

ROMÁN SÁNCHEZ

+70

RECETAS YA VEGANIZADAS

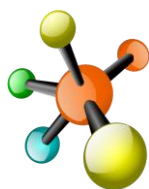
PARA QUE NO TENGAS QUE PENSAR



RECETAS VEGANIZADAS

En este libro de recetas ya veganizadas aplicaremos todos los principios que hemos visto en “**El Método Definitivo para Veganizar Cualquier Receta**”, con recetas completas, donde combinaremos los ingredientes y técnicas que hemos aprendido hasta ahora.

En todas las recetas verás los siguientes símbolos:



TEXTURA



SABOR



GRASA



ESTRUCTURA

Hacen referencia a la función que realiza el ingrediente en el plato de acuerdo a lo que hemos visto, para que comprendas bien el porqué de su presencia. Si tienes dudas en algún momento, te invito a repasar cada sección. Si te da igual, ignóralos 😊.



RECETAS DE CARNE VEGANIZADAS



“POLLO” DE TOFU

INGREDIENTES



1 bloque de tofu

Orégano

Para la salsa:



2 cdas. salsa de soja



2 cdas. lev. nutricional

1 cda ajo en polvo

1 cda cebolla en polvo

1 cda. pimentón picante

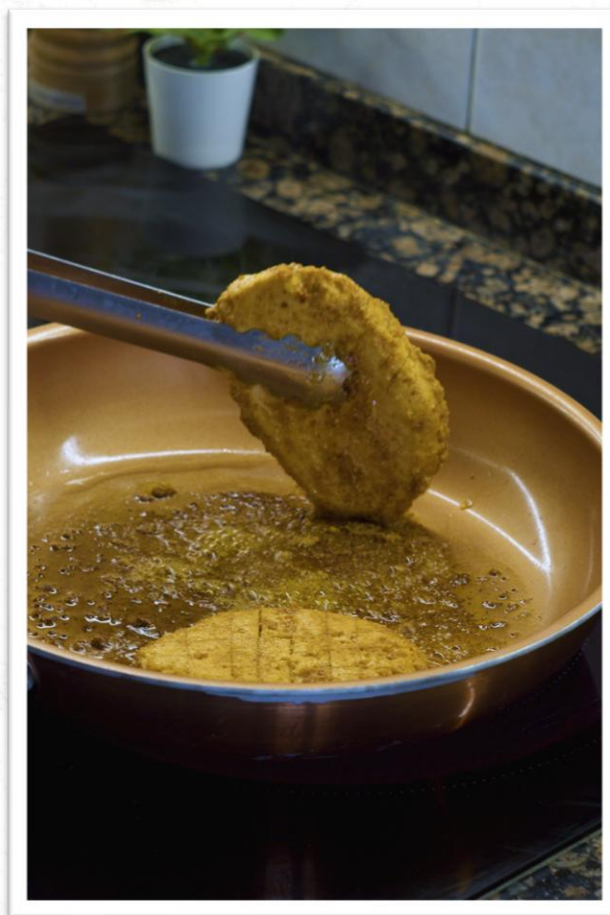
1 cda. salsa picante



1 cda. aceite girasol

1 cda. agua

1 cda. vinagre



PREPARACIÓN

1. Corta el bloque de tofu a la mitad longitudinalmente y dale la forma de una pechuga (opcional). Haz cortes superficiales en diagonal por encima en forma de cruz o rejilla.
2. Mezcla en un cuenco todos los ingredientes de la salsa. Luego pon en un tuper el tofu cubierto con la salsa y déjalo en la nevera 1 día.
3. Al día siguiente, frielo en una sartén con aceite hasta que esté dorado por ambas partes. Sírvelo con orégano por encima, y listo



“POLLO” DE 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

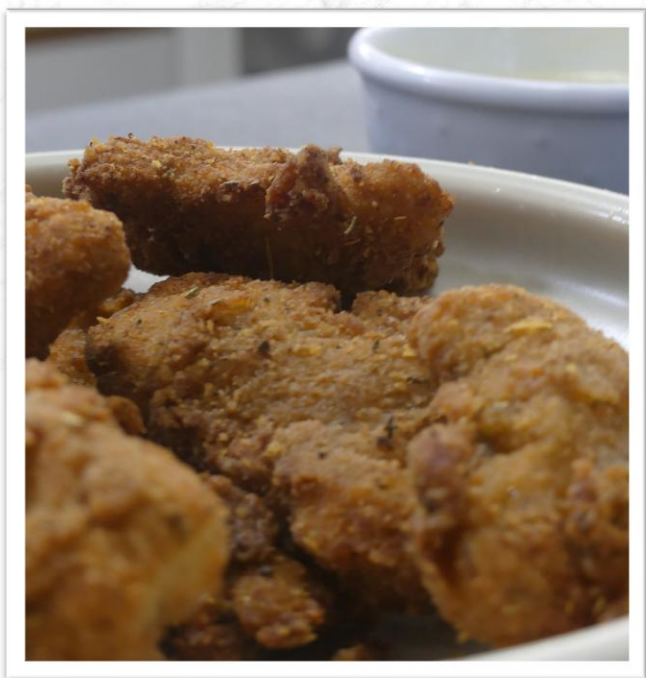
PREPARACIÓN

1. Tritura los garbanzos con la salsa de soja, el aceite, el tomate concentrado, las especias y el caldo.
2. En un bol, añade el gluten vital de trigo y la mezcla, y mezcla hasta que se integre, unos 5 minutos, hasta tener una textura que elástica y fibrosa.
3. Extiéndela, haz trenzas y nudos con el seitán. Luego cuécelo al vapor durante 40 minutos a fuego medio.
4. Desmenúzalo con un tenedor y mezcla el resto de los ingredientes con todas las tiras de seitán. Déjalo 1 día en la nevera y fríelo.

- 🍄 Marinado:
 - 6 cdas. salsa de soja
 - 🫒 3 cdta. aceite de oliva
 - 2 cdta. cúrcuma
 - 3 cdta. jugo de limón



“POLLO” DE SETAS



PREPARACIÓN

1. Aplasta las setas para quitarles agua. Mezcla en un plato la mezcla mojada, y en otro la seca.
2. Prepara una rejilla con papel de horno debajo. Mete las setas en la mezcla mojada y luego en la seca, y repite de nuevo.. Luego mételas en una freidora de aceite sin cargarla demasiado.
3. Para la salsa, mezclar los ingredientes en un recipiente hasta que quede una mezcla homogénea.

INGREDIENTES

🌱 200 gr setas de ostra

🫒 Aceite de oliva

Mezcla mojada

🍷 120 gr harina de trigo

🍷 30 gr maicena

Tabasco

360 ml agua

1 cda. de sal

Mezcla seca

🍷 60 gr harina de trigo

🍷 60 gr maizena

120 gr pan rallado

2.5 cdas. de condimento
para pollo

Para la salsa

2 cdas. veganesa

2 cdas. mostaza Dijon

1 cda. sirope de agave

1 cdita. jugo de limón

Pimienta y sal



BOCADOS DE TOFU



INGREDIENTES

- 🥗 250 gr tofu firme
- 2 cdas. veganesa
- Para el marinado**
- 125 gr yogur vegano
- 1 ajo rallado
- ½ pulgar de jengibre rallado
- 🫒 2 cdas. aceite de oliva
- ½ limón exprimido
- 🧂 75 gr salsa de soja
- ½ cdita. de sal
- 1 cdita. cebolla en polvo
- 1 cda. perejil
- 1 cda. orégano
- 1 cda. mostaza

PREPARACIÓN

1. Congela el tofu. Luego dejar a temperatura ambiente 5h para que eche el agua. Corta el tofu en trozos irregulares con las manos.
2. Mezcla los ingredientes del marinado e introduce el tofu en una bolsa de congelado pequeña junto con el marinado, y déjalo 1 día en la nevera.
3. Precalienta el horno a 200 grados 10 minutos. Introduce los trozos de tofu sin que se toquen y dejalos 15 minutos + 5-10 minutos en el modo grill.
4. Sirve la veganesa con el tofu (ver receta veganesa)



NUGGETS CON “PIEL”



INGREDIENTES

- 🍄 400 gr setas de cardo o ostra
- 🍄 200 gr tofu firme
- 📏 40 gr maicena
- 2 cdtas. pimentón picante
- 2 cdtas. ajo en polvo
- 1 cdta. cebolla en polvo
- 2 cdtas. sal
- ½ cdta. pimienta negra
- 5 papel de arroz
- 🫒 Aceita de oliva
- 📏 30 gr harina de trigo
- Leche vegetal sin azúcar
- 200 gr copos de maíz

PREPARACIÓN

1. Presiona el tofu y desmenúzalo con las manos. Parte las setas en tiras y hazlas en una sartén con poco aceite hasta que suelten el agua y queden como “pulled pork”.
2. Mezcla las setas, el tofu, las especias y la maicena. Corta un arroz en 4 partes. Moja una parte en agua y cuando se reblandezca, envuelve con él un poco de la mezcla en forma de nugget y repite.
3. Mezcla la harina con leche vegetal, y en otro plato aplasta los copos de maíz. Mete los nuggets en la mezcla líquida y luego en la seca.
4. Rocía los Nuggets con aceite y haz al horno a 200°C 15 minutos hasta que estén dorados. ¡Y listo!



NUGGETS DE SEITÁN



PREPARACIÓN

1. Mezcla el gluten con el agua y especias del seitán. Amasa 4 minutos.
2. Quita trozos de la masa y hazles nudos como si estuvieras haciendo miniseitanes.
3. Mezcla los ingredientes del caldo y deja hacerse el seitán 30 minutos a fuego bajo dándole la vuelta a la mitad.
4. Mezcla los ingredientes del rebozado hasta tener una mezcla semilíquida. Moja los Nuggets y luego fríelos hasta que se doren.

