

ROMÁN SÁNCHEZ

EL MÉTODO DEFINITIVO



PARA VEGANIZAR CUALQUIER RECETA

EL MÉTODO QUE NADIE TE EXPLICÓ

INTRODUCCIÓN

En este libro aprenderás la **lógica** detrás de cualquier receta vegana. El **por qué** de cada ingrediente, proceso, y forma de cocinar, basado en **ciencia**. No te preocupes, no necesitas conocimientos científicos para seguir el método. Lo hice para que cualquiera persona pueda entenderlo.

Es necesario aclarar que este libro se centra en el proceso de “**veganizar**” recetas. La cocina vegana tiene miles de platos originales propios (algunos de los cuales podrás ver en mi libro de recetas “50+ recetas veganas originales”), pero en este libro me centraré en cómo replicar huevo, queso y carne, en versión vegana.

Por ello, primero tendrás que **entender** cuales son las 4 dimensiones principales de cualquier plato. Luego, los ingredientes vegetales clave, y cómo combinarlos en cada caso. Y, por último, cómo replicar huevos, carne, y queso. Espero que disfrutes del libro y te resulte útil.



ÍNDICE

04 CÓMO USAR ESTE LIBRO

06 LAS 4 DIMENSIONES
DE CUALQUIER PLATO

14 INGREDIENTES CLAVE

16 -TEXTURA

30 -GRASA

35 -SABOR

40 -ESTRUCTURA

50 REPLICAR ALIMENTOS
TRADICIONALES

52 -REPLICAR HUEVOS

77 -REPLICAR CARNE

93 -REPLICAR QUESO

104 CONCLUSIÓN

CÓMO USAR ESTE LIBRO

Puedes utilizar este libro de dos maneras diferentes:

La primera es leerlo desde el principio, para comprender bien los fundamentos de la cocina vegana. Esto te dará una base muy sólida y hará que muchas recetas tengan más sentido.



*1. Aprende y aplica
(recomendado)*

La segunda es usarlo como un libro de consulta. Si un día quieres preparar una receta concreta y necesitas sustituir algún ingrediente o no entiendes la lógica de la receta, puedes investigar aquí.



2. Consulta dudas

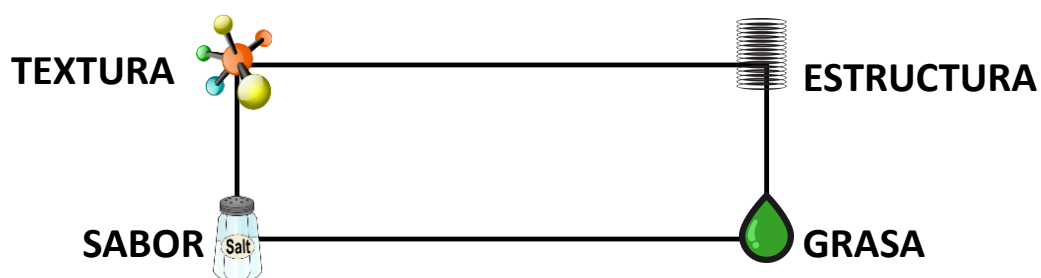
Y si tienes curiosidad por entender mejor un ingrediente o una técnica, siempre podrás volver a las secciones anteriores. No es necesario memorizar todo. La cocina se aprende sobre todo practicando y experimentando.

Un último consejo antes de empezar

i Si hay algo que quiero que recuerdes al utilizar este libro es esto: La cocina vegana no consiste en copiar exactamente los platos tradicionales. Consiste en entender qué hace que esos platos funcionen y recrear esas sensaciones con ingredientes vegetales. Ahora que ya conoces la lógica que hay detrás de este libro, podemos empezar por lo más importante: los ingredientes que hacen posible la cocina vegana.

LAS 4 DIMENSIONES DE CUALQUIER PLATO

Durante años, la cocina vegana se ha explicado de una forma frustrante: a base de listas interminables de recetas. El problema es que, cuando cocinamos así, **dependemos siempre de seguir una receta concreta**. Y cuando intentamos adaptar una receta tradicional por nuestra cuenta, muchas veces el resultado no es el que esperábamos. Este libro tiene un enfoque diferente.



3. Las cuatro dimensiones de un plato

En lugar de enseñarte únicamente recetas, **te voy a enseñar a entender cómo funciona la cocina vegana**. Cuando comprendes los principios básicos que hay detrás de los platos tradicionales, veganizarlos se vuelve mucho más sencillo.

Todo plato se compone de estos elementos:

- **Textura**
- **Estructura**
- **Sabor**
- **Grasa**

Si aprendemos a reproducir estos elementos, podremos replicar cualquier alimento.



4. Salchichas veganas

Este libro está pensado para que, al terminarlo puedas veganizar muchas otras recetas por tu cuenta a parte de todas las que encontrarás en él.

Antes de empezar a cocinar, es importante comprender algo:

Cuando pensamos en un ingrediente de origen animal como el huevo, la carne o el queso, en realidad estamos pensando en una combinación de características. Por ejemplo, cuando alguien dice “huevo”, puede estar refiriéndose a cosas muy distintas dependiendo de la receta. Un huevo puede aportar, entre otras cosas:



CREMOSIDAD



ESPONJOSIDAD



ESTRUCTURA

5. Algunas funciones del huevo

En la cocina vegana no necesitamos encontrar un único ingrediente que lo haga todo.

En lugar de eso, lo que hacemos es reproducir esas funciones utilizando diferentes ingredientes vegetales. Por ejemplo, en un revuelto vegano podemos utilizar:

**TOFU****SAL NEGRA****CÚRCUMA**

6. Formas de imitar características de los huevos revueltos

El tofu imita la textura cremosa, la sal negra el sabor sulfuroso, y la cúrcuma el color. Cuando combinamos estos elementos correctamente, el resultado final recuerda mucho al plato original. Este mismo principio se aplica también a otros alimentos que veremos a lo largo del libro. Comprender estas funciones es el primer paso para aprender a veganizar cualquier receta.

A lo largo de este libro vamos a trabajar en tres niveles diferentes:



Ingredientes clave



Replicar



Recetas (Bonus)

7. Apartados en los que se divide este libro

Cada una de estas partes cumple una función distinta.

1. Ingredientes clave:

En la primera parte del libro encontrarás los ingredientes más importantes de la cocina vegana. Algunos de ellos quizás ya los conozcas, mientras que otros pueden resultarte nuevos. No te preocupes: cada ingrediente se explica de forma clara y sencilla.

Aprenderás, por ejemplo:

- Qué tipos de tofu existen y cuándo usar cada uno.
- Por qué la sal negra tiene sabor a huevo
- Cómo se utilizan los anacardos para crear salsas cremosas
- Cómo la levadura nutricional aporta sabor a queso
- Cómo la aquafaba puede sustituir a las claras de huevo

Estos ingredientes son herramientas. Cuando aprendes a utilizarlos, cocinar se vuelve mucho más flexible.

2. Técnicas para replicar alimentos tradicionales:

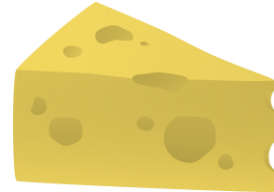
En la segunda parte del libro veremos cómo combinar estos ingredientes para reproducir alimentos concretos de la cocina tradicional. En concreto, como replicar el huevo, la carne y el queso.



Replicar huevo



Replicar carne



Replicar queso

8. Aprenderás las técnicas para replicar estos alimentos

En lugar de darte una única forma de hacerlo, veremos varias posibilidades, porque en cocina no existe una única solución. Por ejemplo, el huevo puede sustituirse de formas diferentes según el resultado que queramos obtener:

- Para un revuelto utilizaremos una textura cremosa para repostería necesitaremos un ingrediente que ligue o dé estructura.
- Para una mayonesa necesitaremos una emulsión.

Cada caso requiere una estrategia distinta

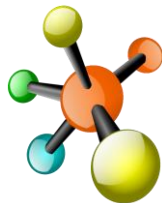
3. Recetas:

En la última parte del libro, que está separada para que te sirva de recetario, encontrarás una recopilación de recetas completas ya veganizadas. Estas recetas aplican los principios que habrás aprendido, pero están pensadas para que puedas seguirlas fácilmente, incluso si estás empezando en la cocina vegana.

