

ROMÁN SÁNCHEZ



**50 RECETAS
VEGANAS
ORIGINALES**

PARA SORPRENDER A TODOS





50 RECETAS VEGANAS

En este libro de recetas veganas podrás encontrar todo tipo de recetas. Desde algunas imitando platos tradicionales (como lasaña), hasta otras que son naturalmente veganas (falafel).

Si te interesa saber la lógica detrás de cada receta y el por qué de usar unos ingredientes y no otros, échale un vistazo al libro “El Método Definitivo para Veganizar Cualquier Receta”.

¡Espero que disfrutes de las recetas!





LASAÑA

INGREDIENTES

Para el ragú

4 cdas. aceite de oliva

1/2 cebolla morada

1 puerro

3 dientes de ajo

1/2 Calabacín

100 gr champiñones

100 gr de soja texturizada

500 gr tomates triturados

1 cda. tomate concentrado

Mezcla de hierbas

1 cda. vinagre balsámico

Para la bechamel

150 gr harina de almendra

150 gr margarina

½ L leche de almendra sin azúcar

1 cebolla blanca

1 cda. de nuez moscada

1 Hoja de Laurel

20 gr lev. nutricional

50 gr queso vegano

Otros ingredientes

8 placas de pasta

Sal y pimienta





LASAÑA

PREPARACIÓN

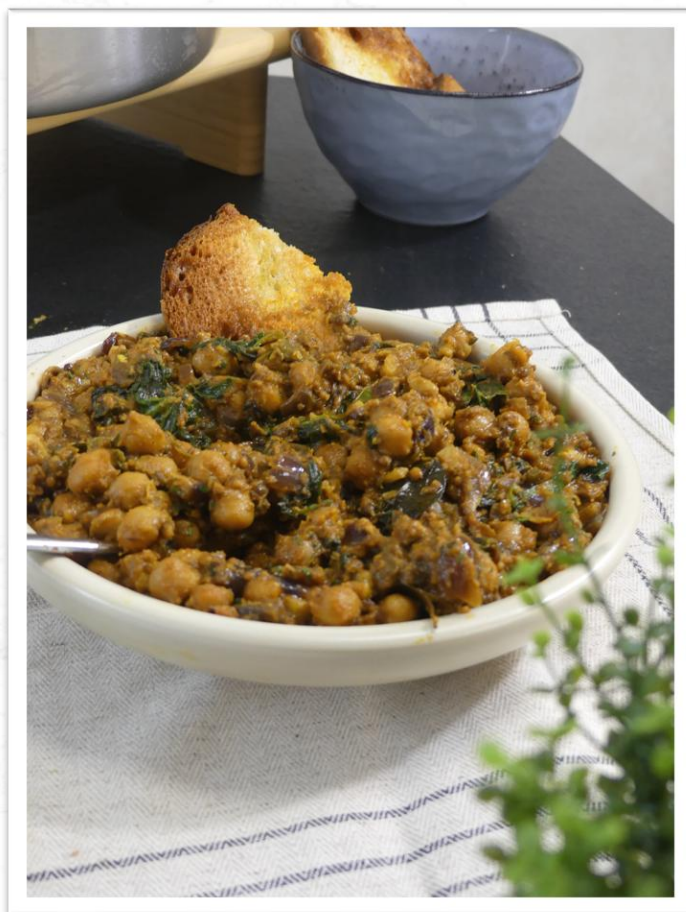
1. Pon la soja texturizada en agua caliente 15 min. Añade en una olla la leche, la cebolla blanca pelada cortada en 8 trozos, la nuez moscada, la pimienta y el laurel a fuego bajo.
2. Añade a una sartén el aceite y dora la cebolla morada, el puerro y los ajos (todo cortado fino) a fuego medio con sal y pimienta. Añade el calabacín y los champiñones cortados finos, así como la mezcla de hierbas. Tapa la sartén a fuego medio 5 min.
3. Añade la soja texturizada, sal y pimienta, y tras 3 mins echa el vinagre balsámico, los tomates triturados y el tomate concentrado. Sala, remueve, y deja tapado a fuego bajo 15 min.
4. Cuelar la leche de la olla y en otra olla echa la margarina a fuego medio hasta que se derrita. Echa la harina y mezcla. Echa la leche muy poco a poco removiendo constantemente. Echa el queso vegano y la lev. nutricional y mezcla.
5. 7- Precalentar el horno a 180 °C 10 minutos. Montar la lasaña en una bandeja: Primero una capa de ragú, luego una de bechamel y luego las placas de Pasta. Repetir y al final añadir bastante bechamel y queso vegano y levadura nutricional por encima al gusto. Meter al horno en modo grill durante 25 minutos.



GARBANZOS AL CURRY

INGREDIENTES

- 400 gr garbanzos
- 7 hojas de curry
- 2 jalapeños
- 1 cebolla morada
- 3 dientes de ajo
- 1 pulgar de jengibre
- 2 cucharas de semillas de cilantro
- 1 cucharada semillas de comino
- 1 cucharada semillas de mostaza
- 2 cucharadas comino molido
- 2 cucharadas curry molido
- 2 cucharadas cúrcuma molida
- 1 Lata jugo de coco
- 4 cucharadas coco rallado
- 2 cucharadas tomate concentrado
- 2 puñados espinacas en hoja
- Sal y Pimienta
- Aceite de Oliva





GARBANZOS AL CURRY

PREPARACIÓN

1. Calentar sartén con un poco de aceite y echar todas las semillas hasta que se oscurezcan. Echar las hojas de curry y tapar la sartén.
2. Echar en la sartén la cebolla, el ajo y los jalapeños cortados fino, y el pulgar de jengibre rallado. Echar sal y pimienta y dejar a fuego medio-alto hasta que se dore.
3. Echar el comino, curry y la cúrcuma y mezclar bien.
4. Echar los garbanzos y echar sal. Dejar durante 5 minutos a fuego medio.
5. Echar el jugo de coco y el tomate concentrado con un poco de sal y dejar a fuego medio-bajo 7-8 minutos con la sartén tapada.
6. Echar el coco rallado, mezclar, y echar las espinacas y sal. Remover y dejar 5 minutos con la tapa puesta.



