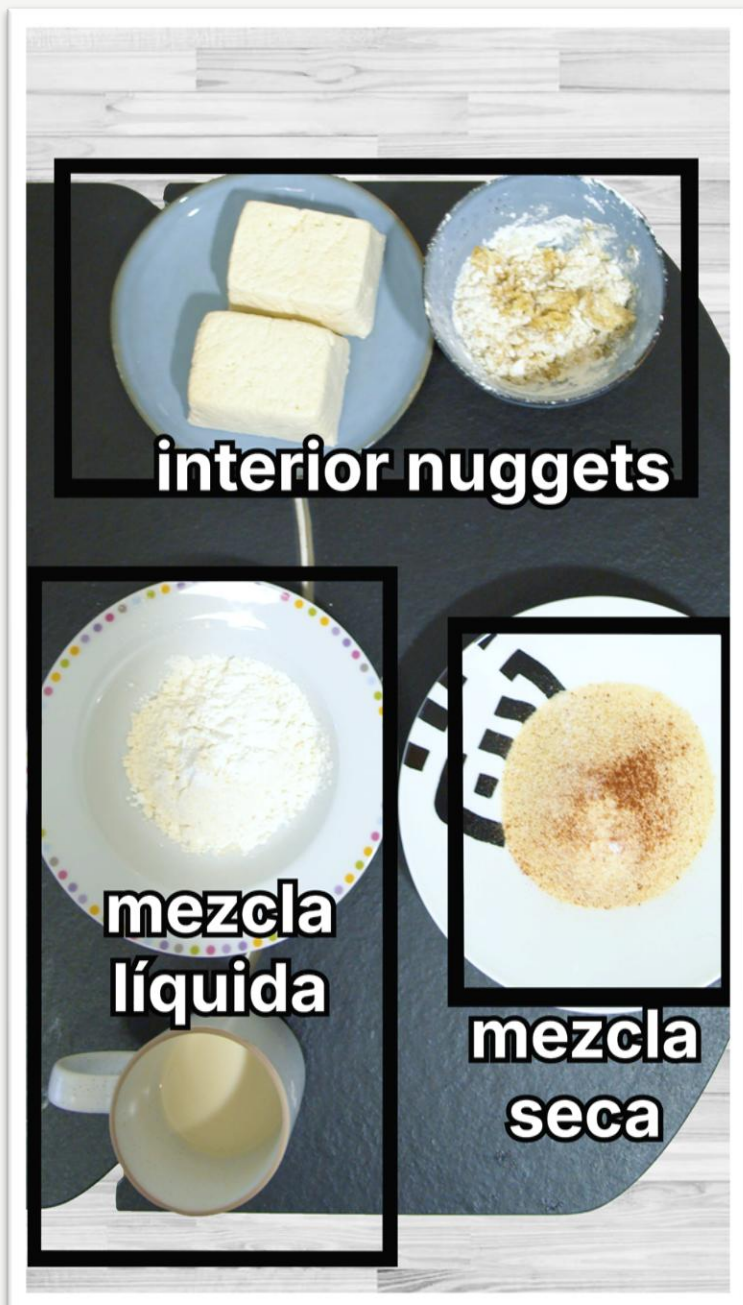
INTERIOR NUGGETS

INGREDIENTES

- 400 g tofu firme

En un mismo cuenco:

- 2 cdas. harina de trigo
- 2 cdas. maicena
- 1 cda. levadura
nutricional
- 1 cdta. sal
- $\frac{1}{2}$ cdta. ajo en polvo
- $\frac{1}{2}$ cdta. cebolla en polvo
- $\frac{1}{4}$ cdta. pimienta blanca
- 1 cda. aceite de oliva
- 2 cdas. bebida vegetal
sin azúcar