En muchas de ellas encontrarás pequeñas notas que explican por qué funciona la receta.



SABOR



TEXTURA



GRASA



ESTRUCTURA

9. Iconos que hacen referencia a la función de los ingredientes

De esta manera, poco a poco empezarás a reconocer patrones y te resultará cada vez más fácil adaptar otros platos por tu cuenta.

INGREDIENTES CLAVE

Cuando se empieza a cocinar sin productos de origen animal, muchas personas sienten que les faltan “piezas” para construir los platos a los que están acostumbradas. Durante años la cocina tradicional ha utilizado ingredientes muy concretos —huevos, carne, mantequilla o queso— para crear determinadas texturas, sabores y estructuras.

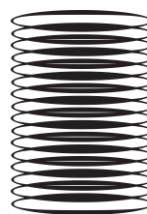
Sin embargo, cuando observamos esos ingredientes con atención, descubrimos algo importante: no son indispensables por sí mismos, sino por las funciones que cumplen dentro de las recetas.



**APORTAR
GRASA**



SABOR INTENSO



**ESTRUCTURA
ELÁSTICA
(AL FUNDIR)**

10. Algunas de las funciones que hace el queso

La cocina vegana funciona de forma diferente: en lugar de buscar un único ingrediente que sustituya completamente a otro, utiliza distintos ingredientes vegetales que replican las funciones que necesitamos.

Para entender mejor cómo funciona este proceso, en este libro clasificaremos los ingredientes según lo que aportan al plato.



Ingredientes que aportan textura



Ingredientes que aportan grasa



Ingredientes que aportan sabor



Ingredientes que aportan estructura

Muchos ingredientes pueden cumplir varias funciones al mismo tiempo, pero siempre suelen destacar especialmente en una de ellas. Comprender estas funciones es lo que permite utilizar los ingredientes con creatividad y adaptar recetas con facilidad.

INGREDIENTES CLAVE- TEXTURA

La textura es uno de los aspectos más importantes de cualquier plato. Muchas comidas tradicionales resultan satisfactorias no solo por su sabor, sino por la sensación que producen al masticarlas.

En la cocina vegana existen varios ingredientes que permiten recrear texturas suaves, firmes o fibrosas, similares a las que encontramos en alimentos de origen animal.



SUAVE



FIBROSA



CARNOSA

11. Algunos tipos de texturas que podemos encontrarnos

TOFU



El tofu es uno de los ingredientes más versátiles y fundamentales de la cocina vegana. Se elabora a partir de leche de soja que ha sido coagulada, de una manera muy similar a la elaboración del queso tradicional. Para producirlo, los granos de soja se remojan, se trituran con agua y se filtran para obtener leche de soja. A continuación se añade un agente coagulante —como sales minerales o ácidos naturales— que hace que las proteínas de la soja se agrupen y formen una masa sólida.

Esa masa se prensa para formar bloques de tofu.

Por qué funciona bien en la cocina vegana:

La soja es una legumbre especialmente rica en proteínas. Estas proteínas tienen la capacidad de formar estructuras firmes pero suaves, lo que permite crear alimentos con una textura muy interesante desde el punto de vista culinario.



12. Textura de revuelto hecha gracias al tofu

El tofu tiene un sabor bastante neutro. Esto significa que absorbe muy bien los sabores de marinados, lo que lo convierte en una base muy adaptable. Hay varios tipos de tofu, dependiendo de su contenido en agua:

TIPOS DE TOFU: SEDOSO



Es el tofu con mayor contenido de agua. Su textura es muy suave, parecida a un flan. Se utiliza sobre todo para preparaciones donde buscamos una textura cremosa y uniforme.

Usos:

- Cremas y salsas
- Repostería (para aportar humedad)
- Rellenos

TIPOS DE TOFU: BLANDO



Tiene algo menos de agua que el tofu sedoso, pero sigue siendo delicado y fácil de desmenuzarse.

Es especialmente adecuado para recrear la textura del huevo revuelto. Cuando se rompe con una cuchara o espátula, forma pequeños trozos suaves que recuerdan bastante a los del huevo cocinado.

Usos:

- Revueltos veganos
- Rellenos suaves
- Sopas asiáticas

TIPOS DE TOFU: FIRME



El tofu firme contiene menos agua y mantiene mejor su forma al cocinarse.

Puede cortarse en cubos o tiras sin que se rompa fácilmente, lo que lo hace muy útil en recetas donde necesitamos una textura más consistente.

Usos:

- Salteados y platos al horno
- Marinados
- Sustitutos de carne en trozos

TIPOS DE TOFU: EXTRAFIRME



Es el tofu con menor contenido de agua y mayor densidad.

Su textura es más compacta y permite cortarlo, rallarlo o desmenuzarlo para crear distintas preparaciones.

Usos:

- Sustituto de carne picada
- Platos a la plancha
- Tacos o burritos veganos

SOJA TEXTURIZADA



Se obtiene a partir de harina de soja desgrasada, es decir, soja a la que se le ha retirado el aceite. Esta harina se somete a un proceso industrial llamado extrusión, en el que se calienta y se presiona para crear una estructura esponjosa. Durante este proceso, las proteínas de la soja se reorganizan formando una estructura fibrosa. Cuando el producto se seca, queda muy ligero y poroso.

Puede encontrarse en distintos tamaños: fina (similar a carne picada), media, y gruesa.

Por qué funciona bien en la cocina vegana:

Cuando la soja texturizada entra en contacto con agua o caldo, absorbe el líquido a través de sus poros. Esto hace que recupere volumen y adquiera una textura sorprendentemente parecida a la carne picada.



13. Picadillo de soja texturizada

Además, su sabor es bastante neutro. Esto permite que absorba muy bien los sabores de salsas y especias.

Usos:

- Sustituto de carne picada
- Tacos y burritos
- Rellenos (ragú, boloñesa...)

SETAS



Las setas son uno de los ingredientes más apreciados en la cocina vegana, no solo por su sabor sino también por su textura.

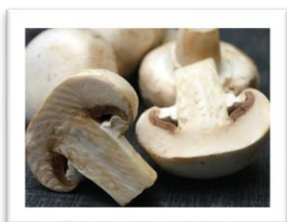
A diferencia de las verduras, que suelen tener una estructura más crujiente o acuosa, muchas setas tienen una textura carnosa y ligeramente fibrosa.

Por qué funcionan bien en la cocina vegana:

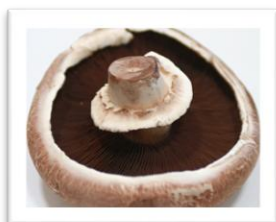
Las setas contienen de forma natural glutamatos, compuestos responsables del sabor umami.

Este es el mismo tipo de sabor que encontramos en alimentos como el queso curado o ciertos caldos de carne. Por eso, cuando se cocinan correctamente, las setas aportan profundidad y riqueza al plato.

Variedades populares:



CHAMPIÑÓN



PORTOBELLO



SHIITAKE



OSTRA



MELENA DE LEÓN



ENOOKI

14. Tipos de setas

Cada variedad tiene características ligeramente diferentes, pero todas pueden aportar textura y sabor.

Usos:

- Sustituto de carne en tiras (ostra, enooki)
- Sustituto de filete de carne (Lions mane)
- Rellenos (champiñón, portobello, shiitake)
- Hamburguesas (varias)
- Guisos (varias)

SEITÁN



El seitán es un alimento elaborado a partir del gluten del trigo, que es la principal proteína presente en este cereal. El gluten se forma cuando la harina de trigo se mezcla con agua y se amasa. Esta red es responsable de la elasticidad de las masas de pan.

Cuando se elimina el almidón de la harina y se conserva únicamente el gluten, se obtiene una masa muy rica en proteínas con una textura firme y elástica.

Por qué funciona bien en cocina vegana:

La estructura del gluten cocinado es fibrosa y masticable, algo que recuerda bastante a ciertas carnes. Además, absorbe muy bien los sabores del caldo o de los marinados en los que se cocina.