INGREDIENTES

Para el seitán:

🌱 450 g gluten vital de trigo

500 ml agua

1 cda. Cayena

1 cdta. Ajo en polvo

Sal al gusto

Para el caldo:

🧂 1L caldo de verduras

🧂 2 cdas. de salsa de soja

Para el rebozado:

🍷 2 cdas. Harina de trigo

🍷 1 cda. Maicena

1 cda. Pimentón picante

1 cda. Cayena

🧂 1 cda. Lev. nutricional

Leche de soja sin azúcar (a ojo)



NUGGETS DE ENOKI



INGREDIENTES



2 setas enoki

Para el rebozado:



6 cdas de harina de trigo



4 cdas de maicena

5–6 cdas de leche de almendra sin azucar



2 cdas. lev nutricional (opcional)

Espicias al gusto:

ajo en polvo

pimentón

cebolla en polvo

sal

pimienta

salsa picante

PREPARACIÓN

1. Corta la base de las setas enoki y luego cortalas longitudinalmente por la mitad. Luego parte cada trozo en 2. deberias de tener 8 trozos.
2. Mezcla los ingredientes del rebozado hasta tener una mezcla líquida pero espesa. ajusta con leche de almendra si es necesario.
3. Moja las setas en la mezcla, y luego fríe en aceite o freidora hasta que estén doradas. Moja en salsa picante o de tu elección, y listo!



NUGGETS DE TOFU



INGREDIENTES



1 bloque de tofu

-Mezcla líquida:



50 gr harina

Leche de soja sin azúcar

1 cda pimentón

1 cda cayena



1 cda lev nutricional

-Mezcla seca:

Pan rallado

PREPARACIÓN

1. Seca el tofu y luego pártelo en trozos irregulares.
2. Mojalo en la mezcla líquida, luego en la seca.
3. Pon al horno a 180°C 20 min



NUGGETS DE COLIFLOR



INGREDIENTES

🥦 1 coliflor

Para la mezcla líquida:

🍲 100 gr harina

1 cda ajo en polvo

Sal

Salsa picante al gusto

Leche de almendra sin
azúcar (ajustar)

Para la mezcla seca:

200 gr pan rallado

PREPARACIÓN

1. Rompe la coliflor en forma de nuggets y lávalos y sécalos.
2. Prepara la mezcla líquida ajustando la leche hasta tener una consistencia buena.
3. Sumerge una rama en la mezcla líquida, luego pásala por el pan rallado y repite con las demás. Ponlas todas en una bandeja de horno pintadas de aceite y deja 25 min a 180°C.
4. Sirve con la salsa que quieras, y listo!



HAMBURGUESA DE SOJA



INGREDIENTES

- 🥗 90 gr soja texturizada
- 🥣 240 ml caldo de verduras
- 3 cdas. pan rallado
- 2 cdas. harina de trigo
- 🧂 2 cdas. salsa de soja
- 1 cdta. ajo en polvo
- 1 cdta. cebolla en polvo
- 1 cdta. pimentón picante
- Salsa picante (al gusto)
- 🌿 2 cdas. AOVE
- 🌾 1 cda. semillas de lino
- 2 cdas. de agua
- Pan hamburguesa
- Lonchas queso vegano
- Lechuga
- Tomate

PREPARACIÓN

1. Pon en un plato la soja texturizada y el caldo de verduras caliente durante 10 mins. En otro plato, mezcla las semillas de lino molidas con 2 cdas de agua y espera 5 mins.
2. En un cuenco, mezcla la salsa de soja, ajo, cebolla, pimentón picante, salsa picante (al gusto), y el AOVE.
3. Mezcla la soja, las semillas de lino y la mezcla de especias con la harina, el pan rallado, sal, y forma 3 hamburguesas con las manos.
4. Dóralas en una sartén por un lado, y luego gíralas, ponles el queso por encima y tapa la sartén. Monta las hamburguesas, ¡y listo!.



HAMBURGUESA PULLED PORK



INGREDIENTES

Pan de hamburguesa

2 lonchas queso vegano

1 hoja lechuga

Salsa picante

Para el "pulled pork"

🍄 120 g setas de ostra

🧂 2 cdas. Salsa barbacoa

½ cda. pimentón

½ cdita. ajo en polvo

Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Resquebraja las setas en tiras con las manos. Ponlas en una sartén con el aceite de girasol, el pimentón, el ajo la sal y la pimienta a fuego medio.
2. Cuando hayan bajado mucho de volumen y tenga textura de pulled pork, añade la salsa barbacoa y remueve.
3. Añade las 2 lonchas de queso vegano encima, unas gotas de agua a la sartén y tapa para que se derrita.
4. Monta la hamburguesa, ¡y listo!



HAMBURGUESA ALUBIAS



INGREDIENTES

- 🥗 400 gr alubias
- 1 cebolla blanca
- 1 cda pimentón dulce
- 1 cdta comino
- 🥫 75 gr tomates secos
- 1 cda salsa picante
- 1 cda ketchup
- 🍞 75 gr pan rallado

PREPARACIÓN

1. Pon las alubias al horno a 180°C hasta que sequen, unos 25 mins.
2. Tritura todo salvo el pan rallado.
3. Mezcla con las manos y forma hamburguesas. Fríelas, y listo!



SMASH BURGER DE TOFU



INGREDIENTES

Pan hamburguesa

Para la hamburguesa:

🌱 200 gr tofu firme

½ cebolla blanca

1 cdita. Perejil

1 ajo

½ cdita pimenton

½ cdta cilantro

🧂 1 cda salsa de soja

🧂 1 cda tomate concentrado

1 cdita Eneldo

🍲 3 cdas harina

Pimienta, sal

Para montarla:

1 cda. Veganesa

1 cda. Salsa picante

Lechuga

1 loncha Queso vegano

1 cda. Cebolla caramelizada

PREPARACIÓN

1. Mezclar los ingredientes de la hamburguesa con las manos, con el tofu desmenuzado. Dejar en la nevera 1 hora.
2. Hacer 3-4 bolas y freir en la sartén aplastándolas. Poner el queso vegano por encima y tapar la sartén para que se derrita.
3. Montar la hamburguesa, ¡y listo!



FILETE DE SEITÁN

INGREDIENTES

190 g garbanzos cocidos



2 cdas. concentrado de tomate



2 cdas. salsa de soja

60 ml vino tinto

80 ml agua



1 cda. aceite de oliva

2 cditas. pimentón ahumado

1 cdita. Tomillo

1 cdita. Romero

1 cdita. ajo en polvo

Sal al gusto



95 g gluten de trigo



100 g harina de garbanzo

Para el caldo de cocción:



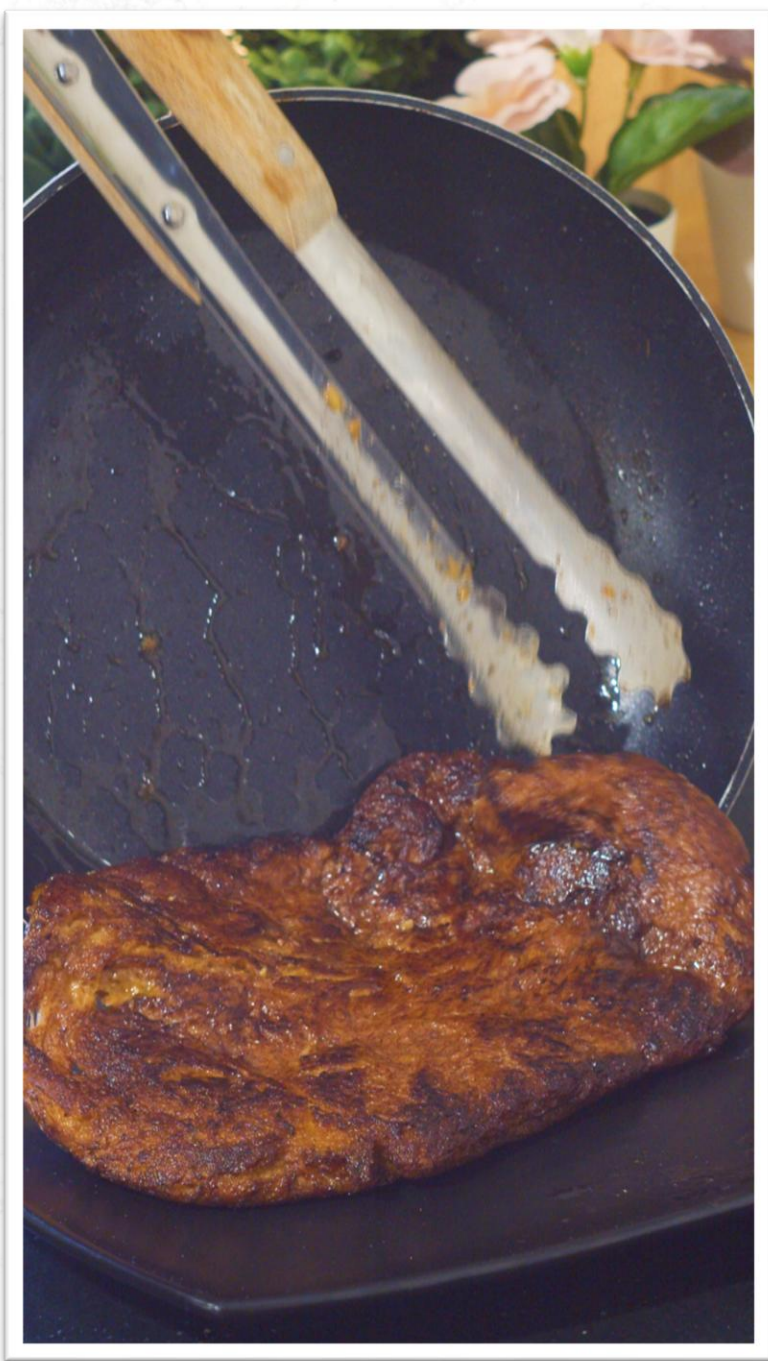
1 L caldo vegetal

250 ml vino tinto

1 cebolla

3 dientes de ajo

1 puñado de romero





FILETE DE SEITÁN

PREPARACIÓN

1. Tritura los garbanzos junto con el concentrado de tomate, la salsa de soja, el vino, el agua o caldo, el aceite y las especias hasta obtener una pasta homogénea, mejor si no queda completamente fina.
2. Pasa la mezcla a un bol, añade el gluten de trigo y la harina de garbanzo y mezcla hasta que se integre todo. Amasa solo entre 30 y 60 segundos, lo justo para que se forme una masa; no amases más porque se volverá gomosa.
3. Divide la masa en 3-4 porciones. Para cada una, aplástala, estírala y dóblala sobre sí misma, repitiendo este proceso dos o tres veces para crear capas, y luego dale forma de filete.
4. Calienta el caldo con la cebolla, el ajo y el romero hasta que esté caliente, pero sin que llegue a hervir fuerte. Introduce los filetes y cocínalos a fuego bajo durante 25 a 30 minutos, manteniendo el líquido casi sin burbujas.
5. Una vez cocidos, déjalos reposar al menos 10–15 minutos. Por último, dóralos en una sartén con un poco de aceite a fuego medio-alto hasta que estén bien dorados por fuera.



FILETE “SOLOMILLO”



INGREDIENTES

- 🍄 1 melena de león
- 30 ml zumo de remolacha
- 💧 1 cda. AOVE
- 1 cda. orégano
- 1 cda. perejil

PREPARACIÓN

1. Mezcla la remolacha, el aceite, orégano y perejil. Marina la melena de león (que es una seta) con la salsa por ambos lados.
2. Fríe con aceite en una sartén como un filete, presionando bien la seta por encima con otra sartén para que suelte el agua y quede como carne.
3. Y listo!



FILETE EMPANADO

INGREDIENTES

- 🍷 1 bloque tofu 250 gr
- 📦 40 gr harina de garbanzo
- 65 gr leche de almendra sin azúcar
- 40 gr pan rallado
- 🧂 2 cdas. lev. nutricional (opcional)
- 1 cda. ajo en polvo
- 1 cda. orégano
- Sal
- 🧂 Sal negra (opcional)

PREPARACIÓN

1. Presiona el bloque de tofu para extraerle el agua. Luego córtalo en varias rodajas finas.
2. Mezcla la harina y la leche y añade sal negra para el sabor a huevo.
3. En otro plato, mezcla el pan rallado con las demás especias.
4. Moja una rodaja en la mezcla húmeda por ambos lados, y luego en la seca. Repite con las demás rodajas.
5. Fríelo todo en una sartén con algo de aceite a fuego medio-alto hasta que esté dorado por ambos lados. ¡Y listo! Sírvelo solo o con la salsa de tu elección





MILANESA DE GARBANZOS



INGREDIENTES

- 🥗 400 gr garbanzos cocido
- 2 cebollas blancas
pequeñas
- 3 ajos
- 🌿 AOVE
- 1 cda. Pimenton ahumado
- 🧂 1 cda. Caldo vegetal
- 1 cda. Perejil
- 🍲 5 cdas. Tapioca
- Pizca de Sal
- 🍲 60 gr harina
- Mezcla líquida:
 - 50 gr harina
 - 🧂 1 cda. lev. nutricional
(opcional)
 - Leche vegetal (a ojo)
 - 🧂 Sal negra (opcional)
- Mezcla seca:
 - Pan rallado (a ojo)

PREPARACIÓN

1. Sofríe las cebollas y ajos con aceite. Luego tritura junto con el resto de ingredientes del relleno.
2. Hacer un filete con la mezcla, luego pasar por la mezcla líquida y luego por la seca.
3. Mete al horno pintado de aceite a 180°C durante 20 min dándole la vuelta a la mitad.



BACON DE TOFU



INGREDIENTES

- 🍎 250 gr tofu firme
- 🌿 Aceite de spray
- Para el marinado:
- 🧂 80 ml salsa de soja
- 1 cda. salsa Worcestershire
- 2 cdtas. pimentón picante
- 🧂 2 cdtas tomate concentrado
- 2 cdtas. sirope de agave
- 🧂 1 cda. lev. Nutricional
- 1 cda. ajo en polvo
- 1 cda cebolla en polvo
- 1 cda. pimentón dulce
- 60 ml agua

PREPARACIÓN

1. Seca el tofu. Corta o raya el tofu en láminas finas.
2. Mezcla los ingredientes del marinado. Mete el tofu con la salsa en una bolsa o tupper y deja 1 día
3. Extiende sobre una bandeja de horno y ponlo a 200 °C 15-20 minutos hasta que esté crujiente, y listo!



BACON'T



INGREDIENTES

🥬 2 láminas papel de arroz
agua

Para la salsa

🧂 2 ½ cdas. lev. nutricional
2 cdas. ajo en polvo
🫒 4 cdas. aceite oliva
🥫 4 cdas. salsa de soja
2 cdas. sirope agave
2 cdas. pimentón picante
Pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN

1. Mezcla en un plato todos los ingredientes de la salsa
2. Sumerge una lámina de papel de arroz en agua hasta que se ablande. En otro plato pinta sobre ella la salsa por ambos lados con cuidado. Repite con la otra lámina. Luego córtalas en tiras.
3. Ponlas en la sartén sin aceite a fuego medio-alto y cuando se hagan por un lado doradas, dales la vuelta, con cuidado de que no se quemen.
4. No tienen que quedar duras en la sartén, se endurecen solas al quitarlas.
5. Tras removerlas de la sartén, sírvelas en un plato o como acompañamiento, ¡y listo!



ALBÓNDIGAS DE TOFU



INGREDIENTES

1 bote tomate frito

Para las albóndigas

🥬 250 g tofu

1 cda ajo en polvo

1 cda cebolla en polvo

1 cda pimentón picante

🧂 2 cdas. de salsa de soja

🍞 3 cdas. de pan rallado

2 cdas. leche de almendra
sin azúcar

🧂 2 cdas. Lev. nutricional

🫒 2 cdas. aceite de oliva

Pimienta

Sal

PREPARACIÓN

1. Mezcla los ingredientes de las albóndigas desmenuzando el tofu. Deja la masa en la nevera 1 hora. Luego forma bolas con las manos, y ponlas al horno pintadas de aceite 20 minutos a 180 °C. Luego fríelas con el tomate frito, y listo.



ALBÓNDIGAS LENTEJAS



INGREDIENTES

Aceite de oliva (para freír)

Para las albóndigas

500 g lentejas cocidas

100 g harina de avena

1/2 cdta. de ajo en polvo

1 puñado albahaca fresca

60 g salsa de tomate

5 ml salsa de soja

1/2 cdta. de comino molido

1/2 cdta. de pimentón

10 g lev. nutricional

Zumo de 1/2 limón

Sal y pimienta

Para la salsa:

500 g tomate triturado

160 g cebolla blanca

3 dientes de ajo

2 cdts. de eneldo

2 cdts. de orégano

Sal

1 cdta. azúcar blanco



ALBÓNDIGAS LENTEJAS

PREPARACIÓN

1. Machaca la lentejas con un tenedor hasta tener una pasta. Añade el resto de ingredientes de las albóndigas y mezcla con las manos. Deja en la nevera 1 hora.
2. Con las manos mojadas, haz bolas con la mezcla. Pon las albóndigas en una sartén con aceite sin que se toquen. Ve girándolas para que se hagan por todos lados y luego apártalas.
3. Pon aceite en una sartén y echa la cebolla y el ajo picados muy fino con sal. Tras 4 minutos, echa el resto de ingredientes de la salsa salvo el azúcar. Deja que se haga a fuego medio durante 10 minutos. Luego añade el azúcar.
4. Añade las albóndigas al tomate y deja hacerse 10 minutos a fuego bajo con las albóndigas cubiertas de tomate, ¡y listo!



CACHOPO DE SEITÁN

INGREDIENTES

🍄 150 g champiñones

1 ajo picado

🫒 1 cda aceite de oliva

Sal y pimienta al gusto

50 g de queso vegano

Para queso fundente:

150 ml leche soja

🍲 2 cdas tapioca

🫒 40 ml AOVE

½ cda sal

½ cta limon

½ cda ajo en polvo

🧂 ½ cda miso blanco

🧂 2 cdas lev nutricional

Para el "filete" de seitán:

🍄 250 gr gluten de trigo

250 ml agua

Sal y pimienta

Para el rebozado:

🍲 Harina de trigo

100 ml de leche vegetal

Pan rallado





CACHOPO DE SEITÁN

PREPARACIÓN

1. Mezcla el gluten de trigo con el agua para hacer el seitán. Amasa 4 minutos, haz dos filetes lo más finos posible (usa un rodillo), y luego ponlo a cocer durante 30 minutos.
2. Mientras, pica los champiñones finamente y saltéalos con ajo, aceite, sal y pimienta hasta que suelten su agua y estén dorados. Añade el queso vegano o crema de anacardos para darle un toque cremoso y mezcla bien.
3. Mezcla los ingredientes del queso fundente en un plato o tarro.
4. Cuando el seitán esté hecho, pon un filete sobre un plato. Luego pon el queso fundente encima, luego el relleno, luego más queso fundente, y luego el otro filete. Presiona para compactar.
5. Luego pasa el cachopo con cuidado por la mezcla de harina y leche vegetal, y luego cúbrelo de pan rallado.
6. Cocínalo en una sartén a fuego medio con aceite por ambos lados, o hornea a 200 °C por 20-25 minutos, pintado de aceite, dándoles la vuelta a mitad de tiempo, para una versión más ligera.