LA GUÍA

01-ORGANIZACIÓN

3

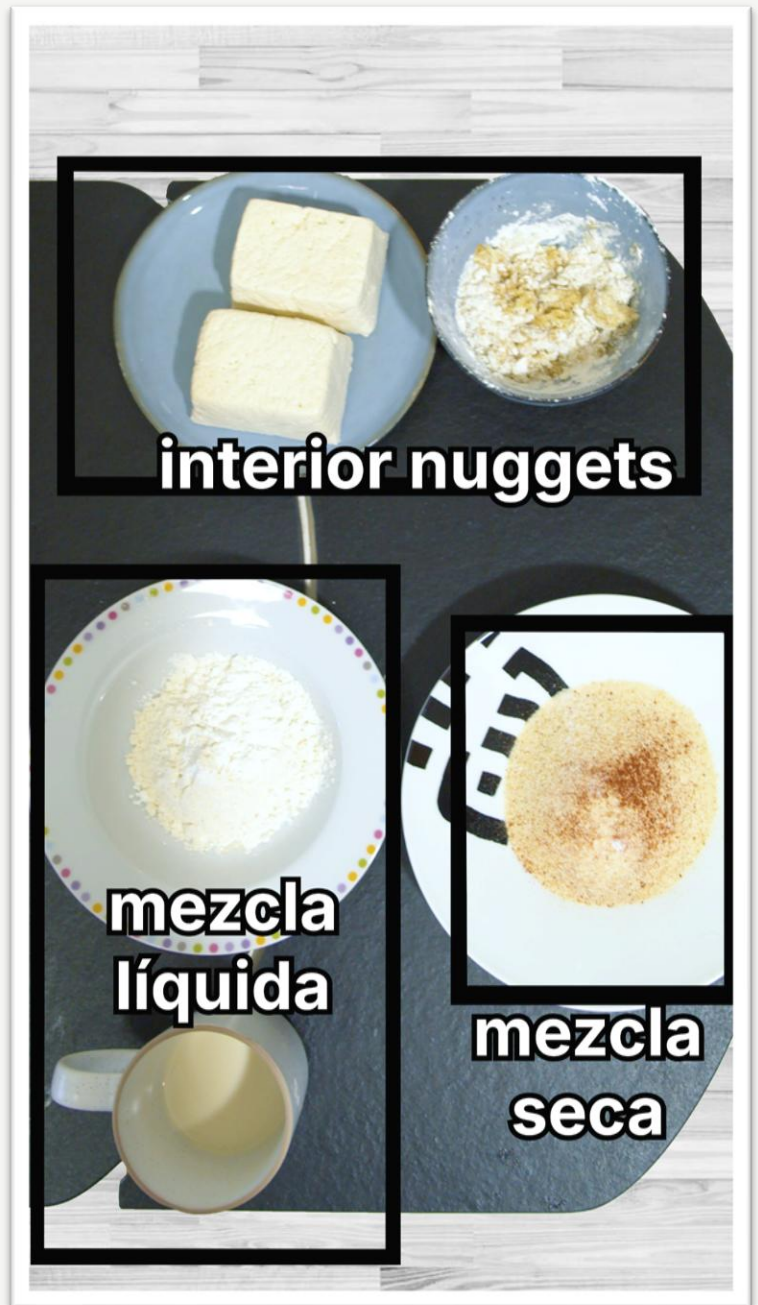
MEZCLA LÍQUIDA

INGREDIENTES

- 200 ml de bebida vegetal
sin azúcar

En un mismo cuenco:

- 100 g de harina
- 2 cdtas. de maicena
- Sal kala namak
(opcional)