GARBANZOS AL LIMÓN

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 cebolla blanca grande picada
- 1 cda. cayena
- 3 dientes de ajo, picados
- 400 gr garbanzos
- 400 ml crema de coco
- 2 cdas de levadura nutricional
- Ralladura y jugo de 1 limón
- Pimienta negra y sal al gusto
- Perejil fresco para decorar

PREPARACIÓN

1. Pon aceite en una sartén y haz la cebolla y ajos picados hasta que estén transparentes. Añade las especias que quieras, como cayena, y sal.
2. Agrega los garbanzos, la crema de coco, y la levadura nutricional. Cocina hasta que espese durante unos minutos.
3. Añade la ralladura y el jugo de limón, pimienta negra recién molida y un poco de sal al gusto.
4. Sirve y decora con perejil, y listo!





PIZZA DE JALAPEÑOS

INGREDIENTES

2 masas de pizza

Para la salsa de tomate

½ cebolla blanca

1 diente de ajo

250 gr tomate triturado nat.

1 cda. de orégano

½ cda. de pimentón picante

1 cdta. de azúcar blanco

Para la salsa de queso

75 gr anacardos

1 cdta ajo en polvo

1 cda. maicena

250 ml leche de soja sin azúcar

3 cdas. de lev. nutricional

½ cda. vinagre de manzana

Toppings

30 gr soja texturizada

10 champiñones laminados

6 jalapeños

Otro

Sal y pimienta

Aceite de oliva





PIZZA DE JALAPEÑOS

PREPARACIÓN

1. Corta la cebolla y el ajo fino y hazlo en una sartén con aceite. Añade el resto de ingredientes de la salsa y sal. Haz a fuego bajo 10 mins.
2. Cuece en agua hirviendo los anacardos durante 3 mins. Añade a una batidora junto con el resto de los ingredientes de la salsa de queso.
3. Añade a una olla a fuego medio y remueve hasta que espese. Precalienta el horno según las instrucciones del paquete de la masa..
4. Echa la salsa de tomate sobre la masa, y luego el queso. Espolvorea algo de lev. nutricional, echa la soja texturizada, los champiñones, y los jalapeños cortados, y haz en el horno según las instrucciones del paquete.



FALAFEL Y TZATZIKI

INGREDIENTES

-Para el falafel

400 gr garbanzos crudos

1 puñado hojas de albahaca

1 puñado hojas de perejil

1 cebolleta

1 cucharadita de sal

½ cucharadita de pimienta

1 cucharada de curry en polvo

2 cucharaditas de bicarbonato

20 gr pan rallado

-Para la salsa

½ pepino

1 diente de ajo

200 gr yogur griego vegano

1 cucharadita de sal

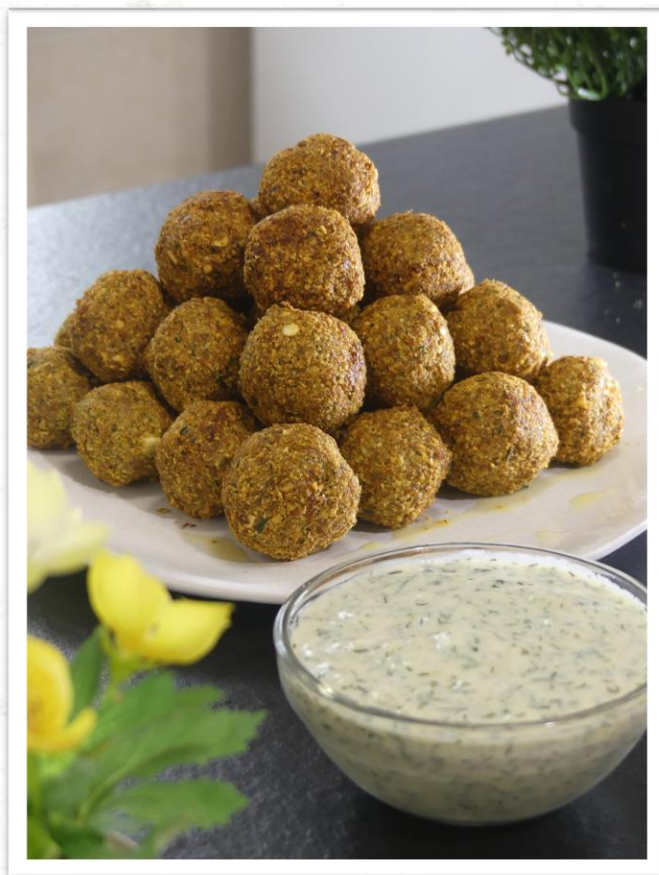
1 cucharadita de pimienta

2 cucharadas de eneldo

1 cucharadita de vinagre de vino

blanco o medio limón

2 cucharadas AOVE





FALAFEL Y TZATZIKI

PREPARACIÓN

1. Poner los garbanzos a remojo en agua fría de la noche a la mañana.
2. Meter todos los ingredientes del falafel excepto el pan rallado en un procesador de alimentos y triturar hasta que quede una pasta. Sacar y mezclar en un recipiente junto con el pan rallado. Aplastarlo bien en un plato y guardar en la nevera durante 1 hora.
3. Para la salsa, rallar el medio pepino y poner sobre papel de cocina encima de un recipiente durante 5 minutos para que suelte el agua. Luego envolverlo en el papel y exprimirlo para que suelte más agua.
4. Coger el pepino sin agua y mezclarlo en un recipiente con el ajo cortado lo más fino y pequeño posible y el resto de ingredientes. Mezclar hasta que sea homogéneo.
5. Una vez haya pasado la hora del falafel, coger la pasta y formar bolas con las manos del tamaño deseado.
6. Freir las bolas en aceite hirviendo de forma que estén totalmente cubiertas y sacar cuando están doradas y crujientes. Servir con la salsa.



ESPAGUETIS CARBONARA

INGREDIENTES

- 200 gr espaguetis
- 2 ajos
- 1 cebolla blanca
- 100 gr champiñones
- 250 gr tofu
- ½ cda. de mostaza dijoon
- 2 cdas. de vinagre de vino blanco
- 350 ml de nata de soja
- Perejil
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Cuece los espaguetis
2. Dora el tofu cortado en rectángulos pequeños con sal y pimienta hasta que esté crujiente y retíralo. Ralla los ajos y la cebolla y dóralos en la sartén con aceite a fuego medio.
3. Echa los champiñones y 3/4 del tofu ya cocinado con sal y pimienta y deja a fuego medio 6 mins. Echa media cucharada de mostaza, y 2 de vinagre de vino blanco. Tras 2 minutos, echa la nata de soja, esparce, y deja cocinar 8 min a fuego medio.
4. Echa los espaguetis ya cocidos a la sartén y remueve bien con la salsa durante 2 mins. Sirvelos con el resto del tofu y perejil..