JAMÓN VEGANO



INGREDIENTES

- 🌱 150 gr arroz cocido
- 🌱 150 gr alubias blancas cocidas
- 1 cdta ajo en polvo
- 1 cdta cebolla en polvo
- ½ cdta. Pimienta blanca
- 1 cdta perejil
- 1 ½ cdta pimenton ahumado
- 500 ml agua
- ▨ 3 cdas maicena
- ▨ 3 cdas tapioca
- 1 cuadradito remolacha cruda
- 💧 2 cdas aceite girasol
- Pizca de sal

PREPARACIÓN

1. Tritura todo.
2. Ponlo en una bandeja con papel de horno aceitado, que quede bien esparcido lo más fino posible, y mete 15 mins a 220 °C.
3. Retira y espera a que se enfríe.
4. Corta y sirve!



KEBAB VEGANO

INGREDIENTES

Pan pita

Lechuga y tomates

Para el kebab

1 cebolla

🌱 2 hamburguesas veganas

💧 1 cda. de aceite de oliva

2 cdas. de yogur veg. sin azúcar

🧂 2 cdas. de lev. nutricional

1 cda. de pimentón picante

1 cda. de comino molido

1 cda. de ajo en polvo

1 cda. de orégano seco

1 cda. de perejil seco

Pimienta y sal al gusto

Para la salsa

2 cdas. de yogur veg. sin azúcar

2 cdas mayonesa vegana

Jugo de medio limón

1/2 cdita. de ajo en polvo

1/2 cdita. de cebolla en polvo

1/2 cdita. de orégano

1/4 cdita. perejil



PREPARACIÓN

1. Tritura la cebolla hasta tener un puré y mézclala con el resto de ingredientes del. Estíralo sobre un papel de horno, y pon otro papel encima y aplástalo con un rodillo hasta que quede fino. Quitá el papel superior, y dobla el inferior sobre sí mismo en láminas horizontales varias veces. Mételo en el horno a 180 °C durante 30 minutos y luego pártelo en tiras.
2. Mezcla los ingredientes de la salsa.
3. Pon en un pan de pita algo de salsa, el kebab, lechuga y tomate.



MORTADELA VEGANA



INGREDIENTES

- 🥜 100g anacardos crudos
- 🥜 100g almendras crudas
- 50ml zumo de remolacha
- 1 cda. Ajo en polvo
- 1 cda. cebolla en polvo
- 1 cda. Tomillo
- 🧂 5 cdas. levadura nutricional
- 🍮 3 cdas. agar-agar
- 600ml agua
- Aceitunas verdes
- Sal
- 1 cda. vinagre de vino blanco

PREPARACIÓN

1. Poner en una olla el agua y el agar agar y hervir 3 minutos.
2. Mientras, triturar el resto de ingredientes.
3. Añadir el agar agar y el agua a la mezcla y tritutar más.
4. Poner en un molde engrasado con aceite con aceitunas verdes cortadas, revolver, tapar con papel film y dejar en la nevera 4 horas.



PERRITO CALIENTE



INGREDIENTES

3 panes de perritos

Ketchup

Mostaza

Para el seitán:

🌱 200 g gluten de trigo

240 ml agua

Para el caldo:

🧂 1L caldo de verduras

🧂 2 cdas. de salsa de soja

1 cdta. Ajo en polvo

1 cdta. Pimentón

Para la salsa:

🌿 2 cdas. Aceite

1 cda. Pimentón

🧂 1 cda. Salsa soja

PREPARACIÓN

1. Mezcla el gluten de trigo con el agua, amasa 4 minutos, y deja reposar 5 mins. Luego estíralo, pártelo y forma 3 salchichas con él.

Envuelve cada salchicha en papel vegetal y luego en aluminio.

2. En una olla, pon los ingredientes del caldo, y luego mete el seitán y deja cocinando a fuego bajo 40 minutos.
3. Saca las salchichas, píntalas con la salsa mezclada, y fríelas. Luego ponlas en el pan con ketchup y mostaza, ¡y listo!



FINGERS DE TOFU



INGREDIENTES

- 🌱 250gr tofu firme
- 🧴 1 cda salsa de soja
- Mezcla líquida:
 - 🍲 120 gr harina de trigo
 - 🍲 1 cda. Maicena
 - 1 cda. salsa picante
 - 1 cda. ajo en polvo
 - 🧴 1 cda. lev. nutricional (opcional)

- 🧴 Sal negra (opcional)

Leche de soja sin azúcar (a ojo)

-Mezcla seca:

Pan rallado (a ojo)

PREPARACIÓN

1. Seca el tofu y luego córtalo en forma de rectángulos.
2. Mezcla los ingredientes de la mezcla líquida, echando leche de soja hasta que quede todo líquido pero no demasiado.
3. Mete los fingers ahí. Luego pásalos por el pan rallado.
4. Fríe o pinta de aceite y mételos al horno a 180 °C durante 20 minutos o hasta que se doren. Sírvelos con salsa picante o de tu elección y algo de parmesano vegano, y listo!



TACOS MEXICANOS

INGREDIENTES

Para el relleno

- 🌱 100 gr proteína guisante texturizada
- 2 cucharitas pimentón picante
- 1 cucharita perejil
- 1 cucharita orégano
- 1 cucharita ajo en polvo
- 1 cucharita cebolla en polvo
- Sal y pimienta

60 gr queso rallado vegano

Para la salsa

- 5 cdas. Veganesa (ver receta)
- 2 cda. pimentón dulce
- 2 cda. ajo en polvo
- Jugo medio limón

Aparte

- 60 gr Queso rallado vegano
- Varias rodajas de jalapeños
- 6 tortitas de tacos pequeñas

🫒 Aceite de oliva



PREPARACIÓN

1. Pon en un plato la proteína de guisante con agua caliente 10 mins. Mezcla los ingredientes de la salsa en un cuenco.
2. Pon la proteína en una sartén con aceite caliente y echa el resto de especias del relleno y tapa 5 mins.
3. Pinta de aceite otra sartén y pon una tortita. Una vez que se haga por un lado, dale la vuelta, y ponle 10 gr de queso rallado vegano. Tapa, deja 2 mins y retira.
4. Pon la proteína encima, varios jalapeños, salsa, dobla, ¡y listo!



CARNE DE PLÁTANO



INGREDIENTES

3 wraps de taco

🍌 Pieles de 4 plátanos

1 ud cebolla morada

1 ud pimiento rojo

1 diente ajo

🥤 200ml caldo vegetal

🫒 2 cda aceite de oliva

1 cda vinagre balsámico

🧂 1 cda lev nutricional

1 cda salsa bbq

🧂 2 cda salsa soja

🍅 2 cda tomate concentrado

1 cda sirope agave

1 cda pimentón picante

1 cda orégano

1 cda pimienta negra

Sal

PREPARACIÓN

1. Quita el interior de la piel del plátano con una cuchara. Sumérge las pieles en agua y vinagre 15 minutos. Luego córtalas en tiras finas.
2. Corta fino la cebolla y el ajo. Dora en una sartén. Mientras, corta fino el pimiento, y añádelo. Tras unos minutos, añade el tomate concentrado, el sirope, pimentón, pimienta, lev. nutricional, orégano y salsa barbacoa. Tras 1 minutos, añade las tiras con salsa de soja, sal, caldo, vinagre balsámico y tapa a fuego medio-bajo 20 minutos.
3. Monta el taco, ¡y listo!



PEPPERONI



INGREDIENTES

- 🥦 1 bloque de tofu firme
- 2 zanahorias hervidas
- 1 cebolla blanca
- 2 cdtas pimenton ahumado
- 1 cdita cayena
- 1 cdta ajo en polvo
- 1 cdta cebolla en polvo
- ▮ 1 cdta semillas de hinojo
- ▮ 2 cdas. Pan rallado

PREPARACIÓN

1. Tritura todos los ingredientes salvo el pan.
2. Mezcla con el pan y extiende sobre una bandeja de horno lo más fino posible y ponlo 20 min a 180 °C.
3. Corta en círculos, y puedes freírlo o usarlo en pizzas o lo que quieras.



SOBRASADA



INGREDIENTES

- 🥬 240 gr Garbanzos cocidos
- 🥬 80 gr Anacardos crudos
- 🥫 60 gr Tomate seco
- 1 diente ajo
- 🫒 40 gr Aceite de oliva
- 2 cditas pimenton dulce
- 1 cdta pimenton picante
- 1/2 cdita comino
- 1 cdta perejil
- Pizca de sal

PREPARACIÓN

1. Tritura los ingredientes y listo!
Si puedes remojar los anacardos de un día para otro, mejor!



CARNE DE NUECES



INGREDIENTES

- 255 g de nueces
- 1 cebolla morada
- 4 dientes de ajo
- 30 g tomates secos en aceite
- 1 cda. aceite de oliva
- 1 cda de pimentón picante
- 1 cda. pimentón dulce
- 1 cda. Tomate concentrado
- 2 cditas salsa de soja
- Zumo de 1 limón/lima

PREPARACIÓN

1. Pon las nueces a remojar 1 hora. Luego tritúralas poco a poco hasta que tengan textura de carne picada.
2. En una sartén, pon a hacerse la cebolla y los ajos cortados muy fino. Cuando empiecen a dorarse, añade el pimentón picante, el dulce, el tomate concentrado y los tomates secos, mézclalo bien y déjalo hacerse 2 minutos.
3. Añade las nueces con la salsa de soja y el zumo de limón, mezcla, y déjalo hacerse 5 minutos más, ¡y listo!