LA GUÍA

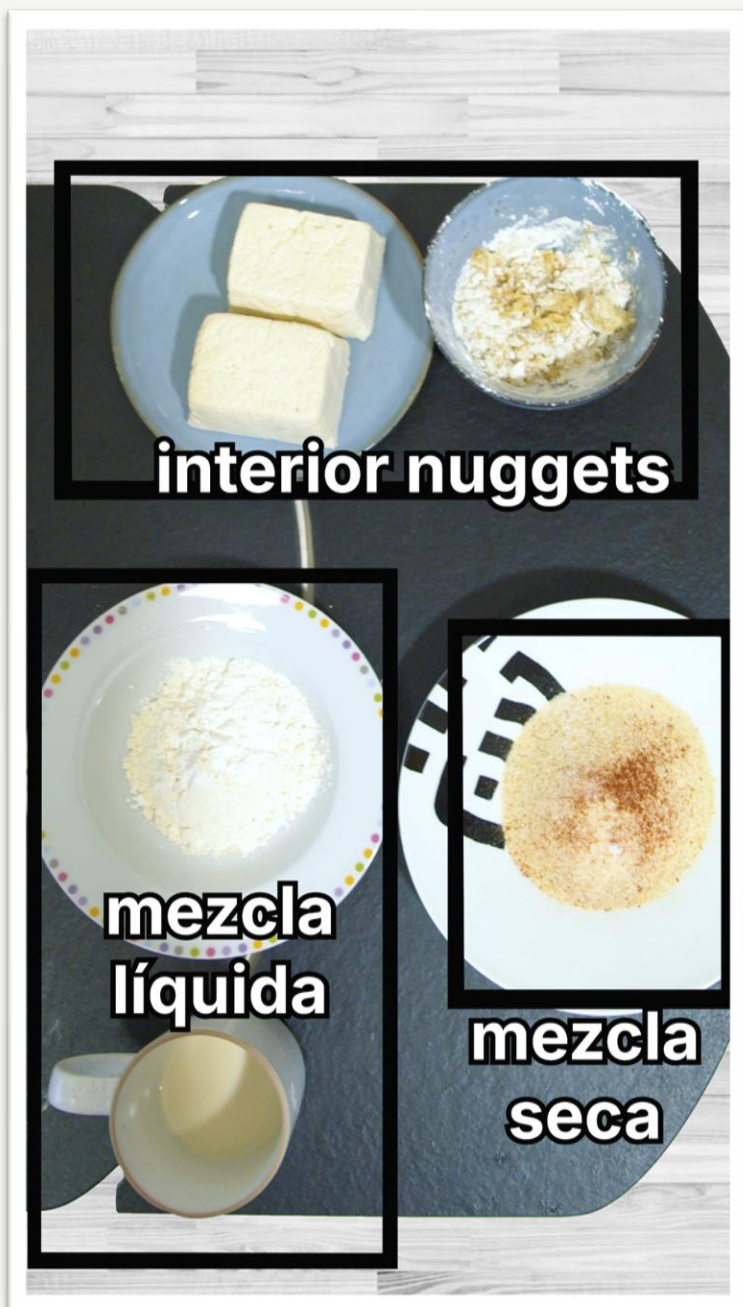
01-ORGANIZACIÓN

3

MEZCLA SECA

INGREDIENTES

- 200 g de pan rallado
- 1 cdta. de pimentón dulce
- 1 cdta. sal



LA GUÍA

01-ORGANIZACIÓN

Por último, asegúrate de tener a disposición:

- Olla llena de agua para cocer el seitán
- Cacerola grande para hacer la soja
- Trituradora y cuchillo.



Nota: Es recomendable que, si sabes de qué tamaño vas a hacer las salchichas, prepares 12 piezas de papel vegetal y de aluminio donde poder envolverlas para cocer luego.

LA GUÍA

02-COCINAR

Paso 01

El seitán es lo que más tiempo lleva

1

Calienta el caldo de verduras de la base de soja durante 2 minutos y luego échalo en el plato de la soja para que se hidrate.

2

Mete en la tritadora los ingredientes de la base del seitán a excepción del gluten de trigo. Triturar hasta tener una mezcla homogénea.

LA GUÍA

02-COCINAR

Paso 01

3

En una mesa, pon el gluten de trigo, formando un hueco en el centro, y echa en medio la mezcla de la trituradora.



LA GUÍA

02-COCINAR

Paso 01

4

Amasa durante 5 minutos como máximo hasta tener una masa fibrosa. Divídela en 3 partes iguales.



LA GUÍA

02-COCINAR

Paso 01

5

Haz 12 salchichas con una de las partes, y envuelve cada salchicha en el papel vegetal y aluminio. Si tu vitro tarda mucho en calentar la olla grande de agua para el seitán, ponla ya a calentar. Si no, ponla después de hacer las formas con el seitán.



LA GUÍA

02-COCINAR

Paso 01

6

Con otra parte de la masa, forma 8 filetes lo más finos que puedas, aplastándolos bien con las manos.



LA GUÍA

02-COCINAR

Paso 01

7

Con la última, divídela en dos, y con cada una haz trenzas y nudos como se hace con el seitán de forma normal. Introduce el seitán en el agua hirviendo. Pon abajo del todo los dos bloques grandes de seitán, luego las salchichas, y luego los filetes. Déjalo 1 hora a fuego medio



LA GUÍA

02-COCINAR

Paso 02

Aprovechamos para hacer lo demás

1

Mezcla el lino de las albóndigas con el agua. Pon el aceite de la soja a calentar en una sartén.



2

Limpia la tritadora y mete las 3 cebollas y 6 dientes de ajo de la base de soja. Ponlo en la sartén con sal y pimienta.