Usos:

- Filetes vegetales
- Sustituto de pollo
- Guisos
- Embutidos vegetales

INGREDIENTES CLAVE- GRASA

La grasa desempeña un papel importante en la cocina porque aporta suavidad, ayuda a transportar aromas y crea una sensación agradable en boca.

Muchos platos tradicionales dependen de ingredientes grasos como la mantequilla, la nata o el queso. En la cocina vegana podemos obtener efectos similares utilizando frutos secos, semillas y aceites.

ANACARDOS



Los anacardos son uno de los ingredientes más importantes para añadir grasa y crear texturas cremosas y en la cocina vegana. Se pueden usar tanto en platos salados como dulces.

Por qué funcionan tan bien en cocina vegana:

Los anacardos contienen una proporción equilibrada de grasas y proteínas. Cuando se remojan en agua y se trituran, estas grasas se dispersan formando una emulsión natural muy suave. El resultado es una crema de textura sorprendentemente parecida a algunas salsas elaboradas con lácteos.



15. Queso untable de anacardos

Usos:

- Quesos veganos
- Crema para pasta
- Rellenos
- Postres y tartas veganas

LECHE O CREMA DE COCO



La leche de coco se obtiene triturando la pulpa del coco con agua y filtrándola. Contiene bastante grasa, lo que la hace cremosa. No confundir con bebida de coco.

Por qué funcionan bien en la cocina vegana:

La leche de coco aporta cuerpo, suavidad, y un sabor ligeramente dulce. Sencillamente, dota de grasa al plato.

Usos:

- Currys
- Sopas
- Salsas
- postres y helados veganos.

ACEITES VEGETALES



Los aceites vegetales son fuentes concentradas de grasa que se utilizan para cocinar y para crear emulsiones. Entre los más comunes se encuentran el de oliva, el de girasol, el de coco y el de aguacate.



OLIVA



GIRASOL



COCO

16. Algunos tipos de aceites

Por qué funcionan bien en la cocina vegana:

Las grasas de los aceites ayudan a transportar compuestos aromáticos, lo que intensifica el sabor de los alimentos. También aportan sensación de suavidad en boca.

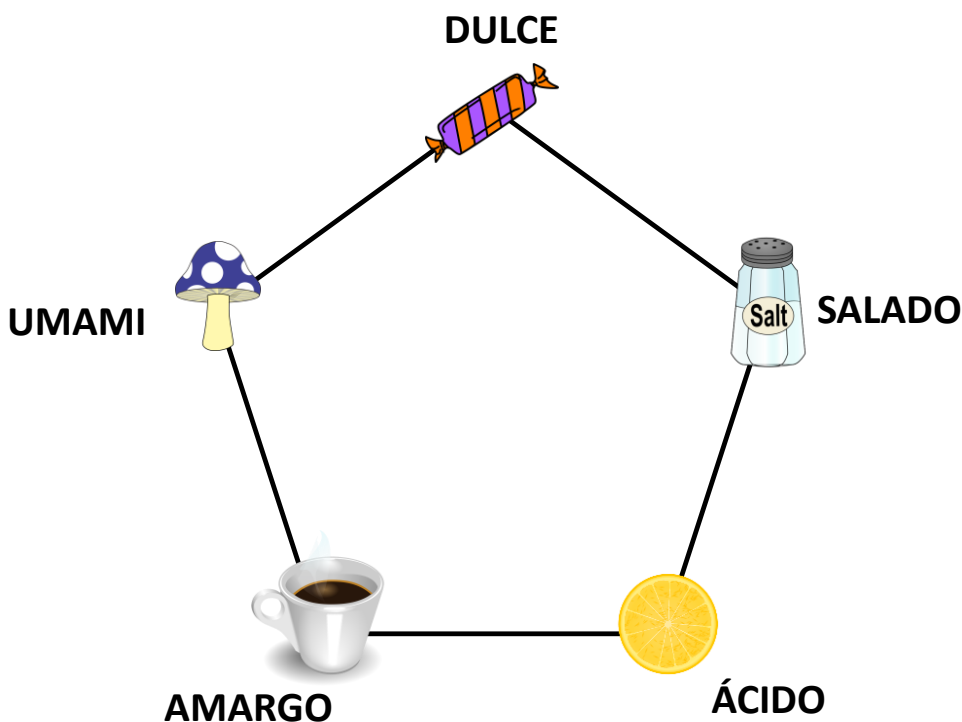
Usos:

- Mayonesas
- Aliños
- Salteados
- Masas
- Repostería

INGREDIENTES CLAVE- SABOR INTENSO

Uno de los retos de la cocina vegana es conseguir sabores profundos y complejos sin recurrir a ingredientes animales.

Afortunadamente, muchos alimentos vegetales contienen compuestos que producen sabor umami, considerado el quinto sabor básico junto con el dulce, salado, ácido y amargo.



17. Los 5 tipos de sabores

LEVADURA NUTRICIONAL



La levadura nutricional es una levadura desactivada que se utiliza como condimento. Se cultiva sobre melaza de caña de azúcar y posteriormente se deshidrata.

Por qué funciona bien en la cocina vegana:

Durante su procesamiento se generan compuestos que producen un sabor umami, algo tostado y parecido al del queso curado. Se puede comer directamente.

Usos:

- Salsas y aderezos
- Quesos veganos
- Aportar más sabor a cualquier mezcla

MISO BLANCO



El miso es una pasta fermentada elaborada a partir de soja, sal y un cultivo llamado koji. Durante la fermentación, los microorganismos descomponen proteínas y carbohidratos en compuestos más simples que aportan sabor.

Por qué funciona bien en cocina vegana:

Aporta un sabor profundo o umami y complejidad.

Usos:

- Sopas, salsas y marinados
- Quesos veganos

SALSA DE SOJA



La salsa de soja también es un producto fermentado. Se obtiene fermentando soja y trigo con sal durante varios meses.

Por qué funciona bien en cocina vegana:

Aporta salinidad y un sabor profundo o umami. Se usa en combinación con otros ingredientes para imitar el sabor de la carne.

Usos:

- Se usa en todo tipo de recetas.

SAL NEGRA “KALA NAMAK”



La sal negra es una sal volcánica originaria del sur de Asia. Contiene compuestos de azufre que producen un aroma muy característico.

Por qué funciona bien en la cocina vegana:

Los huevos contienen compuestos sulfurosos. La sal negra reproduce ese mismo tipo de aroma, lo que la convierte en un ingrediente muy útil para recrear platos con ese sabor.

Usos:

- Cualquier plato donde el huevo aporte sabor, como revueltos veganos, o mayonesas veganas

INGREDIENTES CLAVE- ESTRUCTURA

Algunas recetas requieren ingredientes que ayuden a mantener unidas las mezclas o que proporcionen una estructura determinada al cocinarse. Por ejemplo, a menudo se usa harina o maicena para conseguir este efecto. En esta sección nos centraremos en ingredientes menos conocidos:

AQUAFABA



La aquafaba es el líquido de cocción de los garbanzos. Este líquido contiene proteínas y almidones que se liberan durante la cocción de las legumbres.

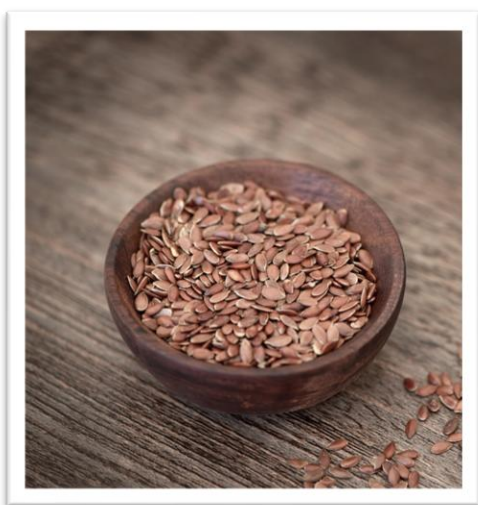
Por qué funciona bien en la cocina vegana:

Cuando se bate, la aquafaba puede atrapar aire y formar una espuma estable, de manera similar a las claras de huevo. Esto permite utilizarla para crear preparaciones aireadas.