BOWL SALUDABLE



INGREDIENTES

125 gr quinoa

150 gr seitán

125 gr tofu firme

10 tomates cherry

Pizca sal

Jugo 1/2 limón

1 puñado perejil

Para la crema:

150 gr tofu blando

1 cda. tahini

Jugo de 1/2 limón

2 cdas. yogur vegano de coco

1 cdta. perejil

PREPARACIÓN

1. Lava la quinoa en agua. Luego hazla en una olla con 250 ml de agua 15 minutos. Fríe el seitán en trozos.
2. Mezcla y tritura los ingredientes de la crema.
3. Corta los tomates y mézclalos con el tofu, limón, perejil, y sal.
4. Sirvelo todo en un plato, y listo!



DIP DE TOFU + ALUBIAS



INGREDIENTES

- 1 bote de alubias
- 2 cdtas perejil
- 2 cdtas aceite
- 10 tomates cherry
- 3 ajos
- 1 manojo de espinacas/rúcula
- para la crema:
- 125 gr tofu suave
- 1 cda tahini
- 1 cda mostaza dijoon
- 1 cda aceite
- 1 cda vinagre
- 2 cdas lev. nutricional
- 2 cdas. yogur de coco

PREPARACIÓN

1. Lava y mezcla las alubias con 1 cda de perejil y 1 cda de aceite y espárcelas en una bandeja de horno.
2. En otra bandeja mezcla los tomates cherry con los ajos partidos, otra cda de perejil y una cda de aceite. Mételo al horno junto las alubias a 180°C 25 minutos.
3. Para la crema, mezcla los ingredientes.
4. Sirve la crema, luego las alubias y luego los tomates y ajos, y finalmente unas hojas de espinacas o rúcula, y listo!



FOIE VEGANO



INGREDIENTES

300 g setas de ostra
1 cebolla morada
2 ajos
2 cdas vino blanco
50 g anacardos
1 cda salsa de soja
2 cdas levadura nutricional
1/2 cdta tomillo seco
1/2 cdta romero seco
1/2 cdta pimienta negra
2 cdas aove

Pizca de sal

Para la capa:

1 cdta. Margarina
Pizca de sal
Pizca de cúrcuma

PREPARACIÓN

1. Pon los anacardos a remojar en agua caliente 15 minutos. Mientras, haz la cebolla y los ajos cortados en una sartén con aceite hasta que se doren. Añade las setas. Cuando se cocinen, añade el vino blanco y deja cocinar 2-3 minutos.
2. Pon en una trituradora el contenido de la sartén y el resto de ingredientes (salvo los de la capa) y tritura. Pon en un recipiente.
3. Derrite la margarina con sal, añade cúrcuma y mezcla. Añádelo a la parte de arriba del recipiente, y deja en la nevera unas horas.



WRAP ENSALADA CÉSAR



INGREDIENTES

Wrap

Lechuga

Picatostes

Pollo vegano

Para la salsa:

1 cda. mostaza dijoon

2 cdas. lev. Nutricional

120 gr veganesa

1 cdta. ajo en polvo

2 cdas. Alcaparras

2 cdas. vinagre de vino blanco

1 cda. salsa de soja

1 cda. sirope de agave

1 cda. aove

PREPARACIÓN

1. Tritura todos los ingredientes de la salsa.
2. pon en el wrap la lechuga, los picatostes y pollo vegano, añade la salsa, cierra el wrap, y listo!



WRAP DE ALUBIAS



PREPARACIÓN

1. Machacar las alubias. Añadir la cebolla cortada fina y el resto de los ingredientes, y mezclar con las manos hasta tener una pasta. Meter a la nevera 1 hora. Hacer hamburguesas con la mano.
2. Coger una hamburguesa, y aplastarla sobre el wrap. Hacer el wrap en sartén boca abajo, sin aceite, hasta que la hamburguesa aplastada se dore. Poner arroz, salsa y espinacas en hoja, doblar, 'y listo!

INGREDIENTES

Para las hamburguesas

1 cebolla blanca

800 gr habas

50 copos de avena finos

30 ml salsa soja

20 ml sirope agave

1 cucharara mostaza

1 cucharara pasta tomate

2 cucharillas pimentón
ahumado

1 cucharilla ajo en polvo

1 cucharilla cebolla en polvo

Sal

Aparte:

7 wraps

875 gr arroz cocido

Espinacas en hoja

Salsa de tu elección



TACOS DE ALUBIAS



INGREDIENTES

- 1/2 Cebolla
- 2 Ajos
- 1 cdta. Tomate concentrado
- 1 bote alubias rojas
- 1 cdta. Cayena
- 1 cdta. Perejil
- 6 Wraps de taco
- 1 puñado hojas cilantro

PREPARACIÓN

1. Pon a sofreir la cebolla y los ajos cortados finos con las especias.
2. Luego añade las alubias, y tras 4-5 minutos de hacerse, aplástalas.
3. Pon los wraps en la sartén para que se doren un poco, y luego añade la mezcla de alubias a cada uno, aplastándola bien.
4. Mételes al horno pintaods de aceite 10 minutos a 180°C, y listo!



TACOS DE LENTEJAS



INGREDIENTES

5 wraps

Salsa picante

5 lonchas queso vegano

Rúcula

-Para el relleno:

200 g lentejas cocidas

1 cebolla blanca

1 patata grande

1 puñado perejil

1 cda. Pimentón picante

1 cda. Cayena

1 cda. Comino

Pizca de sal

250 gr harina de avena

2 cdas. Aceite de oliva

5 cdas. Semillas de lino.

PREPARACIÓN

1. Pon a hervir la patata y cebolla hasta que estén blandas. Tritura junto con las lentejas.
2. Luego, añade el resto de ingredientes del relleno, mezcla, y deja en la nevera por 1 hora.
3. Finalmente aplásta la mezcla sobre un wrap, fríe boca abajo, luego añade el queso vegano, y tras hacerse, ponle la salsa picante y rúcula, y listo!