LA GUÍA

02-COCINAR

Paso 02

3

Limpia la trituradora. Aprieta el tofu con las manos para quitarle el agua. Tritura los dos bloques hasta que quede desmenuzado. Ponlo en un recipiente hondo, y mézclalo con el resto de los ingredientes del interior de los Nuggets. (vigilar la sartén).



LA GUÍA

02-COCINAR

Paso 02

4

Una vez dorada la cebolla y el ajo, echa a la sartén el tomate concentrado, la salsa de soja y la soja texturizada, y remueve y deja cocinando 8 minutos con la tapa puesta a fuego bajo-medio



LA GUÍA

02-COCINAR

Paso 03

Hay que saber ser multitarea.

1

Mientras se hace la soja durante 8 minutos, forma Nuggets con la mezcla del tofu. Tienen que estar lo más compactos posible y que no sean demasiado grandes. Debería de dar para unos 20 Nuggets.



LA GUÍA

02-COCINAR

Paso 03

2

Cuando hayan pasado 8 minutos desde que empezaste a cocinar la soja, añade el pimentón, la pimienta y la sal, remueve, y déjalo 2 minutos. Mientras, acaba de hacer los Nuggets y mételos en la nevera separados unos de otros durante 30 minutos.



LA GUÍA

02-COCINAR

Paso 04

Concentrémonos en la soja

1

Coge 1/3 de la soja y apártala en un tupper y deja que se enfríe.

2

A la sartén, añade la hoja de laurel, el orégano, el comino, el ajo en polvo y más pimienta, y la levadura nutricional. Mezcla y cocina 5 minutos a fuego medio.

LA GUÍA

02-COCINAR

Paso 04

3

Saca el picadillo de la sartén y ponlo en un tupper. Ya está hecho. Dale la vuelta a los filetes del seitán que flotan (el seitán va por la mitad de tiempo más o menos)



LA GUÍA

02-COCINAR

Paso 04

4

Coge el tercio de soja que apartaste. Limpia la trituradora y tritura la soja hasta tener una mezcla fina (no una pasta). Mezclar en un recipiente el lino con la soja, el pan, la harina, el orégano y la mostaza y dejar reposar en la nevera 1 hora.



LA GUÍA

02-COCINAR

Paso 05

Limpia la cocina mientras esperas

1

Tras 20 minutos, haz la mezcla líquida y seca de los Nuggets. Pasa cada uno por la líquida y luego por la seca. Si los vas a freír, haz doble rebozado. Saca el seitán de la olla.



LA GUÍA

02-COCINAR

Paso 06

El último paso.

1

Coge los bloques gordos de seitán y deshíláchalos con un tenedor y con ayuda de las manos para que queden estilo tiras de pollo.



LA GUÍA

02-COCINAR

Paso 06

2

Pincela cada mezcla con las salsas correspondientes para que queden bien impregnadas por todos lados, y guarda en la nevera o congelador. El seitán ya está listo



LA GUÍA

02-COCINAR

Paso 06

3

Coge la masa de las albóndigas de la nevera y forma 30 albóndigas con las manos. Ponlas en una bandeja de horno y mételas 20 minutos hasta que se doren a 200 °C. Guárdalas en la nevera o el congelador. ¡Ya acabamos!



LISTA DE LA COMPRA

PARA BATCH COOKING CON CANTIDADES
EXACTAS

Proteínas y bases

- ☐ Soja texturizada fina: 550 g
- ☐ Gluten de trigo: 900 g
- ☐ Garbanzos cocidos: 720 g
- ☐ Tofu firme: 400 g

Líquidos

- ☐ Caldo de verduras: 1.670 ml
- ☐ Aceite de oliva: 240 ml
- ☐ Salsa de soja: 9–10 cdas
- ☐ Concentrado de tomate: 6 cdas
- ☐ Jugo de ½ limón

Verduras y aromáticos

- ☐ Cebollas blancas grandes: 3
- ☐ Ajo: 6 dientes
- ☐ Hojas de laurel: 2

Especias y condimentos

- ☐ Pimentón picante: 5 cdas
- ☐ Pimentón dulce: ½ cda
- ☐ Orégano seco: 3 cdas
- ☐ Comino: 1,5 cdas
- ☐ Ajo en polvo: 2 cdas
- ☐ Cebolla en polvo: 1 cda
- ☐ Pimienta negra: Al gusto
- ☐ Pimienta blanca: 1 cda
- ☐ Tomillo o romero seco: ½ cda
- ☐ Cúrcuma: 1/2 cda