A close-up photograph showing several hands holding and displaying rectangular slices of bright yellow, textured cheese. The cheese slices are arranged on a light blue plate. A wooden rolling pin is visible in the upper left corner. The background is slightly blurred, showing a small potted plant in the top right corner. A white text box with a yellow border is centered over the image.

RECETAS DE QUESO Y LÁCTEOS VEGANIZADAS



LONCHAS DE QUESO



INGREDIENTES

- 🍹 250 ml leche de soja sin azúcar
- 💧 2 cdas. Yogur de coco vegano
- 🥛 1 cda. Levadura nutricional
- 🍲 1 cda. Almidón de tapioca
- 🍲 1 cda. Agar agar
- 1 cda. Sal
- 🍹 1 cda. Zumo limón
- ¼ cda. Cúrcuma
- ¼ cda. pimentón

PREPARACIÓN

1. Tritura todos los ingredientes juntos.
2. Añádelos a una olla a fuego medio-alto y revuelve constantemente durante 5 minutos hasta que adquiera una textura más contundente. Luego baja el fuego y revuelve 5 minutos más.
3. Rápidamente, pon la mezcla en una bandeja con aceite de oliva y extiéndela bien para que quede fina, con un grosor de loncha. Deja en la nevera 2 horas para que el agar agar solidifique la mezcla.
4. Sácalo, y córtalo en forma de lonchas, y listo!



QUESO PARA PIZZA



PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno 10 mins al máximo con la bandeja dentro.
2. Junta los ingredientes del queso fundido en un tarro y revuelve.
3. Tritura los ingredientes del parmesano hasta tener un polvo.
4. Coloca la base de pizza sobre papel de horno, pon el tomate, y luego el queso para fundir.
5. Por último añade el parmesano vegano por encima.
6. Pon el papel de horno con la pizza sobre la bandeja caliente, mételo al horno y espera 8 minutos, ¡y listo!

INGREDIENTES

Para la pizza:

Masa de pizza

2 cdas. Tomate frito

Para el queso fundido:

150 ml leche soja

🥄 2 cdas tapioca

💧 40 ml AOVE

½ cda sal

🧂 ½ cta limon

½ cda ajo en polvo

🥄 ½ cda miso blanco (opcional)

🥄 2 cdas levadura nutricional

Para el parmesano vegano:

🌱 50 gr anacardos crudos

🥄 2 cdas de lev. nutricional

1/4 cda. de ajo en polvo

1 pizca de sal



PARMESANO

INGREDIENTES

🌿 150 gr anacardos crudos

🥄 4 cdas. de lev. nutricional

1/4 cda. de ajo en polvo

1 pizca de sal

PREPARACIÓN

1. Meter todo en un procesador, triturar, y listo!





MCN'T CHEESE



INGREDIENTES

225 g de macarrones

60 g margarina

4 cdas. harina trigo

475 ml leche vegetal sin
azúcar

3 cdas. almidón de tapioca

225 g queso vegano rallado

3 cdas. lev. nutricional

1/2 cda. de cúrcuma

Sal

Zumo de medio limón

1 cda pimienta blanca

PREPARACIÓN

1. Cocina los macarrones según las instrucciones del paquete.
2. En una olla, pon a fuego medio la margarina hasta que se derrita, y añade la harina de trigo y deja cocinar 2 mins mientras la mezclas. Luego, ve añadiendo poco a poco la leche vegetal mientras revuelves. Una vez tengas una mezcla homogénea, añade la tapioca y remueve durante 4 mins hasta que vaya cogiendo consistencia. Ahora añade el queso vegano, la lev. nutricional y sal, y la cúrcuma, y remueve hasta que se mezcle todo. Finalmente añade la pimienta blanca y el zumo de limón, mezcla, y listo!



TOFU FETA

INGREDIENTES

- 150 g de tofu extra firme
- 1 cda miso blanco
- 75g de vinagre de manzana
- 60 g de zumo de limón
- 2 cdas de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo triturados
- 2 cdas de levadura nutricional
- 1 cda de orégano
- 1/2 cdita de cebolla en polvo
- 1/2 cdita de sal
- 1/2 cdita de pimienta negra

PREPARACIÓN

1. Cortar el tofu en dados. Mezclar el resto de ingredientes en un tarro, remover bien, y meter el tofu dentro. Dejar marinando en la nevera 1 día, ¡y listo!





TOSTADA RICOTTA

INGREDIENTES

Para el pesto

🌿 50 gr anacardos crudos

4 dientes de ajo

Sal

🌿 60 gr aceite de oliva

2 puñados hojas de albahaca

Para el Ricotta

🌿 1 bloque de tofu

🌿 70 gr anacardos

🧂 1 cda. lev. nutricional

🧂 2 limones

🌿 1 cda. de AOVE

1 ajo

1 cdta. sal

1 cdta. orégano y perejil

Aparte

6 tostadas

18 tomates cherry

Albahaca en polvo

luego el ricota y decorar con los tomates cherry partidos a la mitad y algo de albahaca.



PREPARACIÓN

1. Tritura los ingredientes del pesto hasta tener una salsa.
2. Tritura los ingredientes del ricota exprimiendo los limones (sin echarlos). Echarle un poco más de aceite si la textura es demasiado rígida.
3. Tostar el pan, echar el pesto y



QUESO MOZZARELLA



INGREDIENTES

125 ml leche de soja sin
azúcar

🍃 35 ml aceite de coco
derretido

🍲 10 g almidón de tapioca
Pizca de Sal

🧴 1 cda. levadura nutricional
1/2 cdta. ajo en polvo

PREPARACIÓN

1. Tritura todo, haz en una olla hasta que adquiera consistencia, y listo! ponla en pizza y gratina en el horno si quieres, o en tostadas o lasañas!



MOZZARELLA SÓLIDA



INGREDIENTES

240 ml leche de almendra
sin azúcar

📏 5 cdas. maicena

💧 4 cdas. AOVE

½ cdta. ajo en polvo

🍷 ½ cdta. zumo de limón

Pizca de sal

🥄 240 g yogur vegano sin
sabor

Agua fría

Hielo

PREPARACIÓN

1. Mezclar en una olla caliente todos los ingredientes salvo el yogur. Remover constantemente hasta que espese.
2. Añadir el yogur y remover más.
3. Poner 1-2 cdas. de la mezcla en medio de un papel film de plástico y envolver en forma de bola. Sumergir inmediatamente en un recipiente hondo con agua y hielo. Dejar en la nevera 4h y media.



PALOS DE MOZARELLA



INGREDIENTES

Para la mozzarella

- 🥜 120 gr anacardos
- 💧 60 gr crema de coco
- 📏 35 gr tapioca
- 📏 3 gr agar agar
- 🧂 18 gr lev. nutricional
- 🍋 Zumo de medio limón
- 💧 15 gr tahini

- 1 cdta. ajo en polvo
- 1 cdta. cebolla en polvo
- Sal

Mezcla líquida

- 100 gr agua

- 📏 30 gr harina de trigo

Mezcla seca

- Pan rallado

PREPARACIÓN

1. Hierve los anacardos 4 mins y luego bate 1 taza del agua de cocción con todos los ingredientes de la mozzarella. Ponlo en una olla y calienta a fuego medio durante 7 mins removiendo sin parar. Pon la mezcla en un tupper rectangular, y mete en la nevera 1 día.
2. Corta la mezcla en forma de palos y mete en el congelador 45 mins.
3. Prepara la mezcla líquida y la seca. Moja los palos en la mezcla líquida, luego en la seca, luego en la líquida de nuevo y luego en la seca. Mete en el congelador 20 mins, y luego pincéalos de aceite y mételes al horno a 230 °C 14 mins, dándoles la vuelta a la mitad.



ALUBIAS A LA RICOTTA

INGREDIENTES

800 gr de alubias cocidas

Para la salsa

🌱 250 gr tofu firme

💧 50 gr anacardos crudos

🧂 25 gr levadura nutricional

275 ml leche de avena cremosa

Zumo de medio limón

1 cda. rayadura de limón

💧 15 gr tahini

🧂 5 gr miso blanco

1 cda. pimentón ahumado

Aparte

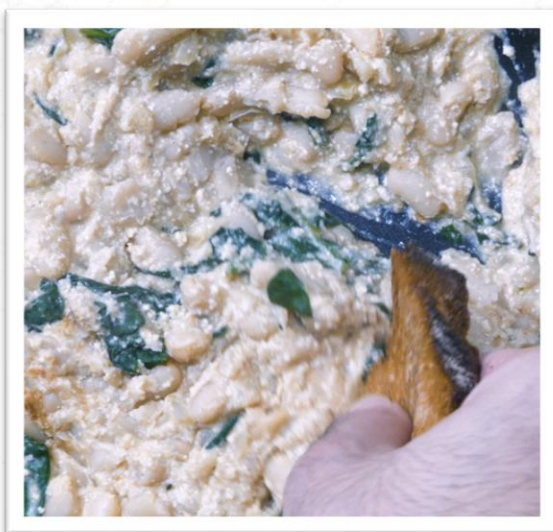
½ cebolla morada

2 dientes de ajo

2 puñados espinacas frescas

💧 2 cdas. aceite de oliva

Sal y pimienta



PREPARACIÓN

1. Añade los ingredientes de la salsa a una trituradora y tritúralo.
2. En una sartén, pon el aceite a calentar, y luego añade la cebolla y los ajos finamente picados. Una vez que se hagan tras 4 minutos, añade la salsa y las alubias cocidas tras pasarlas por agua, y añade sal y pimienta.
3. Tras 2 minutos, añade las espinacas cortadas, y mézclalo. Añade algo más de sal para corregir el sabor, y cocina a fuego medio hasta que las espinacas bajen de volumen.
4. ¡Y listo!