Usos:

- Repostería
- Mousse
- Mayonesa vegana
- Merengue vegano

SEMILLAS DE LINO



Las semillas de lino contienen mucílagos, unas sustancias que forman un gel cuando entran en contacto con el agua.

Por qué funciona bien en la cocina vegana:

Este gel ayuda a ligar ingredientes y mantener la estructura de masas, de forma similar al huevo.

Usos:

- Bizcochos y galletas
- Ligar masas (albóndigas o hamburguesas)

PURÉ DE MANZANA



El puré de manzana es muy utilizado en repostería vegana, especialmente en recetas dulces. Se obtiene simplemente triturando manzanas cocidas hasta obtener una textura suave y homogénea.

Por qué es funciona en la cocina vegana:

El puré de manzana contiene agua, pectina y azúcares naturales. La pectina es una fibra natural presente en muchas frutas que tiene la capacidad de formar estructuras gelificantes suaves.

Esto ayuda a mantener cohesionada la masa, realizando la misma función que normalmente hace el huevo. Además, el puré de manzana aporta humedad, lo que evita que los bizcochos o muffins queden secos.

Usos:

- Se usa principalmente en repostería, para recetas donde el huevo aporta principalmente humedad y suavidad. Funciona especialmente bien en bizcochos, muffins, brownies, panes dulces y tortitas. En estas recetas ayuda a conseguir una textura tierna y jugosa.

AGAR AGAR



El agar agar es un gelificante natural obtenido de ciertas algas rojas.

Por qué funciona en cocina vegana:

Cuando se disuelve en líquido caliente y posteriormente se enfría, forma un gel firme.

Usos:

- Gelatinas vegetales
- Postres
- Quesos veganos
- Rellenos

ALMIDÓN DE TAPIOCA



El almidón de tapioca es uno de los ingredientes más interesantes cuando se quiere recrear ciertas texturas elásticas y fundentes en la cocina vegana, especialmente en preparaciones inspiradas en el queso fundido. Se obtiene a partir de la raíz de la mandioca o yuca (*Manihot esculenta*), una planta tropical ampliamente cultivada en regiones de América Latina, África y el sudeste asiático. La raíz de la mandioca es rica en almidón. En cocina vegana se usa en forma de polvo.

Por qué funciona en la cocina vegana:

Cuando el almidón de tapioca se calienta en presencia de líquido, se vuelve muy elástico y ligeramente pegajoso. Esto ocurre porque los gránulos de almidón absorben agua y se hinchan al calentarse, liberando moléculas que crean una estructura gelatinosa. A diferencia de otros almidones, esta estructura también aporta una textura elástica y flexible. Esta característica es especialmente útil cuando queremos recrear la textura de alimentos que se estiran o se funden, algo que ocurre con algunos tipos de queso.



18. Queso vegano elástico fundido en mac'n cheese

Por eso, el almidón de tapioca se ha convertido en un ingrediente muy popular en la elaboración de quesos veganos fundentes. Esto lo diferencia de otros tipos de almidones.

El almidón de tapioca se utiliza sobre todo en recetas donde se busca una textura suave y fundente.

Usos:

- Quesos veganos fundentes
- Salsas
- Panes sin gluten
- Masas y rellenos

En muchos quesos veganos se combina con ingredientes como anacardos, levadura nutricional, aceite y limón. Los anacardos aportan cremosidad, mientras que el almidón de tapioca aporta la elasticidad característica.

INGREDIENTES CLAVE- CONCLUSIÓN

Los ingredientes que hemos visto en esta sección son algunas de las herramientas más importantes de la cocina vegana. Cada uno aporta una función específica que nos permite recrear texturas, sabores y estructuras que tradicionalmente se obtenían a partir de productos de origen animal.

Cuando aprendemos a comprender estas funciones y a combinar los ingredientes correctamente, la cocina vegana deja de ser un conjunto limitado de recetas y se convierte en un sistema flexible y creativo.

En la siguiente parte del libro veremos cómo utilizar estos ingredientes para replicar alimentos concretos de la cocina tradicional, como el huevo, la carne o el queso.

REPLICAR ALIMENTOS TRADICIONALES

En la primera parte del libro hemos visto los ingredientes más importantes de la cocina vegana y qué funciones cumplen dentro de las recetas. Hemos hablado de ingredientes que aportan textura, cremosidad, sabor o estructura.

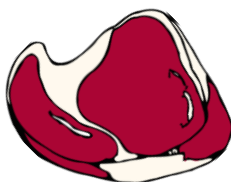
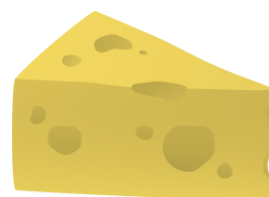
Ahora llega el momento de ver cómo se combinan esos ingredientes para recrear alimentos concretos de la cocina tradicional. Esta es una de las ideas más importantes de todo el libro:

Como ya hemos explicado, cuando veganizamos un plato, no sustituimos ingredientes, sustituimos funciones. Un huevo por ejemplo puede aportar cremosidad, o color, o sabor, o ligar ingredientes.

La cocina vegana resuelve esto utilizando diferentes combinaciones de ingredientes según el resultado que queremos conseguir.

Por eso, en lugar de buscar “el sustituto del huevo” o “el sustituto de la carne”, en esta sección aprenderemos varias estrategias para replicar cada alimento según el contexto culinario.

Trabajaremos con tres grandes grupos de alimentos:

**HUEVO****CARNE****QUESO**

19. Los alimentos que conseguiremos imitar

Cada uno de ellos cumple funciones diferentes en la cocina, por lo que también requiere soluciones distintas.

REPLICAR HUEVO

El huevo es uno de los ingredientes más versátiles de la cocina tradicional. Puede utilizarse en platos salados o dulces, en preparaciones sencillas o muy elaboradas. Esto significa que no existe un único sustituto del huevo. En cambio, existen varias soluciones dependiendo de la función que cumpla dentro de la receta.



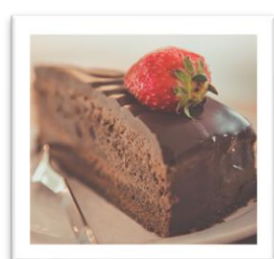
CREMOSIDAD



LIGADURA



EMULSION



ATRAPAR AIRE



SABOR



COLOR

20. Funciones que puede realizar un huevo

El huevo realiza muchas funciones y puede presentarse en formatos diferentes. En esta sección, veremos los siguientes casos:



**HUEVOS
REVUELTOS**



**HUEVOS EN
REPOSTERÍA**



**HUEVOS EN
SALSAS**



**HUEVOS
COCIDOS**



HUEVOS FRITOS

21. Formas de replicar los huevos que vamos a ver

HUEVOS REVUELTOS

Uno de los platos más populares que utilizan huevo es el revuelto. En un revuelto tradicional, el huevo aporta principalmente:



CREMOSIDAD



**TEXTURA EN
TROZOS**



**SABOR
SULFUROSO**



**COLOR
AMARILLO**

22. Alimentos para imitar huevos revueltos

Para recrear esta combinación utilizamos 3 elementos clave:

**TOFU BLANDO****SAL NEGRA****CÚRCUMA**

23. Alimentos para imitar huevos revueltos

1- Tofu blando

Aporta la textura suave y los trozos característicos del revuelto. Cuando se desmenuza con una cuchara o una espátula, el tofu forma fragmentos irregulares que recuerdan mucho a los del huevo cocinado.

2- Sal negra (kala namak)

Aporta el aroma característico del huevo. La sal negra contiene compuestos de azufre que producen un olor muy parecido al del huevo cocido.

3-Cúrcuma (opcional)

La cúrcuma nos dará el color amarillo característico de los huevos revueltos. Conviene no pasarse con ella, ya que si no apoderará el sabor.

Cómo funciona la combinación

El tofu reproduce la estructura física del plato, mientras que la sal negra, que se hecha al final de la receta, reproduce la parte aromática del sabor. La cúrcuma le da color. Cuando se combinan con especias, aceite y calor, el resultado recuerda sorprendentemente al revuelto tradicional.