Otros ingredientes secos

- ☐ Pan rallado: 145 g
- ☐ Harina de garbanzo: 16 g
- ☐ Harina de trigo: 32 g
- ☐ Maicena: 24 g
- ☐ Semillas de lino molidas: 10 g
- ☐ Levadura nutricional: 70 g



LAS RECETAS



BASE DE SOJA

¡Esta receta es muy versátil! Esta base de soja texturizada nos servirá para hacer picadillo y albóndigas. También puedes usarla para otras recetas que se te ocurran.

- Tiempo: 25' • Nevera: 4-5 días
- Raciones: 6 • Congelador: 2-3 meses

BASE DE SOJA

INGREDIENTES

- 550 g soja texturizada fina
- 1.000 ml caldo de verduras caliente
- 4 cdas. salsa de soja
- 3 cebollas grandes
- 6 dientes de ajo
- 6 cdas. aceite de oliva
- 3 cdas. concentrado de tomate
- 3 cdtas. pimentón ahumado
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Hidrata la soja en el caldo caliente durante 10 minutos. Luego, escúrrela muy bien hasta que no quede agua.
2. Sofríe la cebolla y el ajo picados muy fino en la sartén con el aceite durante 7 minutos a fuego medio hasta que se dore, con sal.
3. Añade el concentrado de tomate, mézclalo, y añade la soja escurrida y la salsa de soja. Cocina durante 8 minutos a fuego medio alto hasta que la soja se tueste ligeramente.
4. Añade el pimentón, la pimienta y ajusta la sal.



PICADILLO

Puedes acompañarlo con patatas fritas, puré de patata, o en un bocadillo con veganesa. De cualquier forma, ¡está delicioso!

- | | |
|---------------|-------------------------|
| • Tiempo: 30' | • Nevera: 4-5 días |
| • Raciones: 6 | • Congelador: 2-3 meses |



PICADILLO

INGREDIENTES

- 2/3 de base de soja
(de la receta anterior)
- 2 hojas de laurel
- 2 cdtas orégano
- 1 cdtas comino
- 1 cdtas. ajo en polvo
- 3 cdas. levadura
nutricional
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Ponemos la base de soja en una sartén y añadimos la hoja de laurel, el orégano, el comino, el ajo en polvo y más pimienta, y la levadura nutricional. Mezcla y cocina 5 minutos a fuego medio-alto.

TIP: Si quieres un picadillo más grasiento, añádele un chorrito de aceite al final. Para un sabor más intenso, añade pimentón... ¡pero no te pases!



ALBÓNDIGAS

¡Estas albóndigas están de muerte! Yo las suelo usar para hacerme un bocadillo bien gordo, o como proteína con unas patatas o arroz para acompañar.

- | | |
|------------------|-----------------------|
| • Tiempo: 1h 30' | • Nevera: 4 días |
| • Raciones: 6 | • Congelador: 3 meses |



ALBÓNDIGAS

INGREDIENTES

- 1/3 de base de soja
(ver receta)
- 3 cdas de pan rallado
- 1 cda. de semillas de
lino molidas
- 3 cdas. de agua
- 2 cdas. de harina de
garbanzo
- 1 cdta. de orégano
- 1 cdta. de mostaza
- 1 cda. aceite, para freir
- 1 cda. Levadura
nutricional
- Pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Seguir los pasos de la receta de la base de soja. Mientras enfría, mezclar las semillas de lino molidas con el agua y dejar reposar 10 minutos. Este es el aglutinante.
2. Coger la base de soja y triturar poco a poco hasta tener una textura de albóndiga. Con las manos, mezclar con la mezcla de semillas de lino y agua, el pan, la harina, el orégano y la mostaza y dejar reposar en la nevera 1 hora.
3. Formar las albóndigas, y hacer en horno a 200°C, 20 minutos.

TIP: Tras hacerlas al horno, échales tomate frito encima y dejarlas hacerse a fuego bajo en la sartén.



BASE SEITÁN

Con esta base se pueden hacer las salchichas, el “pollo” o los filetes. Si solo quieres hacer seitán, ¡mira la receta del pollo!