QUESO DE PATATA



INGREDIENTES

- 🌿 75 gr anacardos
- 🍷 1 patata pequeña
- 🍷 30 gr tapioca
- 240 ml leche de soja sin azúcar
- 🥛 1 cda lev. Nutricional
- 🍋 2 cdtas zumo limón

PREPARACIÓN

1. Hierve los anacardos y la patata.
2. Tritura con todo lo demás.
3. Ponlo en una olla hasta que adquiera consistencia, y listo!



QUESO SÓLIDO



INGREDIENTES

- 🍷 150 g anacardos crudos
- 80 ml agua
- 🍹 5 cdas. Zumo limón
- 🍷 2 cdas. Aceite de coco
- 🍷 60 g tahini
- 30 gr zanahoria (opcional)
- 2 cdtas. sal
- ¼ cda. pimentón picante
- 1 cda. mostaza Dijoon
- 🍷 75 g lev. nutricional
- 1 cda. Ajo en polvo
- 240 ml agua
- 🍷 1 cda. agar agar

PREPARACIÓN

1. Tritura todos los ingredientes salvo los 240 ml de agua y el agar agar.
2. Añade el agua y el agar agar a una olla, remueve, y cuando hierva sigue removiendo 3 minutos hasta que espese.
3. Añádelo rápidamente a la trituradora de nuevo, mezcla, y pon en un molde.
4. Mételo a la nevera y espera un día.



CHEESECAKE VEGANA



INGREDIENTES

Para la base:

80 g galletas de avena

45 g margarina

Para el relleno:

🥬 400 g tofu firme

🥬 400 g yogur vegano de
coco

💧 400 ml crema de coco

200 g azúcar blanco

🍲 60 g maicena

Chorro de aroma de vainilla
líquido

Pizca de sal

Para la tapa:

Mermelada de frambuesa

PREPARACIÓN

1. Tritura las galletas, mezcla con la margarina derretida y extiende sobre papel de horno dentro de un molde y mete en la nevera.
2. Pon a precalentar el horno a 180°C. Mezcla todos los ingredientes del relleno. Añade sobre la base, y mete al horno 55 minutos a 180°C
3. Deja en la nevera un día. Luego añade la mermelada por encima, ¡y listo!



MANTEQUILLA



INGREDIENTES

- 220 g aceite de coco
refinado sin olor
- 3 cdas. aceite de oliva
- 1 cda. lev. Nutricional
- Pizca de sal
- 125 ml leche de soja sin
azúcar
- 1 cda. vinagre de manzana

PREPARACIÓN

1. Triturar todo, meter en un molde y dejar en la nevera de un día para otro

RECETA



1 min



2 rac.

LECHE VEGETAL



INGREDIENTES

-  50 gr crema de cacahuete
- 1L agua

PREPARACIÓN

1. Tritura y listo!

RECETA



🕒 1 min

🍴 3 rac.

LECHE CONDENSADA



INGREDIENTES

🥑 100 g leche de coco en polvo

50 ml leche de soja

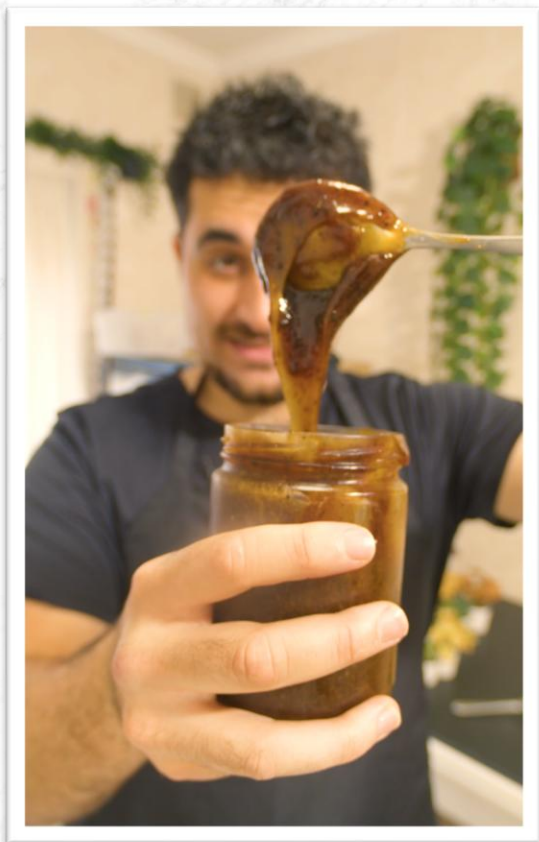
🧂 1 cda. stevia o endulzante

PREPARACIÓN

1. Mezclar todo.



DULCE DE “LECHE”



INGREDIENTES

100ml agua

💧 300gr leche de coco en polvo

🧂 30g azucar

PREPARACIÓN

1. Tuesta la leche de coco en polvo y el azucar en una sartén. cuando esté tostado, batelo junto con el agua. deja en la nevera unas horas, y listo!

RECETAS CON HUEVO VEGANIZADAS





NO HUEVO LÍQUIDO



INGREDIENTES

▮ 4 cdas. harina de garbanzo

▮ 1 cda. Maicena

120 ml de leche vegetal sin azúcar

¼ cdta. Cúrcuma (para el color)

🧂 Sal negra “kala namak” (al gusto)

Perejil en hoja (opcional)

PREPARACIÓN

1. Mezcla todos los ingredientes. Ya tienes la mezcla de no huevo líquido. Puedes usarla como usarías un huevo al hacer una tortilla de patatas o tortillas francesa.
2. Para hacer una tortilla, pon en una sartén con algo de aceite (muy poco) y cuando se haga por un lado, dale la vuelta. ¡Y listo! Se hace como una tortilla normal



REVUELTO TOFUEVO



INGREDIENTES

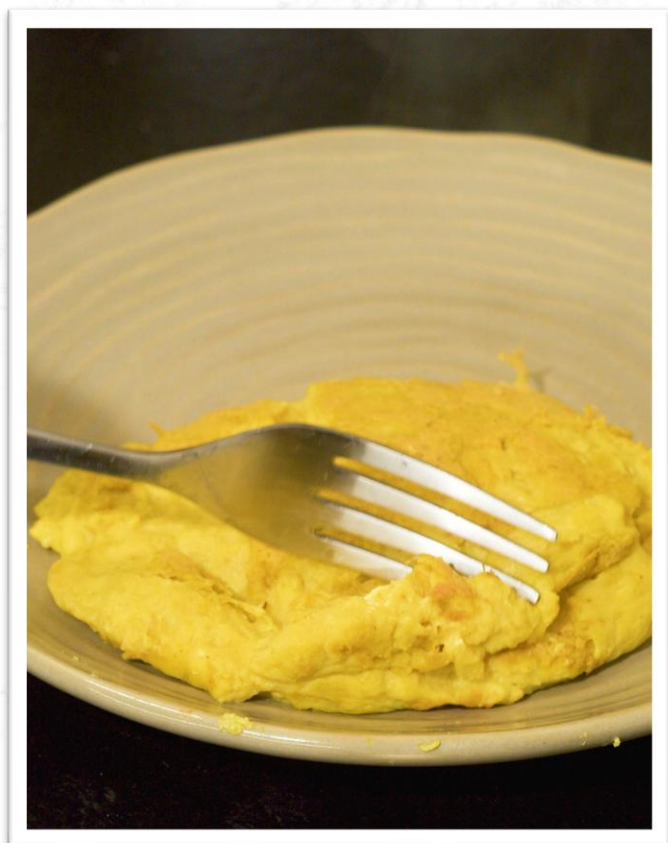
- 🥬 350 gr tofu firme
- 🥬 300 gr tofu blando
- 120 ml leche vegetal sin azucar
- 🧂 2 cdas lev. nutri
- 🍲 2 cdas harina de almendra
- ¼ cdtas cúrcuma
- 1 cda mostaza dijon
- 🍲 2 cdtas maicena
- 🧂 1 cda sal negra
- ½ cda sal
- ½ cda pimienta negra
- ½ cda ajo en polvo
- ½ cda cebolla en polvo
- 🍴 2 cdas margarina
- 🧂 Sal negra "kala namak"

PREPARACIÓN

1. Despedazar el tofu firme. Mezclar todo lo demás (salvo margarina y sal negra) en una tritadora.
2. Poner la sarten con margarina, añadir el tofu firme, a fuego medio-bajo, dejar cocinarse 1-2 minutos, luego añadir la mezcla y dejar 5 minutos, revolviendo de vez en cuando. Añadir sal negra al final.