En vez de tofu blando, se puede usar tofu firme desmenuzado con las manos, y, en vez de dejar que se dore en la sartén, añadirle un poco de leche vegetal mientras se hace. El tofu absorberá el líquido y quedará esponjoso como el huevo. Se puede incluso añadir una salsa hecha con tofu suave, como se verá en las recetas.

HUEVOS EN REPOSTERÍA

En repostería el huevo suele cumplir funciones diferentes. En estos casos no buscamos imitar el sabor del huevo, sino su comportamiento dentro de la masa.



LIGADURA



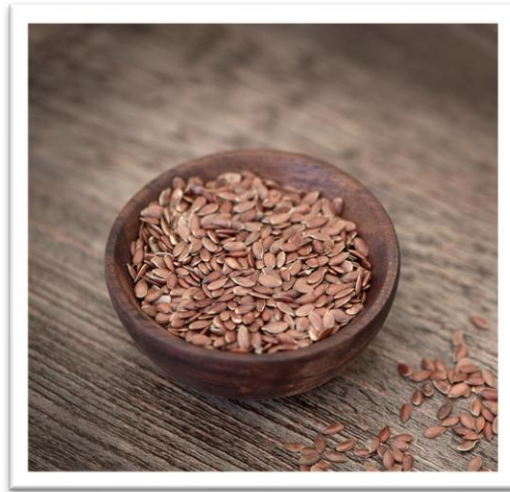
HUMEDAD



**HACER QUE LAS
MASAS SUBAN**

24. Funciones del huevo en repostería

1-Sustituto con semillas de lino:



Para sustituir un huevo en repostería se suele utilizar la siguiente proporción:

1 cda de semillas de lino molidas + 3 cdas de agua.

Cómo utilizar semillas de lino:

La mezcla se deja reposar entre 5 y 10 minutos. Durante ese tiempo el líquido se vuelve más espeso y adquiere una textura gelatinosa. Una vez formada esta mezcla, puede añadirse a la masa igual que se añadiría un huevo.

Además de su capacidad de ligar ingredientes, el lino también aporta:

- cierta humedad
- un ligero espesor a la masa
- pequeñas cantidades de grasas saludables

Su sabor es suave y suele pasar desapercibido dentro de las preparaciones.

Consejos para usar lino correctamente:

Para obtener el mejor resultado es recomendable utilizar lino molido, ya que las semillas enteras no liberan el gel con la misma facilidad. También es importante dejar reposar la mezcla antes de incorporarla a la masa, para que el gel tenga tiempo de formarse.

2- Sustituto con aquafaba:



En la mayoría de recetas se utilizan estas equivalencias:

3 cdas de aquafaba $\approx$ 1 huevo

2 cdas $\approx$ 1 clara

Estas cantidades pueden variar ligeramente según la receta, pero sirven como punto de partida.

Cómo utilizar aquafaba:

1-Sin montar:

Cuando se utiliza líquida, sin batir, puede actuar como ligante o emulsionante en algunas masas y salsas.

Por ejemplo:

- mayonesas veganas
- algunos bizcochos
- masas ligeras

2-Montada:

Cuando se bate durante varios minutos, la aquafaba forma una espuma blanca similar a las claras montadas. Esto permite preparar recetas como:

- merengue vegano
- Mousse
- bizcochos aireados

En estos casos, la espuma aporta ligereza y volumen a la preparación.



25. Aquafaba sin montar y montada

Consejos para usar aquafaba correctamente:

Para obtener mejores resultados

- Utiliza aquafaba fría.
- Bátela en un recipiente limpio y sin grasa.
- Añade el azúcar poco a poco si estás preparando merengue

También es posible reducir la aquafaba calentándola suavemente para concentrarla, lo que puede mejorar su capacidad para montar.

3- Sustituto con puré de manzana:



Como ya vimos en la sección de ingredientes, se usa para sustituir la función del huevo que da estructura. Para sustituir un huevo se suele utilizar aproximadamente:

60 gramos de puré de manzana

Además, el puré de manzana aporta humedad, lo que evita que los bizcochos o muffins queden secos.

Cómo utilizar el puré de manzana:

Simplemente se trituran manzanas cocidas hasta tener un puré, y se mezcla con el resto de ingredientes.

El puré de manzana puede aportar:

- Humedad
- Suavidad en la miga
- Un ligero dulzor natural

El sabor a manzana suele ser muy suave y normalmente queda integrado dentro del conjunto de la receta.

Consejos para usar puré de manzana correctamente:

El puré de manzana no funciona bien en recetas donde el huevo debe aportar estructura fuerte o volumen, como en merengues o masas muy aireadas. En esos casos, ingredientes como la aquafaba suelen ser más adecuados.

Elegir el sustituto adecuado:

Cada uno de estos sustitutos del huevo tiene características diferentes. Podemos resumir sus funciones principales de esta manera:

Semillas de lino: Ideales para ligar ingredientes y aportar estructura en masas densas.

Aquafaba: Perfecta para aportar aire, ligereza y capacidad de montar.

Puré de manzana: Excelente para aportar humedad y suavidad en repostería.

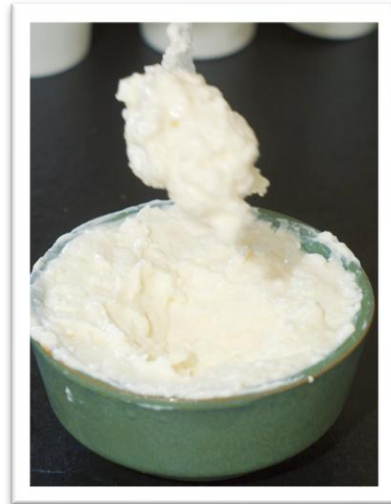
Cuando aprendemos a reconocer qué función cumple el huevo en cada receta, resulta mucho más fácil elegir el sustituto adecuado y adaptar los platos con éxito. Esta forma de pensar —centrarse en las funciones de los ingredientes— es una de las claves para cocinar con confianza en la cocina vegana.

HUEVOS EN SALSAS

En salsas como la mayonesa, el huevo cumple una función muy específica: emulsionar.

Una emulsión es una mezcla estable de dos

líquidos que normalmente no se mezclarían, como el aceite y el agua.



EMULSIONAR

26. Función principal del huevo en salsas

El huevo consigue esto gracias a compuestos llamados lecitinas, que actúan como emulsionantes.

En la cocina vegana podemos crear emulsiones utilizando aquafaba, leche vegetal e incluso mostaza. Estos ingredientes contienen compuestos que ayudan a estabilizar la mezcla. Cuando se baten con aceite, permiten crear salsas cremosas muy similares a la mayonesa tradicional. Normalmente, se utiliza:

2 taza aceite de girasol 1 taza leche de soja sin azúcar
--

Cómo crear la emulsión con los ingredientes:

Para conseguir la emulsión, ponemos la leche vegetal o la aquafaba en un vaso de batir, y colocamos una batidora de mano pegada al fondo. Batimos a velocidad media, y tras un tiempo, comenzará a emulsionar solo. Esta es la forma de obtener, por ejemplo, una mayonesa vegana.

Consejos para crear la emulsión correctamente:

Conviene usar leche de soja sin azúcar, porque es la que más contenido en grasa tiene. También se puede con leche de almendras, pero es más fácil con la de soja. Es muy importante tener paciencia al batir poco a poco y no despegar la batidora del fondo. Si no, simplemente mezclará los ingredientes y no se provocará la emulsión.