- Tiempo: 15'
- Nevera: 6 días
- Raciones: 3
- Congelador: 3 meses

BASE SEITÁN

INGREDIENTES

- 900 g gluten vital de trigo
- 720 g garbanzos cocidos
- 6 cdas. salsa de soja
- 3 cda. aceite de oliva
- 3 cda. concentrado de tomate
- 3 cdta. pimentón ahumado
- 2 cdta. ajo en polvo
- 2 cdita. cebolla en polvo
- 600 ml caldo vegetal.
- 3 cda. levadura nutricional
- Pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Tritura los garbanzos con la salsa de soja, el aceite, el tomate concentrado, todas las especias y el caldo.
2. En un bol grande, añade el gluten vital de trigo y la mezcla, y mezcla hasta que se integre, entre 3 y 4 minutos, hasta tener una textura que elástica y fibrosa.

TIP: Si quieres acabar de hacer el seitán, solo habría que hacer nudos con la masa y luego cocerla 30 minutos, como en la receta del “pollo”.





SALCHICHAS

¡Que nadie te diga que no te puedes comer una buena salchicha! Estas salchichas están hechas con seitán, pero con un truco para que no queden gomosas. (¡No se lo digas a nadie!)

- Tiempo: 50' • Nevera: 5 días
- Raciones: 3 • Congelador: 3 meses



SALCHICHAS

INGREDIENTES

- 1/3 base de seitán
- 2 cdas. de salsa de soja
- 1 cdta. de pimentón ahumado
- ½ cdta. de comino (opcional, estilo chorizo)
- 1 c.da de aceite de oliva

PREPARACIÓN

1. Coge la base de seitán y forma cilindros en forma de salchicha, envuélvelos en papel film o vegetal, cerrando bien los extremos y luego en aluminio, y cuécelo al vapor durante 40 minutos.
2. Mezcla los demás ingredientes en un bol, y pinta las salchichas por todos los lados. Puedes guardarlas en nevera para que marinen y adquieran el sabor, o congelarlas así para luego freírlas, o freírlas directamente.



POLLO

¡Tanto la textura como el sabor son impresionantemente similares al pollo! Ideal para hacerse un bocadillo, o para tomar con arroz y brócoli si buscas una comida completa.

- Tiempo: 50' • Nevera: 5 días
- Raciones: 3 • Congelador: 3 meses



POLLO

INGREDIENTES

- 1/3 Base de seitán
- 1-2 cdas. salsa de soja
- 1 cdta. aceite de oliva
- ½ cdta. cúrcuma
- 1 cdta. jugo de limón

PREPARACIÓN

1. Coge la base, extiéndela sobre una tabla, y comienza a hacer trenzas y nudos con el seitán. Luego cuécelo al vapor durante 40 minutos a fuego medio.
2. Desmenúzalo con ayuda de un tenedor. En un bol, mezcla el resto de los ingredientes, y mézclalo con todas las tiras de seitán. Puedes freírlo así, aunque te recomiendo dejarlo antes en la nevera 1 día para que adquiera bien el sabor, o congelarlo.



FILETES

Cuanto más finos los hagas, mejor. Cuanta más salsa les pongas para marinar, ¡mejor!. Acompáñalos de unas patatas fritas para darte un capricho.

- Tiempo: 50' • Nevera: 5 días
- Raciones: 4 • Congelador: 3 meses



FILETES

INGREDIENTES

- 1/3 Base de seitán
- 3 cdta. concentrado de tomate
- 3 cda. levadura nutricional (mezclado con algo de agua)
- 2 cdta. tomillo o romero seco
- 2 cdta. pimienta negra
- 3 cdas. aceite de oliva

PREPARACIÓN

1. Extiende la masa sobre una tabla, hasta tener 8 filetes, y asegúrate de que son finos y están bien extendidos.
2. En un bol, mezcla el resto de los ingredientes, y luego pincela los filetes por todos lados. Guárdalo en la nevera para que adquiera el sabor, o congela.
3. Fríelos en una sartén antes de comer.



NUGGETS

¡Estos Nuggets tienen una textura inigualable, y son facilísimos de hacer. Además el tofu es una gran fuente de proteína, ¡perfecta para combinar con las demás recetas de seitán!