TOFU PARA SANDWICH



INGREDIENTES

250 gr tofu firme

240 ml agua

2 pastillas caldo de verduras

o 2 cdas bouillon vegetal

2 cdas tomillo

Pimienta negra

PREPARACIÓN

1. Corta el tofu en láminas finas. Si lo cortas muy muy fino, te quedará como lonchas estilo pavo!.
2. Pon en una olla el resto de ingredientes, y haz el tofu a fuego bajo durante 40 minutos hasta que adquiera sabor y color. Y listo!
Perfecto para un sandwich



TOFU SIN COCINAR



INGREDIENTES

1 bloque tofu firme

Jugo 1/2 limón

2 cdas. lev. Nutricional

1 cdta. ajo en polvo

1 cdta. Cayena

Pizca de sal

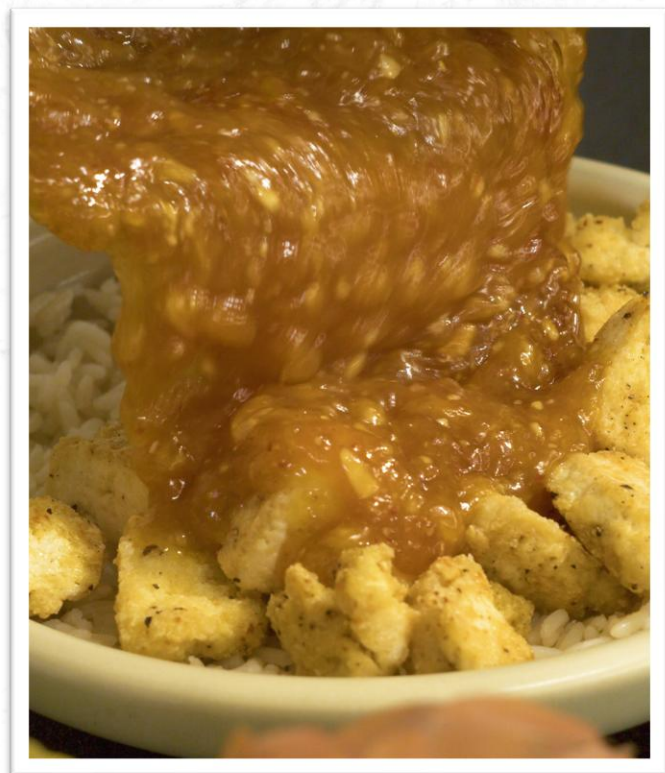
Aove (hasta llenar)

PREPARACIÓN

1. Seca y corta el tofu.
2. Mételo en una jarra con el resto de ingredientes, agita y deja en la nevera unas horas.



TOFU A LA NARANJA



INGREDIENTES

Para el tofu:

- 250 g tofu firme
- 10 ml aceite de girasol
- Pizca de sal
- ½ cda. Cebolla en polvo
- ½ cda. Ajo en polvo
- Pimienta al gusto
- 15 g maicena

Para la salsa:

- 1 cda. AOVE
- 1 diente de ajo picado
- Pizca de jengibre
- ¼ cebolleta
- 15 ml salsa de soja
- 20 g azúcar moreno
- 120 ml zumo naranja
- 100 ml de zumo de naranja
- 10 ml vinagre arroz
- 10 g maicena

PREPARACIÓN

1. Escurre el tofu tras prensarlo. Córtalo con las manos en trozos. Espolvorea las especias y la maicena por encima, y ponlo al horno 15 minutos a 190°C y luego gíralo y ponlo 15 minutos más.
2. Pica la cebolleta y el ajo, mezcla todos los ingredientes de la salsa, y ponlo en una sartén hasta que tenga una textura espesa. Ajusta con zumo de naranja.
3. Sirve arroz cocido si quieres, luego el tofu y la salsa por encima



TOFU DE GARBANZOS



INGREDIENTES

250 gr de garbanzos crudos

500 ml de agua

60 ml de aceite de oliva

1 cdta de sal

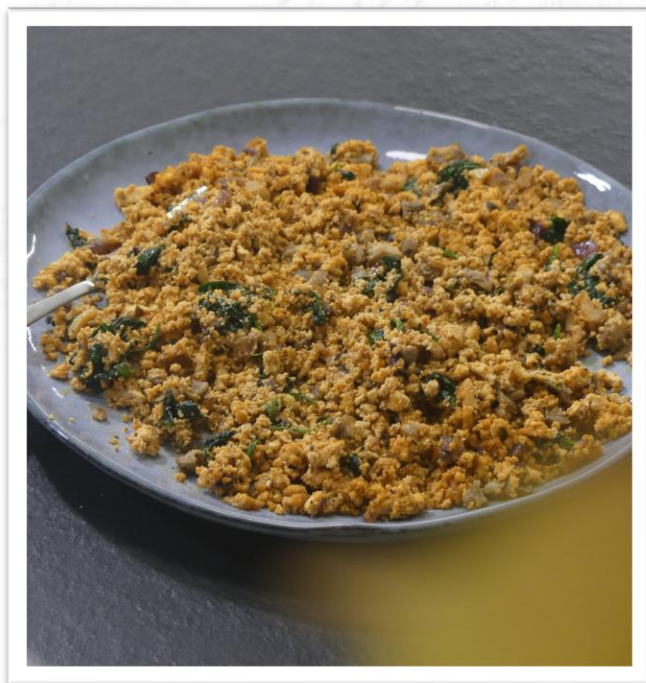
1 cdta de curry

PREPARACIÓN

1. Deja los garbanzos remojar 24 horas.
2. Junta todos los ingredientes y tritúralos.
3. Lleva a una olla y hazlo hasta que espese.
4. Pon en un molde y deja en la nevera 3 horas o más.



REVUELTO DE TOFU



INGREDIENTES

250 gr tofu firme
½ cebolla morada
1 Ajo
100 gr setas
2 cucharas de sal
500 gr de Agua
2 cucharas aceite
50 gr espinacas
para la salsa
2 cucharas aceite girasol
2 cucharas salsa de soja
2 cucharas pimentón
picante
1 cucharas pimentón
ahumado
1 cuchara orégano
1 cucharadita ajo en polvo

PREPARACIÓN

1. Juntar los ingredientes de la salsa y batir.
2. Secar y desmenuzar el tofu con las manos. Introducir en la salsa y remover con las manos hasta que todo el tofu esté bien empapado.
3. Sofreír la cebolla y el ajo en una sartén.
4. Cuando estén dorados, echar las setas y las espinacas. Luego echar el tofu y dejarlo hacerse durante 5 minutos a fuego alto.