27. Emulsión mezclando aceite de girasol y leche de soja

HUEVOS COCIDOS

En este caso, y luego en el del huevo frito, buscamos recrear la experiencia completa de comer un huevo, lo que implica reproducir varios



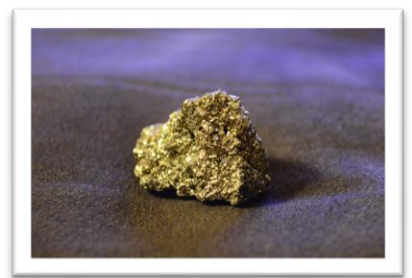
elementos al mismo tiempo. Un huevo cocido o frito tiene varias características:



**CLARA BLANCA Y
SUAVE**



YEMA SÓLIDA



**SABOR
SULFUROSO**

28. Características del huevo cocido

La clara:

Para recrear la clara de un huevo cocido necesitamos un ingrediente que tenga:

- Color claro
- Textura firme pero suave
- Capacidad de mantener la forma

Uno de los ingredientes más utilizados para este propósito es el tofu firme o el tofu sedoso compactado. Para hacer 4 mitades de huevo usaríamos

200 gr de tofu

½ cdta. de sal

Cómo utilizar el tofu para la clara:

Cortaremos el tofu en trozos de aproximadamente 3–4 cm, con forma ovalada si es posible. Puedes utilizar un molde o simplemente cortar piezas irregulares que recuerden a la clara de un huevo cocido.

La yema:

Es la parte más característica del huevo. Tiene:

- Color amarillo intenso
- Textura cremosa
- Sabor rico y ligeramente sulfuroso

Para recrear esta parte se utilizan normalmente mezclas de ingredientes que aportan cremosidad, color y sabor. Una combinación habitual para las 4 mitades de claras sería:

80 g de patata cocida (textura del huevo cocido)
1 cucharada de anacardos remojados (cremosidad)
1 cucharada de levadura nutricional (umami)
1 cucharadita de aceite de oliva (grasa)
1 cucharadita de zumo de limón (acidez)
¼ cucharadita de cúrcuma (color)
¼ cucharadita de sal negra (sabor sulfuroso)
1 pizca de sal

Cómo hacer la yema:

Triturar los ingredientes de la yema hasta obtener una pasta espesa y homogénea. La textura debe ser moldeable, similar a la de la yema de un huevo duro cuando se aplasta con un tenedor. Si la mezcla queda demasiado seca, puedes añadir ½ cucharadita de agua. Forma pequeñas bolas de 2 cm de diámetro.

Consejo para montar el huevo cocido vegano:

Tras preparar las claras con forma ovalada, coloca cada bola en el hueco del tofu que actúa como clara. Presiona ligeramente para que quede bien integrada. Añadir una pizca adicional de sal negra justo antes de servir intensifica el aroma característico del huevo cocido.



CLARA



YEMA

29. Elementos del huevo cocido vegano

HUEVOS FRITOS

El huevo frito tiene características diferentes al huevo cocido. Para recrearlo utilizaremos una mezcla para la clara que se cuaja en la sartén y una yema cremosa colocada en el centro.



**CLARA LIGERAMENTE
CUAJADA**



YEMA CREMOSA



BORDES DORADOS



SABOR SULFUROSO

30. Características del huevo frito

Para hacer 2 huevos fritos hacemos lo siguiente:

La clara:

80 gr harina arroz

120 ml leche soja

2 cda agua

1/2 cda. Sal negra “kala namak”

Cómo hacer la clara:

Calienta una sartén antiadherente a fuego medio con un poco de aceite. Tritura los ingredientes de la clara hasta tener una mezcla. Vierte aproximadamente 2–3 cucharadas de la mezcla en la sartén formando un círculo. Cocina durante 2–3 minutos hasta que la parte inferior empiece a cuajarse.

Yema:

170 g de calabaza cocida (color y textura)

1 cda. levadura nutricional (umami)

2 cdas. Maicena (estructura)

2 cdas. agua

2 cdas. de aceite de oliva (grasa)

1/4 cda. sal negra “Kala Namak” (sabor sulfuroso)

1/4 cda. pimienta negra

Cómo hacer la yema:

Mientras se cocina la clara, tritura los ingredientes de la yema. Cuando la clara esté casi cuajada, coloca 1 cucharadita de la mezcla de yema en el centro. Cocina 1 minuto más para que la clara termine de fijarse. Sirve inmediatamente, espolvoreando una pequeña pizca adicional de sal negra por encima para intensificar el aroma a huevo.

Consejos para hacer el huevo frito vegano:

- Añade la sal negra al final. El aroma sulfuroso es más intenso cuando no se cocina demasiado.
- No cocines demasiado la clara. Si se cocina demasiado tiempo puede volverse demasiado firme.
- Ajusta el color de la yema. La cúrcuma es muy potente; empieza con una pequeña cantidad y añade más si deseas un color más intenso.



CLARA



YEMA

31. Elementos del huevo frito vegano

REPLICAR CARNE

La carne ocupa un lugar central en muchas cocinas tradicionales. Aparece en guisos, salteados, rellenos, salsas o platos a la plancha. Sin embargo, cuando analizamos la carne desde el punto de vista culinario, vemos que su papel en las recetas no depende únicamente de su origen animal, sino de las características que aporta al plato.

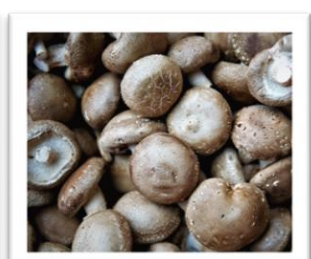
Para veganizar recetas que tradicionalmente contienen carne, es útil observar qué funciones cumple realmente. En la mayoría de los platos, la carne aporta una combinación de los siguientes elementos:



**TEXTURA
FIBROSA**



JUGOSIDAD



SABOR UMAMI



**ABSORBE
CONDIMENTOS**

32. Características de la carne

La cocina vegana recrea estas características utilizando diferentes ingredientes y técnicas. No existe un único sustituto universal de la carne; en su lugar, se utilizan distintos alimentos vegetales según el tipo de plato que queremos preparar. En esta sección veremos cómo replicar diferentes formas de carne utilizadas en cocina:

**CARNE PICADA****CARNE EN TROZOS****CARNE FIBROSA****OTRAS TEXTURAS****SABOR**

33. Formas de replicar la carne que vamos a ver

Las tres primeras hacen referencia a la textura, y la última, evidentemente, al sabor.

CARNE PICADA

Buscamos principalmente una textura granulada y ligeramente firme que se mezcle bien con el resto del plato. La carne picada se usa tanto como para recetas estilo picadillo, como para hacer albóndigas o hamburguesas.

La soja texturizada es una de las alternativas más utilizadas para recrear carne picada en la cocina vegana.



Cómo cocinarla:

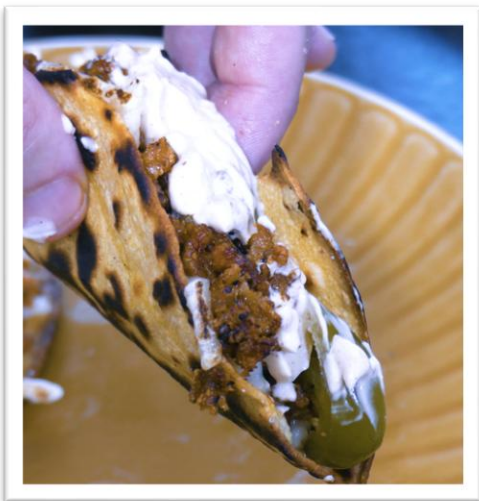
El primer paso es hidratarla. Esto puede hacerse utilizando agua caliente, caldo vegetal, o una mezcla de agua y salsa de soja.

Después de unos minutos, la soja absorbe el líquido y aumenta de volumen.

A continuación se escurre ligeramente y se cocina en la sartén junto con un sofrito de cebolla, ajo, tomate o especias, dependiendo del sabor que le queramos dar.

Consejos para cocinarla bien:

Durante esta etapa es importante cocinarla unos minutos más para que pierda parte de la humedad y adquiera una textura más firme.



En lugar de soja texturizada puede usarse también proteína de guisante texturizada, sobre todo para recetas como tacos mexicanos.

34-Proteína de guisante en tacos

CARNE EN TROZOS

En muchos platos la carne aparece en forma de trozos o cubos que mantienen su forma durante la cocción. Algunos ejemplos son:

- Guisos
- Estofados
- Brochetas
- Salteados

En estos casos necesitamos ingredientes que tengan una textura más compacta y resistente al calor.

Para este tipos de carne usaremos tofu firme y extrafirme. A continuación explicaré cómo usarlos para tener la misma textura y sabor.