- Tiempo: 40' • Nevera: 5 días
- Raciones: 3 • Congelador: 3 meses

NUGGETS

INGREDIENTES

Para el interior

- 400 g tofu firme
- 2 cdas. harina de trigo
- 2 cdas. maicena
- 1 cda. levadura nutricional
- 1 cdta. sal
- ½ cdta. ajo en polvo
- ½ cdta. cebolla en polvo
- ¼ cdta. pimienta blanca
- 1 cda. aceite de oliva
- 2 cdas. bebida vegetal sin azúcar

Para el rebozado:

- 100 g de harina
- 200 ml de bebida vegetal sin azúcar
- 2 cdta. de maicena
- 200 g de pan rallado
- 1 cdta. sal
- 1 cdta. de pimentón dulce

PREPARACIÓN

1. Exprime el tofu con las manos. Luego tritúralo hasta que quede desmenuzado. Añade el resto de ingredientes para el interior. En un recipiente con el tofu y forma nuggets compactos pequeños y deja reposar 20–30 min en la nevera.
2. En un plato, haz una mezcla líquida con los 100 gr de harina de trigo y la bebida vegetal y la maicena. En otro plato, mezcla pan rallado, sal y pimentón. Pasa cada nugget por la mezcla líquida, y luego por la seca. Si vas a freírlos en aceite, haz rebozado doble. Guardar en la nevera o congelador sin freír. Para consumirlos, freír hasta dorar, o meter al horno a 200 °C, 20–25 min, pintados de aceite, dando vuelta a la mitad.



¡EY!

Se te olvida algo...

Ahora que ya sabes hacer carnes vegetales en tu casa, ya no necesitarás gastarte una fortuna en ellas.

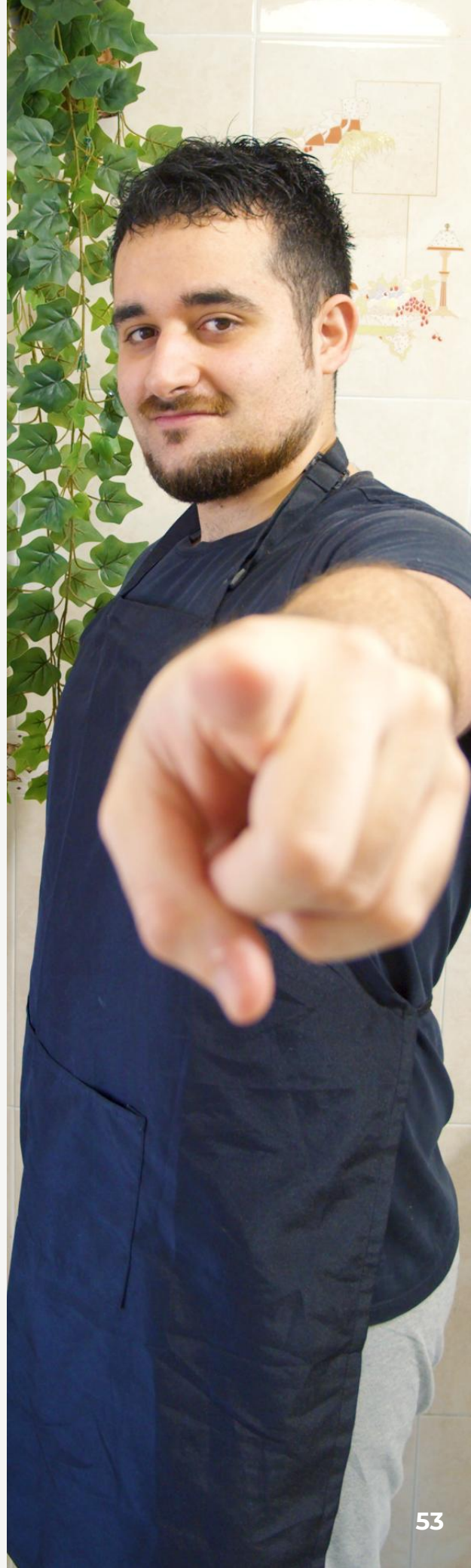
Pero sería una pena que pararas aquí...

Si te interesan más recetas como estas y muchas otras más rápidas y saludables, ¡no te olvides de visitar mis redes sociales y comentarme que tal te ha servido este libro!

Instagram: @tordopollovegano

Tiktok: @tordopollovegano

Youtube: @tordopollo



BATCH COOKING

CARNES

VEGETALES



@tordopollovegano