GNOCCHIS DE TOFU



INGREDIENTES

300 gr tofu japonés o
blando

½ taza de agua

200 gr harina de trigo

1 cucharadita de sal.

para la salsa

Aceite de oliva

½ cucharada de Cayena o ají

1 puñado albahaca fresca

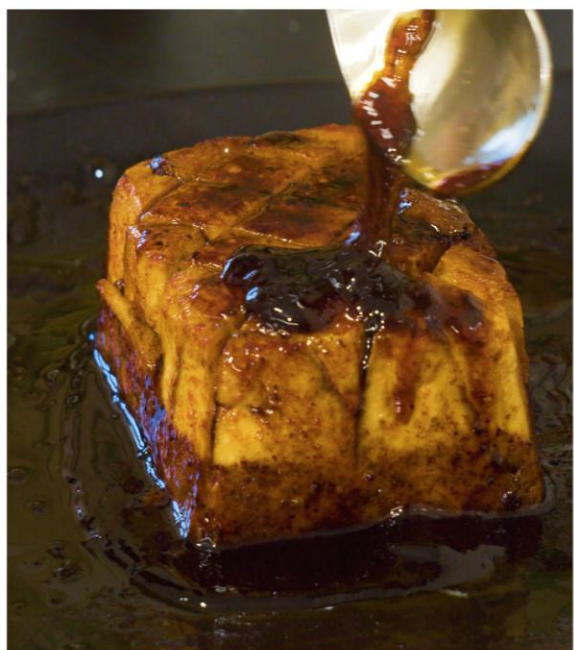
1 puñado perejil fresco

PREPARACIÓN

1. Batir el tofu blando y echar agua poco a poco hasta que quede una crema de tofu. Poner en un plato la harina y echar la crema de tofu y 1 cucharadita de sal. Remover bien.
2. Echar en una mesa un poco de harina, coger la mezcla de tofu y harina y empezar a amasar con las manos hasta que quede una masa homogénea y no quede pegajosa. Estirla en la mesa, hasta que tener un palo fino del grosor deseado Cortar hasta tener los gnocchis.
3. Cubrir una sartén de aceite y poner a fuego medio. Echar el ají, remover, y luego echar la albahaca y el perejil cortados fino.
4. Una vez que esté caliente, echar los gnocchis. Dejar unos 10 minutos o hasta que adquieran el color deseado.



GLASEADO TOFU



INGREDIENTES

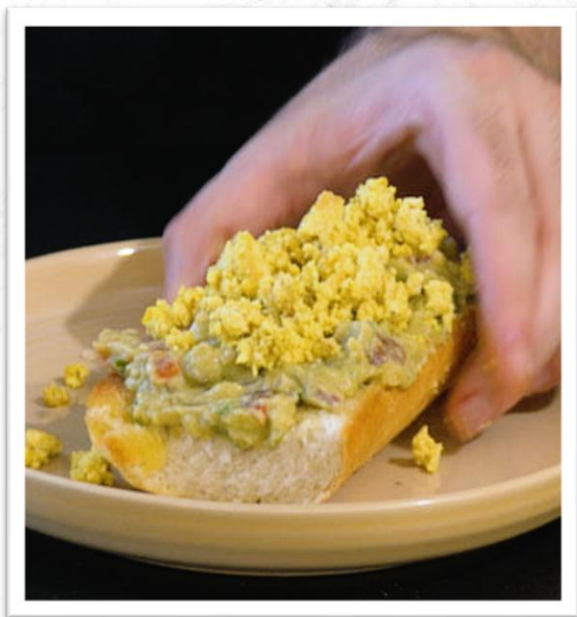
- 250 g tofu
- 2 cdas. salsa de soja
- 1 cdta pimentón dulce
- Para el glaseado:
 - 3 dientes de ajo
 - 50 gr azúcar moreno
 - 1 cda. mostaza
 - 2 cdas. agua

PREPARACIÓN

1. Seca el tofu y hazle incisiones diagonalmente por arriba en un sentido y luego en otro, también por arriba. Mezcla en un cuenco la salsa de soja y el pimentón, y échalo encima del tofu para que entre bien por las incisiones. Ponlo al horno durante 45 minutos a 180 grados.
2. Mientras, pon en una olla un poco de aceite y mezcla el resto de ingredientes del glaseado y cocínalo hasta que se vuelva espeso. Luego saca el tofu del horno, pon el glaseado por encima, y vuelve a meterlo 10 minutos, ¡y listo!



TOSTA DE GUAC-TOFU



PREPARACIÓN

1. Aplastar y mezclar los ingredientes del guacamole y exprimir media lima por encima.
2. Desmenuzar el bloque de tofu, y poner a freír en una sartén. Echar la lev. nutricional, la cúrcuma y el ajo en polvo y dejar a fuego alto. Cuando se empieza a dorar, echar la leche de soja y remover para que quede más cremoso y echar la sal negra que le dará el sabor a huevo. Montar la tostada.

INGREDIENTES

Para el guacamole

2 aguacates maduros

2 cucharaditas de cilantro picado

50 gr de cebolla morada

100 gr de tomates cherry

Media lima

Jalapeños

½ cucharadita de comino en polvo

1 pizca de sal a gusto

Para el tofu revuelto

200 gr tofu firme

2 cucharadas AOVE

8 gr levadura nutricional

1 cucharadita cúrcuma

1 cucharadita ajo en polvo

40 ml leche de soja

Sal negra

Aparte

4 tostadas



BOLAS DE VERDURAS



INGREDIENTES

- 4 patatas medianas cocidas
- 2 zanahorias largas
- 150 gr brocoli.
- 2 cdas aceite de oliva
- 3 cdas maicena
- 1 cda. ajo en polvo
- 1 cda. pimenton
- 1 cda. orégano
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Pon a cocer las patatas peladas, las zanahorias y el brócoli. Luego aplástalas hasta tener una masa homogénea.
2. Muy importante, a continuación, envolver la mezcla en un papel o servilleta y exprimirlas bien para quitarles la mayor cantidad de agua, para que luego las bolas sean consistentes.
3. Echar el resto de los ingredientes y mezclar. Dejar reposar la mezcla en la nevera 1 hora o más.
4. Hacer bolas con las manos y luego freir en una sartén o meter al horno pintadas de aceite durante 15 minutos a 200 °C o hasta que se doren.



BOLAS DE PATATA



INGREDIENTES

- 2 patatas medianas
- 2 cdas. Maizena
- 1 cda. tapioca (opcional. Si no, usa más maizena)
- Pizca de sal
- 200 ml agua
- Cuenco con agua fría y hielo
- Para la salsa:
- 1 ajos
- 1/4 cebolla blanca
- 2 cdtas. Cayena
- 1 cda. pimentón ahumado
- 2 cdtas. Perejil + orégano
- 20 ml aceite

PREPARACIÓN

1. Pela y hierva las patatas hasta que puedan aplastarse.
2. Mézclalas con los otros ingredientes de las bolas y amásalo bien. Echa más agua si te queda seco.
3. Haz bolas con ella, y ponlas a hervir hasta que floten. Ponlas en el cuenco con agua fría y hielo.
4. Corta el ajo y cebolla, mézclalo con las especias, y añade aceite hirviendo encima. Sirve la salsa encima de las bolas, y listo!