35-El Tofu firme se usa para imitar carne en trozos

Tofu firme o extrafirme:

El tofu firme y el tofu extra firme son excelentes opciones para sustituir carne en trozos. Su estructura proteica permite cortarlo en cubos o tiras que mantienen su forma durante la cocción.

Cómo cocinar el tofu firme:

Todas las técnicas para cocinarlo giran en torno a quitarle el agua.

Prensar el tofu: El tofu contiene bastante agua. Si se envuelve en papel de cocina y se coloca un peso encima durante unos minutos, parte de esa agua se elimina. Esto hace que el tofu absorba mejor los marinados y tenga una textura más firme al cocinarse.



36-Tofu prensado

Congelar el tofu: Si congelamos el tofu, el agua de dentro se hiela y expande. Al descongelarlo, el agua se va, y el bloque queda con todos los poros que ocupaba el hielo antes. Esto no solo le da textura, sino que es ideal para luego marinarlo y que adquiera mucho más sabor.



37-Tofu congelado

Ponerlo en salmuera: Otra técnica muy usada es sumergir el tofu en una mezcla de agua hirviendo, sobresaturada de sal. Debido a un proceso llamado ósmosis, el agua de dentro del tofu saldrá hacia afuera.

Hay que tener cuidado porque el tofu quedará salado, por lo que en el resto de la receta tendremos que controlar cuanta sal echamos.



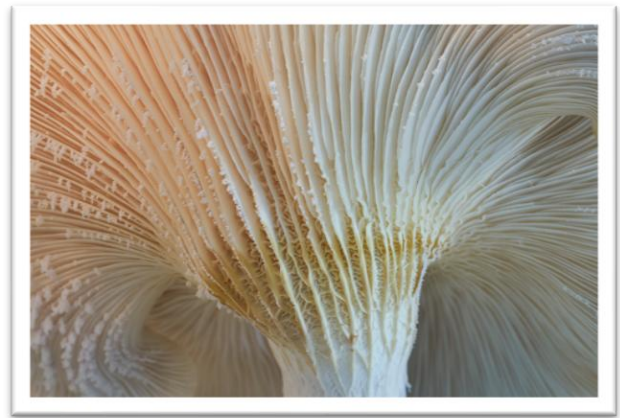
38-Tofu en salmuera

Consejos para cocinar el tofu:

Como su sabor es bastante neutro, el tofu se beneficia mucho de los marinados. La cantidad de marinados que podemos aplicarle es infinita, y dependerá de la receta. Más adelante veremos como replicar el sabor de la carne. Después de marinarlo durante un tiempo, el tofu puede cocinarse a la plancha, al horno o en salteados.

CARNE DESMENUZADA O FIBROSA

Algunas recetas utilizan carne que se deshace en fibras, como ocurre con ciertas preparaciones de pollo o cerdo. En estos casos buscamos una textura que pueda separarse en hebras o tiras. Para ellos usaremos seitán o setas.



39-Seitán y setas usadas para replicar textura fibrosa

1- Seitán:

El gluten del trigo forma una red proteica que, al cocinarse, crea una textura fibrosa y masticable. Esto produce una sensación en boca que recuerda bastante a algunas carnes.

Cómo cocinar seitán para que sea fibroso:

El seitán se hace amasando gluten de trigo con agua. Tras amasarlo, si queremos una textura fibrosa como la del pollo o carne en trozos, es indispensable alargar la masa y hacer trenzas con ella. Luego debemos hacer nudos una y otra vez hasta que no podamos más, y finalmente cocerla.



40-Técnica de anudado para el seitán

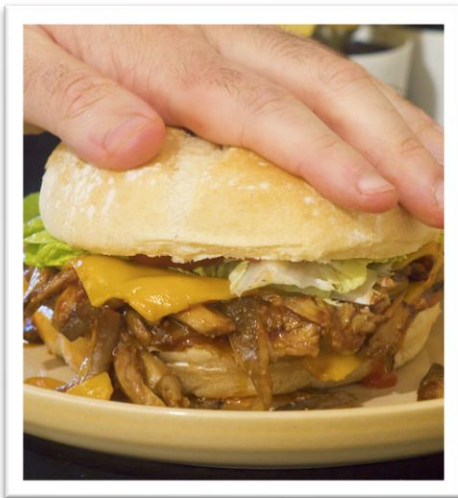
Consejos para cocinar seitán:

Dependiendo del caldo en el que la cozamos, tendrá un sabor u otro (hablaremos de eso en la sección del sabor). Si queremos salchichas, en vez de anudarlo, simplemente formaríamos cilindros con la mano.

2- Setas:

Cómo cocinar setas para que sean fibrosas:

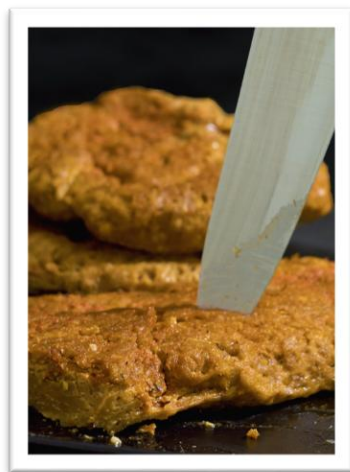
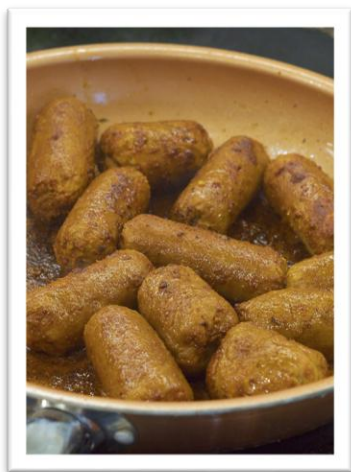
Muchas setas tienen una estructura naturalmente fibrosa. Cuando se cocinan a fuego medio-alto, pierden parte de su agua y su textura se vuelve más firme y carnosa. Variedades como las setas de ostra pueden cortarse en tiras o desmenuzarse ligeramente para crear texturas interesantes como la de pulled pork. Las enoki pueden usarse para hacer recetas estilo pollo.



41-Setas de ostra y enoki usadas para replicar la textura de la carne

OTRAS TEXTURAS

Para otras formas, lo mejor es usar seitán. Simplemente, antes de cocerlo, le damos la forma de filetes o de salchichas que queramos.



42-Forma de salchichas y filetes obtenida con seitán

Para recetas como Nuggets, podemos combinar varios ingredientes, como setas de ostra para esa textura de tiras, y tofu firme desmenuzado y combinado con harina y especias para obtener una masa parecida a la de los Nuggets comerciales. En las recetas veremos varios métodos.

REPLICAR EL SABOR

Además de la textura, uno de los aspectos más importantes de la carne es su sabor. Gran parte de ese sabor proviene de compuestos asociados al **umami**, el quinto sabor básico. En la cocina vegana existen muchos ingredientes vegetales ricos en umami que pueden ayudar a recrear esta profundidad de sabor.



SALSA DE SOJA



MISO



LEV. NUTRICIONAL



TOMATE CONCENTRADO



CALDO VEGETAL INTENSO

43-Ingredientes usados para replicar el sabor de la carne

Como cocinar para intensificar el sabor:

Normalmente, con 1 cucharada a 2 de uno o varios ingredientes por ración basta. Estos ingredientes pueden utilizarse en pequeñas cantidades para enriquecer el sabor del plato, combinándolos. Las combinaciones son infinitas y en las recetas se especifican.

Consejos para intensificar el sabor:

1. Dorar los ingredientes:

Cuando los alimentos se doran en la sartén o en el horno, se producen reacciones químicas que generan nuevos compuestos aromáticos. Esto intensifica el sabor del plato.

2. Reducir salsas:

Cocinar una salsa durante más tiempo permite que parte del agua se evapore, concentrando los sabores.

3. Utilizar marinados:

Los marinados permiten que los ingredientes absorban especias, sal y otros sabores antes de cocinarse.