TOFURTILLA FRANCESA



INGREDIENTES

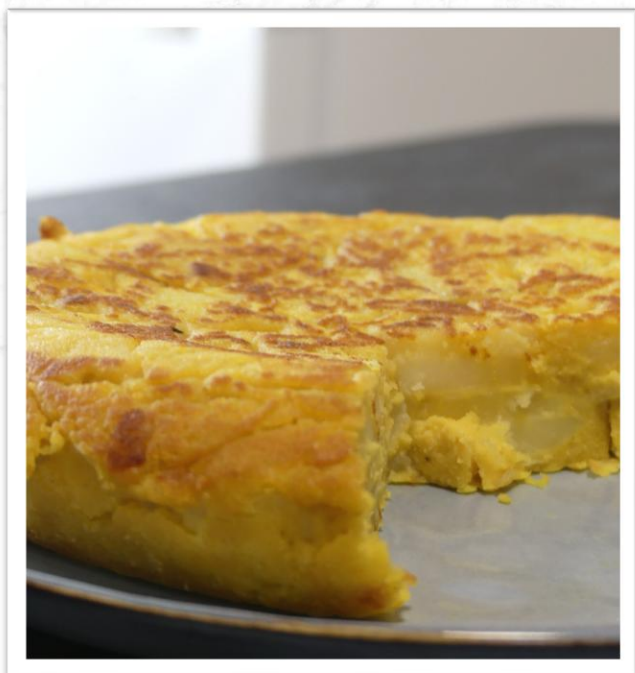
- 🥬 450 g tofu suave
- 🍲 60 g harina de garbanzo
- 🧂 2 cdas. lev. nutricional
- ½ cda. cebolla en polvo
- ½ cda. sal
- 🧂 ½ cda. sal negra "kala namak"
- ¼ cda. bicarbonato sódico
- ¼ cda. cúrcuma

PREPARACIÓN

1. Tritura todos los ingredientes
2. Para hacerlo, ponlo en una sartén antiadherente a fuego medio bien extendido. Tras 3-4 minutos, dale la vuelta doblándolo. ¡Y listo!



TORTILLA DE PATATAS



INGREDIENTES

4 patatas medianas

1 cebolleta (opcional)

🫒 Aceite de oliva

Para el "huevo":

📏 200 gr harina de garbanzos

1 cdta. de cebolla en polvo

1 cdta. de cúrcuma

Sal y pimienta

200 ml agua

🧂 Sal negra "kala namak"

PREPARACIÓN

1. Pela y corta las patatas en láminas finas. Corta la cebolleta muy fino (opcional). Pon a calentar aceite abundante en una sartén a fuego alto, mete las patatas y la cebolleta, echa sal, y baja a fuego medio. Deja 20 minutos con la sartén tapada y remueve de vez en cuando.
2. Mezcla en un cuenco los ingredientes para el "huevo".
3. Mezcla las patatas (sin el aceite) con el "huevo". Luego, con solo un poco de aceite que sobró de antes, pon la mezcla en la sartén a fuego medio durante 5 mins. Dale la vuelta con un plato, pon de nuevo en la sartén del otro lado, arregla el borde de la tortilla y deja otros 5 mins. ¡Y listo!



“HUEVOS” COCIDOS



INGREDIENTES

Para la clara

- 🍌 300 g tofu suave
- ½ cda. cebolla en polvo
- 🧂 ½ cda. sal negra “kala namak”
- 175 ml leche vegetal sin azúcar

- 📦 4 sobres agar agar

Para la yema:

- 📦 3 cdas. harina de garbanzo
- 📦 1 cda. almidón de tapioca
- 1 cda. mostaza
- ¼ cda. cúrcuma
- 2 cdas. agua
- 🧂 ½ cda. sal negra “kala namak”

PREPARACIÓN

1. Pon la leche y el agar agar en una olla y deja hervir 2-3 mins mientras remueves. Mientras tritura el resto de ingredientes de la clara. Añade la mezcla de agar agar y tritura de nuevo. Luego pon la mezcla en moldes en forma de medios huevos. Dejar en la nevera 1 hora.
2. Tritura los ingredientes de la yema y forma bolas. Pártelas a la mitad. Quita media esfera del centro de las claras y añade media yema a cada una. Espolvorea sal negra (muy importante), ¡y listo!



“HUEVOS” FRITOS



INGREDIENTES

Para la “Yema”:

- 🥒 170 g de calabaza cruda
- 🧂 1 cda. levadura nutricional
- 🍲 2 cdas. maicena
- 💧 2 cdas. agua
- 🫒 2 cdas. de aceite de oliva
- 🧂 1/4 cdta. sal negra “Kala Namak”
- 🌶️ 1/4 cdta. pimienta negra
- 🧂 Pizca de sal

Para la “Clara”:

- 🥕 80 gr harina arroz
- 🥛 120 ml leche soja
- 💧 2 cda agua
- 🧂 1/2 cdta. Sal negra “kala namak”

PREPARACIÓN

1. Hierva la calabaza hasta que se pueda atravesar.
2. Tritúrala con los otros ingredientes de la yema.
3. Mezcla los ingredientes de la clara.
4. Pon a calentar una sartén con unas gotas de aceite. Cuando esté bien caliente, añade un poco de la clara, esparcida, y tapa 10 segundos. Luego añade la yema con una cuchara y deja hasta que la clara esté bien dorada. ¡y listo!



FLAN



INGREDIENTES

Para la "cubierta":

150 gr azúcar blanco

Para el flan:

350 ml leche vegetal sin
azúcar

15 gr maicena

1 cda. Agar agar

400 ml leche (crema) de
coco

75 gr azúcar blanco

1 cda. Esencia de vainilla

¼ cda cúrcuma (para color)

PREPARACIÓN

1. Pon el azúcar de la cubierta en una olla a fuego medio y revuelve hasta que esté líquido y de color ámbar. Pon dentro de un molde circular (el del flan) sobre un plato y déjalo que se endurezca.
2. Mezcla la leche vegetal, maicena y agar agar hasta que se disuelva y pon en una olla. Añade la leche de coco y el azúcar blanco y curcuma. Deja que se haga a fuego medio-alto, revolviendo de vez en cuando.



FLAN

PREPARACIÓN

3. Cuando hierva, baja el fuego a medio, y continua 2 minutos, revolviendo.
4. Deja que se enfríe 5 minutos, removiéndolo y echando la esencia de vainilla.
5. Ponlo en el molde encima del azúcar ya endurecido. 30 minutos después, cúbrelo con papel de plástico y mételo en la nevera 1 día.
6. Para sacarlo, pon el plato encima agua caliente para que el azúcar de la base se despegue. Luego dale la vuelta y retira el molde.



MAGDALENAS



INGREDIENTES

- ▮ 90 ml de aquafaba
- 180 g de harina de trigo
- 120 g de azúcar
- 100 ml de bebida vegetal
- 💧 80 ml de aceite de girasol
- 10 g de levadura química
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 pizca de sal

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Bate la aquafaba durante 4-5 minutos hasta que esté espumosa.
3. Añade el azúcar y sigue batiendo 1 minuto más.
4. Incorpora el aceite, la bebida vegetal y la vainilla.
5. Mezcla aparte la harina, la levadura y la sal.
6. Añade los ingredientes secos a los líquidos y mezcla hasta integrar.
7. Llena los moldes de magdalena hasta $\frac{3}{4}$ de su capacidad.
8. Hornea durante 18-20 minutos.
9. Deja enfriar sobre una rejilla



MUFFINS



INGREDIENTES

200 g de harina

120 g de azúcar moreno

1 cucharadita de canela

10 g de levadura química

 120 g de puré de manzana

180 ml de bebida vegetal

 60 ml de aceite de girasol

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Mezcla los ingredientes secos.
3. Añade el puré de manzana, la bebida vegetal y el aceite.
4. Remueve hasta integrar.
5. Reparte la masa en moldes para muffins.
6. Hornea 20-25 minutos.



BROWNIE



INGREDIENTES

180 g de chocolate negro vegano

 80 ml margarina

 180 g de puré de manzana

120 g de azúcar

140 g de harina

30 g de cacao puro

1 pizca de sal

PREPARACIÓN

1. Derrite el chocolate con el aceite.
2. Añade el puré de manzana y el azúcar.
3. Incorpora harina, cacao y sal.
4. Vierte en un molde cuadrado.
5. Hornea a 180 °C durante 25-30 minutos.
6. Sácalo y espera a que enfríe



GALLETAS DE AVENA



INGREDIENTES

200 g de copos de avena

100 g de harina

80 g de azúcar moreno

100 g de pasas

▮ 1 cucharada de lino molido

▮ 3 cucharadas de agua

💧 80 ml de aceite vegetal

1 cucharadita de canela

PREPARACIÓN

1. Mezcla el lino molido con el agua y deja reposar 10 minutos.
2. Combina todos los ingredientes.
3. Forma bolas y aplástalas ligeramente.
4. Hornea a 180 °C durante 12-15 minutos.



BIZCOCHO DE LIMÓN



INGREDIENTES

250 g de harina integral

120 g de azúcar de caña

 2 cucharadas de lino molido

 6 cucharadas de agua

250 ml de bebida vegetal

 80 ml de aceite de girasol

Ralladura de 2 limones

Zumo de 1 limón

15 g de levadura química

PREPARACIÓN

1. Mezcla el lino con el agua y deja reposar 10 minutos.
2. Mezcla los ingredientes secos.
3. Añade los líquidos y el lino hidratado.
4. Vierte en un molde engrasado.
5. Hornea a 180 °C durante 35-40 minutos.
6. Sácalo y espera 1 hora a que enfríe antes de comer



VEGANESA

INGREDIENTES

- 🍴 250 ml aceite de girasol
- 🍴 125 ml leche de soja
- 2 cdtas. de vinagre de manzana
- ½ cdta. de sal

PREPARACIÓN

1. Mete los ingredientes a temperatura ambiente en una batidora de mano. Ponla en el fondo y bate sin levantarla hasta que emulsione. Luego se puede levantar para hacerla más líquida.