PATATAS CON TAPIOCA



INGREDIENTES

400 gr patatas crudas

125 ml agua

100 gr almidón tapioca

½ cda. Sal

Salsa picante (opcional)

PREPARACIÓN

1. Pela y corta las patatas y tritúralas con el agua.
2. Mete la mezcla en el microondas unos 4 minutos, sacando cada 30 segundos a revolver. Si ves que se está quedando duro y difícil de revolver, ya está listo, no lo metas más tiempo.
3. Mézclalo con la tapioca y la sal.
4. Forma mini bolas o la forma que prefieras.
5. Fríe en aceite abundante hasta que estén doradas.
6. Sirve con la salsa de tu elección



WRAP DE PATATA



INGREDIENTES

- 3 patatas medianas
- 100 gr queso vegano
- 250 gr de tofu
- 1 puñado de lechuga
- 1 tomate
- 1 taza veganesa*
- Aceite de oliva
- Para el marinado
- 2 cucharadas salsa de soja
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 1 cucharita de ajo en polvo
- 1 cucharita de cebolla en polvo
- 1 cucharita de pimentón picante
- 1 cucharita de perejil
- 1 cucharita de orégano
- 1 cucharada salsa picante
- Sal y pimienta

1. Pelar y cortar las patatas en rodajas finas. Poner sobre un papel de horno en una bandeja, y espolvorear el queso vegano por encima. Meter al horno a 200 °C durante 25-30 minutos.
2. Mezclar los ingredientes del marinado, y luego rallar el tofu en láminas y mezclarlo en la salsa
3. Freír el tofu en una sartén con aceite de oliva a fuego alto.
4. Usar las patatas del horno a modo de wrap: Poner veganesa, el tofu, lechugam tomate y más veganesa y enrollar.



BOLAS DE PATATA



INGREDIENTES

Para las patatas:

3 Patatas medianas

2 cucharadas de Maizena

1 cucharilla ajo en polvo

1 cucharilla cebolla en polvo 1/2

cucharilla nuez moscada

2 cucharadas lev. nutricional

1 puñado hojas albahaca

Sal

Aparte:

Aceite de Oliva

Agua

PREPARACIÓN

1. Pela y cuece las patatas durante 30 minutos hasta que estén blandas.
2. Aplástalas totalmente y añade el resto de ingredientes secos y mézclalo bien. Forma bolas pequeñas, y si no son pequeñas, pásalas por Maizena. Fríelas en aceite hasta que estén doradas, ¡y listo!



EMPANADAS DE PATATA



INGREDIENTES

para el pan

250 gr harina de trigo

1/2 cucharilla sal

½ cucharilla azúcar

5 gr levadura de panadería

1 cucharada AOVE

200 ml agua tibia

para el relleno

3 patatas medianas

2 cucharadas AOVE

1 cucharita comino

1 cucharita pimentón dulce

1 cucharada albahaca

Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Mezclar los ingredientes del pan y amasar durante 10 minutos con harina de trigo espolvoreada en la mesa hasta tener una bola no pegajosa.
2. Poner en un recipiente cubierto y dejar 2h.
3. Pelar, cortar y cocer las patatas hasta que estén blandas. Aplástalas hasta tener puré de patata, y añade y mezcla los demás ingredientes del relleno.
4. Tras 2 horas, cortar la masa y dividirla en círculos de 10 cm. Colocar relleno en el centro, y cerrar en forma de media luna.. Pintar con un poco de aceite y hornear a 200 °C durante 15-20 minutos.



PATATAS ACORDEÓN



INGREDIENTES

- 4 patatas
- 120 ml aceite oliva
- 1 cda. Cayena
- 1 cdta. Ajo en polvo
- 1 cdta. perejil

PREPARACIÓN

1. Pela las patatas. Luego córtalas a lo largo con un grosor de medio dedo aproximadamente.
2. Haz cortes diagonales a cada trozo por un lado, de $\frac{1}{4}$ de profundidad del grosor de la patata. Luego dale la vuelta al trozo y repite con cortes en la dirección opuesta a los anteriores. Repite con cada patatas.
3. En un recipiente, mezcla el resto de los ingredientes.
4. Pon las patatas en una bandeja de horno y pincélalas con la mezcla por ambos lados.
5. Haz las patatas al horno durante 30 minutos, con los últimos 10 minutos al grill para que queden bien doradas. ¡Y listo!



SCARPACCIA



INGREDIENTES

1 calabacín grande (375 gr)

½ cebolla morada

120 gr harina de trigo

40 gr harina de maíz

200 gr agua

PREPARACIÓN

1. Cortar el calabacín en tiras lo más finas posible.
2. Cortar la cebolla medias lunas y separar las láminas.
3. Exprimir el calabacín y la cebolla para que suelten el agua. Mezclar el agua que han soltado con la harina de trigo de maíz.
4. Añadir los 200 gr de agua poco a poco mientras removemos. Añadir a la masa el calabacín y la cebolla, y remover para que se mezcle bien.
5. En una bandeja, poner papel de horno y rociar con aceite y espolvorear 5 gr de harina de maíz. Esparcir la masa en la bandeja para que quede lo más fina posible. Rociar por encima con aceite y con el resto de harina de maíz.
6. Meter al horno a 210°C con aire durante 50 minutos o hasta que esté dorado y crujiente.



PAN DE AJO



INGREDIENTES

2 Cabezas de ajo

150 gr margarina

3 cucharadas perejil

Sal

1 Baguette

Aceite Oliva

PREPARACIÓN

1. Corta la parte inferior de las cabezas de ajo y rocíalas de aceite.
2. Luego, dales la vuelta sobre un papel de horno y mételos 20 minutos a 200°C. Luego, sácalos, deja que enfríen, y machácalos en un bol (sin piel, obviamente) hasta tener una pasta.
3. Añade la margarina, el perejil y la sal y mezcla hasta tener una mezcla homogénea.
4. Corta la baguette a la mitad, unta cada rodaja con la mezcla, y mételo al horno 10 minutos a 200°C o hasta que se dora. Sácalo, ¡y listo!



HUMMUS DE REMOLACHA



INGREDIENTES

140 gr remolacha cocinada

400 gr garbanzos

¼ cucharilla baking soda

90 gr tahini

El jugo de 1 limón

2 cucharitas de ralladura de
limón

3 ajos

¼ cucharilla comino

¼ cucharilla cilantro.