Como combinar textura y sabor:

En muchos platos veganos el mejor resultado se obtiene combinando varios elementos. Por ejemplo, para una boloñesa vegana:



**SOJA PARA
TEXTURA**



**TOMATE
CONCENTRADO
PARA UMAMI**



**CONDIMENTOS
PARA MÁS SABOR**

44-Elementos para hacer boloñesa vegana

Como vemos, uno se usa para textura, otro para el sabor umami, y otros para añadir más sabor, marinado y condimentos. Los fundamentos son siempre los mismos.

A medida que practiques con estos ingredientes, descubrirás que es muy fácil crear platos igualmente sabrosos y satisfactorios que la carne. Cuando entiendes cómo construir textura, sabor y jugosidad, veganizar recetas se vuelve un proceso mucho más creativo y flexible. Las combinaciones variarán dependiendo del plato que queramos imitar. A base de hacer recetas irás aprendiendo cuales funcionan mejor para cada plato.

REPLICAR QUESO

El queso es uno de los ingredientes más complejos de la cocina tradicional. Dependiendo del tipo de queso y del plato en el que se utilice, puede aportar características muy diferentes:



CREMOSIDAD



ELASTICIDAD



**SABOR UMAMI
Y/O ACIDEZ**

45-Funciones que puede desempeñar el queso

Por esta razón, al igual que ocurre con el huevo o la carne, no existe un único sustituto del queso en la cocina vegana. En su lugar, utilizamos diferentes ingredientes y técnicas según el resultado que queremos conseguir.

La cocina vegana recrea estas características utilizando ingredientes como frutos secos, levadura nutricional, almidones y gelificantes.

En esta sección veremos cómo replicar tres grandes tipos de queso:

1-Quesos cremosos

2-Quesos fundentes

3-Quesos firmes o cortables

En cada uno de ellos veremos como replicar la textura, sabor y elasticidad

QUESOS CREMOSOS

En estos casos el objetivo principal es recrear una textura suave, espesa y cremosa, acompañada de un sabor ligeramente ácido y sabroso. Para ello, crearemos una base usando anacardos.

Anacardos:



Los anacardos son uno de los ingredientes más importantes en la elaboración de quesos veganos cremosos. Como vimos en la sección de ingredientes, los anacardos contienen una combinación equilibrada de grasas y proteínas que, al triturrarse con agua, forman una emulsión muy suave. El resultado es una crema que recuerda bastante a las salsas elaboradas con lácteos.

Cómo cocinar anacardos para que sean cremosos:

Normalmente los anacardos se remojan previamente en agua durante varias horas o en agua hirviendo durante unos minutos. Esto ablanda su textura y facilita que se trituren completamente. Después se procesan en una batidora con agua o leche vegetal hasta obtener una crema lisa.

La proporción de líquido determinará la consistencia final:

menos líquido → crema espesa más líquido → salsa ligera
--

Cómo recrear el sabor del queso cremoso:

El queso tradicional tiene un sabor complejo que combina notas saladas, umami y ligeramente ácidas. Para acercarse a este perfil se suelen añadir varios ingredientes:



**LEVADURA
NUTRICIONAL**



MISO BLANCO



**ZUMO DE LIMÓN
O VINAGRE**



SAL

46-Ingredientes para replicar el sabor del queso

La levadura nutricional y el miso blanco aportan sabor umami con notas que recuerdan al queso curado. El Zumo de limón o vinagre aporta una ligera acidez que recuerda a la fermentación presente en muchos quesos. La sal realza el conjunto de sabores. Normalmente, las proporciones son:

150 gr anacardos

75 gr agua

2 cdas. Levadura nutricional

1 cda. Miso blanco

1 cda. Vinagre blanco o zumo de limón

Sal al gusto

QUESOS FUNDENTES

Algunos platos requieren un queso que se funda con el calor y cree una textura ligeramente elástica. En estos casos el desafío principal es recrear la textura que se vuelve suave y elástica al calentarse. Para ello usamos almidones, principalmente el de tapioca.

Almidón de tapioca:



. Cuando el almidón de tapioca se calienta con líquido, forma una estructura gelatinosa que se vuelve ligeramente elástica y pegajosa. Esta propiedad lo convierte en un ingrediente muy útil para recrear quesos que se funden.

Cómo se cocina un queso fundente vegano:

La forma es parecida a la del queso cremoso, pero añadiendo el componente de la elasticidad, y también aceite para que tenga más grasa, similar al queso fundente:



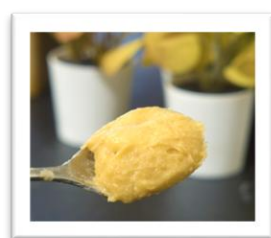
**LEVADURA
NUTRICIONAL**



**ZUMO DE LIMÓN
O VINAGRE**



SAL



MISO BLANCO



**ALMIDÓN DE
TAPIOCA**



ACEITE

47-Ingredientes para replicar el queso fundido

Cuando esta mezcla se calienta mientras se remueve, el almidón de tapioca espesa la preparación y le da una textura que recuerda al queso fundido.

Normalmente, con 2 cucharadas de almidón de tapioca por ración es suficiente, pero conviene ir ajustando mientras se calienta según la textura se va haciendo más o menos elástica. Cuando se enfría suele volverse algo más firme, pero al calentarse recupera su textura fundente. Las proporciones son:

150 gr anacardos

120 ml agua

2 cdas. Almidón de tapioca

2 cdas. Aceite de girasol

2 cdas. Levadura nutricional

1 cda. Vinagre blanco o zumo de limón

Sal al gusto

QUESOS FIRMES

Algunos platos utilizan quesos que pueden cortarse en rodajas o cubos, como ocurre con ciertos quesos frescos. Para recrear este tipo de textura se utilizan ingredientes que permiten solidificar una mezcla líquida:

Agar agar y aceite de coco refinado:



Cuando se disuelve en líquido caliente y se enfría posteriormente en un molde, el agar agar forma un gel firme. El aceite de coco refinado, por otra parte, consolida la estructura del queso al enfriarse. Esto permite crear preparaciones que se solidifican y pueden cortarse una vez frías.

Cómo se hace un queso firme vegano:

La forma de hacerlo es mezclando agar agar con una base cremosa de anacardos y aceite de coco refinado, y calentándola en una olla. Hay que dejarla 2-3 minutos a fuego medio, removiendo constantemente. Luego se mete rápidamente en un molde y se deja enfriar en la nevera y se solidificará.



**LEVADURA
NUTRICIONAL**



**ZUMO DE LIMÓN
O VINAGRE**



SAL



AGAR AGAR



**ACEITE DE COCO
REFINADO**



MISO BLANCO

48-Ingredientes para replicar el queso firme

150 gr anacardos

200 ml agua

2 cdas. Aceite de coco refinado

3 cdas. Levadura nutricional

1 cda. Vinagre blanco o limón

1 cdita. Miso blanco

Sal al gusto

El papel de la fermentación

En algunos quesos veganos más avanzados se utilizan procesos de fermentación para desarrollar sabores más complejos. Durante la fermentación, ciertos microorganismos generan compuestos aromáticos que recuerdan al queso curado. Es un proceso largo y se necesitan ingredientes difíciles de conseguir, por lo que no se hará tanto énfasis en él. No obstante se han incluido un par de recetas con fermentación, porque son las más logradas, y se detallará todo el proceso en ellas.

CONCLUSIÓN

Con todo lo que has aprendido, nunca jamás tendrás que depender de más recetas de internet.

- Ya puedes detectar si una receta tiene sentido o no antes de tener que probarla.
- Ya sabes qué ingredientes quitar, añadir o sustituir si lo necesitas.
- Ya sabes las proporciones correctas en las que combinarlos y puedes experimentar y hacer tú tus propias recetas de carne, huevos, y queso veganos.

El libro sigue en el recetario “+55 recetas veganizadas”. Allí podrás poner en práctica lo aprendido con recetas sabrosas que te harán coger confianza con tus nuevas habilidades culinarias.

Gracias por leer este libro, y... ¡A cocinar!

ROMÁN SÁNCHEZ

EL MÉTODO DEFINITIVO



@tordopollovegano

PARA VEGANIZAR CUALQUIER RECETA

EL MÉTODO QUE NADIE TE EXPLICÓ