MAYONESA AQUAFABA



INGREDIENTES

 100 g aquafaba

 20 ml zumo limón

  300 ml aceite girasol

 Sal negra “kala namak”

PREPARACIÓN

1. Con una batidora de mano, bate la aquafaba con el zumo de limón, la sal y un poco de aceite, hasta que esté blanca. Luego ve añadiendo el resto del aceite poco a poco con la batidora en el fondo del vaso hasta que emulsione, y listo!



MAYONESA DE TOFU



INGREDIENTES

- 🥬 300 gr tofu suave
- 🫒 1 cda aceite oliva
- 🥫 1 chorrito salsa de soja
- 🍋 Zumo ½ limón
- 🧂 Sal negra "kala namak"

PREPARACIÓN

1. Machaca el tofu en una tela de cocina, ciérrala y exprímela para que se vaya el agua. Si quieres, puedes esperar poniendo un peso encima.
2. Junta el resto de ingredientes y mézclalos con una batidora de mano. ¡Y listo!

**BONUS:
RECETAS DE PESCADO
VEGANIZADAS**



VEGANIZAR PESCADO

Al igual que en la carne, queso y huevos, para veganizar recetas de pescado tenemos que fijarnos en las 4 dimensiones de cualquier plato.

Para la **textura**, usaremos distintos ingredientes dependiendo del pescado que vayamos a veganizar. Por ejemplo, para el salmón, podemos usar sandía horneada, zanahoria cocida, o pimientos. Para el atún, podemos usar soja texturizada triturada o incluso garbanzos. Es cuestión de encontrar alimentos con texturas similares.

Para el **sabor**, en la mayoría de ingredientes se usa el alga nori, que es un alga con sabor a mar. También da sabor a pescado el aceite de lino, de sésamo, y las alcaparras.

Para la **grasa**, en general, aceite de oliva.

Para la **estructura**, hay pocas recetas en las que sea necesario ligar ingredientes, y solo se usará harina o maicena para rebozados.





CAVIAR VEGANO



INGREDIENTES



3 cdas semillas de chía



1 1/2 hoja de nori

175 ml agua



2 cdas aove



60 ml salsa de soja

PREPARACIÓN

1. Tritura la hoja de nori.
2. Luego mezcla todos los ingredientes en un tarro.
3. Revuelve, y espera 10-15 minutos a que las semillas queden en forma de bolas, y listo!
4. Sirvelo sobre crackers con hummus y una hoja de perejil!



SALMÓN DE TOFU



INGREDIENTES

🥬 2 bloques de tofu

🍵 3 hoja de alga nori

🍲 2 cdas. maicena

Para el marinado

🍲 1 pastilla de caldo de verduras

50 gr veganesa

🍲 1 cda. miso blanco

🍲 1 cda. lev. nutricional

1 cda. eneldo

🍲 1 cda. alcaparras

🍲 1 cda. líquido de alcaparras

🍲 1 cda. zumo limón

½ cda. ajo en polvo

120 ml zumo de remolacha

1 cda sal

PREPARACIÓN

1. Prensa el tofu para quitarle el agua. Corta el bloque en 2 longitudinalmente. Puedes darle forma de salmón a cada parte. Haz cortes diagonales poco profundos para que el marinado entre bien luego.
1. Tritura los ingredientes de la salsa con 2 hojas nori.
2. Mete los tofus en un tuper y llénalo de la salsa para que queden bien cubiertos. Déjalos en la nevera de un día para otro.
3. Corta una hoja nori en 2 partes, mete cada hoja en la salsa y pégala a cada trozo de tofu en la base. Espolvorea maicena, y fríelos en aceite.



SALMÓN DE ZANAHORIA



INGREDIENTES

🥕 1 zanahoria grande
agua

Para el marinado:

🧂 2 cdas. salsa de soja

💧 1 cda. AOVE

1 cda. cayena

1 cda. pimentón ahumado

1 cda. vinagre de manzana

🧂 1 alga nori

PREPARACIÓN

1. Pela la zanahoria en tiras finas y hierva 5 min.
2. Luego pasa a agua fría inmediatamente.
3. Mientras, tritura los ingredientes del marinado.
4. Pon las tiras sin agua en el marinado, tapa y deja en la nevera un día. Y listo! Perfecto para usar en tostadas!



SALMÓN DE SANDÍA



INGREDIENTES

- 🥬 1/2 sandía
- 🧴 1 cda. aceite de sésamo
- 🧴 5 cdas. salsa soja
- 🍵 1 alga nori
- 🥄 2 cdas. aceite de girasol.

PREPARACIÓN

1. Pela y corta la sandía en láminas.
2. Marina con todo lo demás durante unas horas. Si esperas un día, mejor.
3. Mete al horno a 180°C durante 1h. Y listo!



SALMÓN PIMIENTOS



INGREDIENTES

- 🌶️ 2 pimientos rojos
- Para el marinado:
 - 🥫 3 cdas. Salsa soja
 - 🥫 1 cda. Aceite sésamo
 - 🥫 1 hoja nori
 - ½ cda ajo en polvo

PREPARACIÓN

1. Cortar pimientos a la mitad, quitar las semillas.
2. Mete al horno a 200 °C 30 mins. Quitar la piel luego.
3. Mezclar con salsa y marinar 1 día para que se quite el sabor del pimiento.
4. Servir con salsa de soja, ¡y listo!



ATÚN DE SOJA



INGREDIENTES

- 🥬 50 g de soja texturizada
- 🍵 1 hoja de alga nori
- 🥫 1 cda. salsa soja
- ½ cda. Vinagre de vino blanco
- 🍷 1 ½ cdas. AOVE
- 500 ml agua

PREPARACIÓN

1. Corta el alga nori a la mitad. Pon una mitad cortada con la soja cubierta de agua, y hierva 7-9 minutos.
2. Tuesta la otra mitad del alga nori en una sartén
3. Cuela la soja, y exprímela con la mano o haciendo presión en un colador para sacarle el agua en exceso. Luego ponla en la trituradora con la otra mitad del alga nori, y el resto de ingredientes, tritura, y deja en la nevera 1 día, ¡y listo!



ATÚN DE GARBANZOS

INGREDIENTES

- 🍷 200 gr garbanzos cocidos
- 🧂 1 hoja alga nori
- 🧂 10 alcaparras
- 50 gr veganesa
- 30 gr cebolla morada
- 1 cda. zumo de limón
- ½ cdta. ajo en polvo
- 🧂 1 cda. lev. nutricional
- 1/2 cda. mostaza Dijoon
- 🧂 1 cda. salsa de soja
- ½ cdta. vinagre de vino blanco
- Sal
- Pimienta



PREPARACIÓN

1. Aplastar los garbanzos pelados cocidos con un tenedor hasta que queden solo algunos troxos (no aplastar en exceso). Echar el resto de los ingredientes, cortando fino el alga nori y las alcaparras. Mezclar ¡y listo para servir!



CALAMARES



INGREDIENTES

-Para el relleno:



1 berenjena

-Para cocinarlas:

Agua



1 cda. Salsa de soja

½ cdta sal



1 hoja nori

Zumo de ½ limón

-Mezcla líquida:



50 gr harina de trigo

Leche vegetal sin azúcar (a
ojo)

1 cdta. Ajo en polvo

-Mezcla seca:

Pan rallado

-Aparte:

Aceite para freir

PREPARACIÓN

1. Pela la berenjena, córtala en láminas gruesas y luego quítales el centro. Aprovecha el centro para otra receta.
2. Ponlas en una olla con el agua, salsa de soja, alga nori y limón, y deja que se hagan 10 minutos con la tapa tapada. Ten cuidado de no sobre hacerlas y que queden muy blandas.
3. Pásalas por la mezcla líquida, luego por la seca, fríelas, y listo!



NOQUERONES



INGREDIENTES



1 berenjena

Sal al gusto

2 Ajos picados

1 puñado Perejil fresco



1 chorro de Vinagre de manzana



1 chorro de AOVE

PREPARACIÓN

1. Haz la berenjena al horno 40 minutos a 180 °C y luego déjala enfriar tapada.
2. Quítale la piel y rasga tiras de la carne de dentro.
3. Ponlas en un plato, añade el ajo cortado fino, el perejil cortado, el vinagre aceite y la sal.
4. Deja 1 día en la nevera para que adquiera el sabor, ¡y listo!



“PESCADO” FRITO



INGREDIENTES



300 g de tofu firme

2 cdtas de pimentón dulce

1 cda de eneldo seco

Zumo de ½ limón

1 cda de ralladura de limón

½ cda de pimienta negra



1 cucharada de salsa de soja

½ cda de sal

2 dientes de ajo picados



1 lámina de alga nori picada



½ cda de alga wakame seca

picada (opcional)

Unas ramitas de cebollino fresco
picado



Harina de garbanzo para
rebozar

Aceite de oliva para freír

PREPARACIÓN

1. Trocea el tofu de forma irregular con las manos.
2. Mézclalo con el pimentón dulce, el eneldo, el zumo y la ralladura de limón, la pimienta, la salsa de soja, la sal, el ajo y las algas. Añade agua hasta cubrirlo bien.
3. Deja reposar en la nevera 1 día y luego escurre el tofu (no quites las algas) y reboza cada trozo en harina de garbanzo.
4. Fríe en aceite de oliva caliente hasta que esté dorado y crujiente.
5. Coloca sobre papel absorbente para retirar el exceso de aceite.

ROMÁN SÁNCHEZ

+70

RECETAS YA VEGANIZADAS

PARA QUE NO TENGAS QUE PENSAR



@tordopollovegano