1 cucharilla sal

Pimienta

½ cucharada de aove.

PREPARACIÓN

1. Echar todos los ingredientes a un procesador de alimentos. Nótese que la remolacha ya está echa y sin piel. Si no, hay que hacerla.
2. Procesar todos los ingredientes hasta tener la textura deseada.

¡Fácil!



MUTTABAL CON BONIATO



INGREDIENTES

Para el mutabbal:

- 2 berenjenas
- 1 ajo
- 2 cucharadas zumo limón
- 2 cucharadas tahini
- 60 ml AOVE
- 2 cucharitas comino
- 1 cucharita pimentón dulce
- 1 cucharita perejil

Para el boniato

- 3 boniatos
- 2 cucharita pimienta negra
- 2 cucharita orégano
- 2 cucharita pimentón picante
- 2 cucharita comino
- 2 cucharada maicena
- 2 cucharadas aove
- Sal

Aparte

Nueces

- 2 cucharadas AOVE

PREPARACIÓN

1. Pelar y cortar en forma de patatas los boniatos. Mezclar con el resto de especias y maicena y revolver.
2. Meter al horno 40 min a 180 °C junto con las 2 berenjenas pintadas de aceite.
3. Quitar la piel de las berenjenas y procesar junto con el resto de ingredientes del Mutabbal.
4. Servir en un recipiente con nueces o piñones molidos y un poco de AOVE por encima.



SNACK DONUT-PIZZA



INGREDIENTES

2 papel de arroz

2 cdas. tomate frito

Queso vegano al gusto

Agua

-Mezcla líquida:

2 cdas. Maicena

1 cda cúrcuma

Sal negra (opcional)

Leche vegetal sin azúcar (a
ojo)

PREPARACIÓN

1. Prepara la mezcla líquida y moja un papel de arroz en ella por una parte hasta que se reblandezca.
2. Moja otro papel de arroz pero en agua, y ponlo sobre el anterior. Así tenemos doble capa.
3. Pon tomate frito encima, y luego queso vegano, como si fuera una pizza.
4. Enrolla y dale forma de donit, y hazlo al horno 20 mins a 180°C. Y listo!



TORTITAS DE PAPEL



INGREDIENTES

6 láminas papel de arroz

Aceite de freir

PREPARACIÓN

1. Pon aceite en una sartén hasta que esté MUY caliente.
2. Añade una lámina y déjala 2 segundos. En ese tiempo, debería endurecerse inmediatamente y quedar blanca, como en la foto.
3. Cómelas así o con especias o salsa!



CHIPS DE PAPEL



INGREDIENTES

- 3 láminas papel de arroz
- 1 chorrito vinagre de vino blanco
- Agua
- Aceite de spray

PREPARACIÓN

1. Pasa las láminas de papel de arroz por agua mezclada con el vinagre.
2. Antes de que estén totalmente blandas, dóblalas sobre sí mismas, y córtalas en rectángulos pequeños.
3. Ponlas a la freidora de aire o al horno con algo de aceite a 180°C durante 10-15 minutos hasta que estén doradas. Dales la vuelta a la mitad.



SNACK GARBANZOS



INGREDIENTES

400 gr garbanzos

Espicias de tu elección

Queso vegano

PREPARACIÓN

1. Lava los garbanzos cocidos y mezclalos con las especias. Yo uso ajo en polvo y pimentón picante.
2. Extiéndelos en una bandeja, pon queso vegano por encima, y pon al horno a 180°C 20 minutos!



SNACK ALUBIAS



INGREDIENTES

400 gr alubias

2 cdas aove

1 cdta ajo en polvo

1 cdta cebolla en polvo

1 cdta hierbas mixtas

1 cdta pimentón picante

Pizca de Sal

PREPARACIÓN

1. Lava las alubias y sécalas con papel.
2. Mézclalas con el resto de ingredientes y extiéndelas en una bandeja de horno. Pon a 200°C 30 min, dándoles la vuelta a la mitad, y listo!



MOUSSE PLÁTANO



INGREDIENTES

1 plátano

1 cda cacao en polvo

120 ml leche de soja

PREPARACIÓN

1. Tritura los ingredientes.
2. Calientalo en una olla hasta que hierva con burbujas, y luego sácalo y ponlo en un molde de tu elección
3. Deja en la nevera 2-3h para que asiente, y listo!



TRUFAS DE GARBANZO



INGREDIENTES

Para el interior:

240 gr garbanzos cocidos

2 cdas. Cacao en polvo sin
azúcar

4 cdas. Mantequilla de
cacahuete

12 dátiles

Extracto de vainilla líquido
(opcional)

Para el exterior:

1 tableta chocolate negro

Coco rallado

PREPARACIÓN

1. Tirura los ingredientes del interior, y forma bolas.
2. Derrite el chocolate negro en una olla, y luego cubre las bolas con él.
3. Espolvorea el coco rallado por encima de las trufas cubiertas, y deja en la nevera hasta que enfríe y solidifique, y listo!



MOUSSE DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

150 g chocolate negro

🍌 300 g tofu blando

2 cdas. sirope agave

1 cda. cacao en polvo.

1 cdta. canela en polvo

Pizca de sal

8 galletas de chocolate

🌿 50g margarina

PREPARACIÓN

1. Triturar las galletas con las manos, mezclarlas con la margarina y poner en el fondo de un recipiente, bien aplastadas, a modo de base.
2. Triturar el resto de ingredientes hasta tener una mezcla homogénea y añadir sobre la base.
3. Dejar en la nevera 12 horas. Servir con una galleta troceada por encima. ¡y listo!





BROWNIE



INGREDIENTES

Para el brownie:

220 gr harina de trigo

6 gr levadura de repostería

60 gr cacao en polvo sin
azúcar

150 gr azúcar moreno

1 cdita bicarbonato

2 cucharadas sirope de agave

320 ml zumo naranja

80 ml aceite girasol

1 cucharada mermelada
de melocotón

-Para la cubierta

125 ml de agua

200 gr dátiles

2 cucharadas cacao en polvo
sin azúcar

4 cucharadas zumo naranja

1 cucharada mermelada de
melocotón

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180 grados. Mezclar en un recipiente los ingredientes del brownie.
2. Untar una bandeja de brownie con margarina y echar la mezcla hasta que se esparza bien.
3. Meter al horno a altura media a 180 °C durante 35 a 40 minutos.
4. Bate los ingredientes de la cubierta. Una vez que el brownie esté, dejar enfriar totalmente. Luego poner encima la cubierta.



TARTA ARÁNDANOS



INGREDIENTES

2 plátanos

200 gr copos de avena

60 gr proteína de soja sabor
chocolate

1 cucharita de bicarbonato de
sodio

450 ml de leche de soja

140 gr de arándanos

4 cucharadas de yogur
vegano de coco

PREPARACIÓN

1. Aplasta los plátanos sobre una bandeja.
2. Echa la avena, el bicarbonato, la proteína y la leche y remuévelo hasta que se mezcle bien.
3. Calienta los arándanos en el microondas hasta que queden blandos y suelten líquido, y añádelos encima junto con el yogur.
4. Remueve hasta que se mezcle bien.
5. Meter al horno 35-40 minutos a 180 °C.



BOLAS DE ENERGÍA



INGREDIENTES

175 gr dátiles

30 gr chocolate negro

40 gr tahini o mantequilla de
cacahuete

10 gr semillas de lino molidas

50 gr copos de avena

PREPARACIÓN

1. Mete los dátiles (sin la semilla) en un procesador y tritura en pulsos hasta que se quede en trozos.
2. Luego añade los demás ingredientes y tritura a pulsos de nuevo hasta que quede una masa con pedazos de los ingredientes. NO queremos una masa totalmente homogénea.
3. Luego coge la masa y haz bolas con las manos húmedas del tamaño que quieras, y mételas en la nevera 15 minutos o cómelas directamente. Cuanto más tiempo en la nevera, ¡mejor saben!



TARTA DE CHOCO-COCO

INGREDIENTES

70 g de Copos de avena
60 g de nueces
10 g de cacao sin azúcar
280 ml de bebida de avena sin
azúcar
125 g de Chocolate Negro 70%
120 g de azúcar
400 ml de leche de coco
300 g de frambuesas
75 ml de agua
6 g de agar agar



PREPARACIÓN

1. Triturar los copos de avena, el cacao en polvo y las nueces con 30 ml de leche de avena sin azúcar. Poner sobre un molde con papel de horno y aplastar con una cuchara para que quede liso. Meter al congelador mientras se hace la capa de chocolate.
2. Poner en una olla el resto de leche de avena sin azúcar, el chocolate y 50 gr de azúcar a fuego medio, y remover hasta que el chocolate se disuelva. Añadir 2 gr de agar agar, y llevar a ebullición y remover durante 2-3 minutos. Quitar del fuego y remover de vez en cuando mientras se enfría durante 5 minutos.



TARTA DE CHOCO-COCO

PREPARACIÓN

3. Echar sobre la base de la tarta sobre el reverso de una cuchara para que caiga suave, y luego meter a la nevera 1 hora.
4. En una olla, poner leche de coco y 35 gr de azúcar, remover a fuego medio, echar 2 gr de agar agar, y llevar a ebullición y remover durante 2-3 minutos. Quitar del fuego y remover de vez en cuando mientras se enfría durante 5 minutos. Echar sobre la tarta sobre el reverso de una cuchara para que caiga suave, y luego meter a la nevera 1 hora.
5. En una olla, poner las frambuesas, el agua, y el resto del azúcar (35 gr) y remover a fuego medio hasta que las frambuesas suelten su líquido. Triturarlas con una batidora de mano hasta que quede un puré, añadir de nuevo a la olla, y echar 2 gr de agar agar, y llevar a ebullición y remover durante 2-3 minutos. Quitar del fuego y remover de vez en cuando mientras se enfría durante 5 minutos.
6. Echar sobre la tarta sobre el reverso de una cuchara para que caiga suave, y luego meter a la nevera 3 horas o de un día para otro. ¡Y listo!



NUTELLA DE GARBANZOS



INGREDIENTES

- 450 g garbanzos
- 40 g dátiles
- 50 g cacao en polvo
- 45 g pepitas de chocolate
- ½ cdta. Sal
- 60–120 ml agua

PREPARACIÓN

1. Mezclar en tritadora, ¡y listo!



SALSA BRAVA



INGREDIENTES

AOVE

1 cda. harina de trigo

1 cdta. ajo en polvo

1 cdta. cebolla en polvo

1 cda. pimentón ahumado

1 cda. pimentón picante

Caldo de verduras

Sal

PREPARACIÓN

1. Pon a calentar el aceite y luego añade la harina. Deja cocinarse 1 minuto sin que se queme.
2. Añade las especias y la sal y remueve con cuidado de que no se queme.
3. Añade el caldo de verduras poco a poco hasta tener la consistencia deseada.
4. Sirve con patatas!



SALSA “ROMANESCU”

INGREDIENTES

- 75 gr anacardos crudos
- 300 ml jugo de coco
- 4 pimientos rojos asados picantes
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de orégano

PREPARACIÓN

1. Hervir los anacardos durante 4 minutos y luego pasarlos por agua fría. Alternativamente, se pueden dejar en remojo desde la noche anterior y pasar luego por agua fría.
2. Introducir los anacardos y el resto de los ingredientes en un procesador de alimentos batir hasta que quede una salsa homogénea.
3. Calentar una sartén sin aceite, y, una vez que caliente, echar la salsa “Romanescu” de la batidora.



RECETA



1 min



1 rac.

SALSA PESTO

INGREDIENTES

25 gr anacardos crudos

2 dientes de ajo

Sal

60 gr de aceite de oliva

1 puñado de hojas de albahaca

PREPARACIÓN

1. Introducir todos los ingredientes en una batidora de mano y batir hasta que la salsa sea homogénea





SALSA DE PINTURA



INGREDIENTES

- 110 g macarrones
- 1 remolacha
- 100 gr tofu blando
- 1 cebolla caramelizada
- Media taza agua
- Sal
- 1 cda. Lev nutri

PREPARACIÓN

1. Poner los macarrones a hacerse según las instrucciones del paquete. Triturar los demás ingredientes.
2. Luego poner los macarrones y la salsa en una sartén a fuego medio-alto 2-3 minutos, y listo.



SALSA DE NACHOS



INGREDIENTES

Nachos

Para la salsa

2 patatas medianas

1 zanahoria

75 ml de agua

2 cucharas lev. Nutricional

1 cucharilla pimentón dulce

4 cucharas aceite de oliva

Sal

PREPARACIÓN

1. Pon a cocer con sal las patatas y la zanahoria hasta que estén blandas.
2. Luego pon en un vaso de batir junto con el resto de ingredientes.
3. Ajustar la textura añadiendo más agua si es necesario. ¡Y listo!

ROMÁN SÁNCHEZ



50 RECETAS VEGANAS ORIGINALES

PARA SORPRENDER A TODOS



@tordopollovegano