

ROMÁN SÁNCHEZ

RECETAS DE QUESO VEGANIZADAS

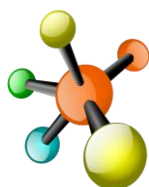
PARA QUE NO TENGAS QUE PENSAR



RECETAS VEGANIZADAS

En este libro de recetas de queso y lácteos 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:



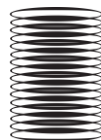
TEXTURA



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 😊.

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!

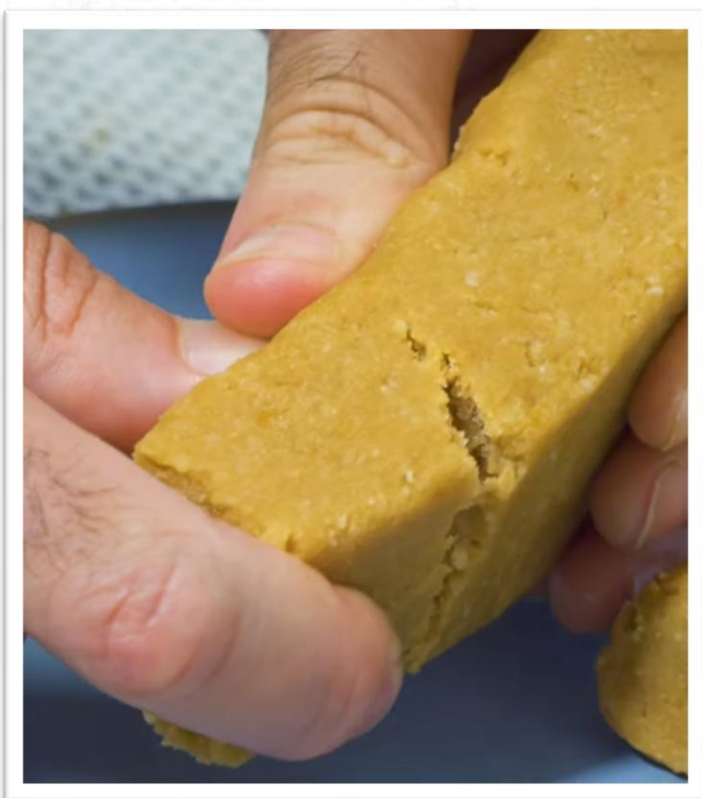




BLOQUE DE PARMESANO

INGREDIENTES

- 🌿 100 g de harina de almendra
- 🧂 20 g lev nutricional
- 1 ½ cdtas de sal
- ¼ cda ajo en polvo
- 🧂 1 cda miso blanco
- 2 cdas vinagre de vino blanco
- ½ cda ralladura de limón
- 🌿 1 cda de aceite de coco



PREPARACIÓN

1. Tritura todos los ingredientes en un procesador de alimentos durante 1–2 minutos, hasta obtener una masa.
2. Saca la masa y forma una bola, después aplástala hasta hacer un disco y presiona bien para que quede compacto.
3. Pon el queso sobre papel de horno y mételo en la nevera toda la noche, hasta un máximo de 48 horas, sin cubrirlo.
4. Una vez firme, guárdalo en un recipiente hermético en la nevera hasta 2 semanas o en el congelador hasta 3 meses.



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!



QUESO DE COLIFLOR



INGREDIENTES

1 cabeza de coliflor

🌿 4 cdas margarina

🌿 1 cda de aceite de coco
desodorizado

🥛 3 cdas lev.nutricional

🍲 1 cda. de agar-agar

PREPARACIÓN

1. Haz la coliflor al vapor durante 15 minutos con algo de sal.
2. Tritúrala con el resto de ingredientes.
3. Cocina la mezcla en una sartén a fuego medio hasta que adquiera textura.
4. Ponla en un molde pintado de aceite neutro y deja en la nevera 2 horas o mas. ¡Y listo!



QUESO UNTABLE



INGREDIENTES

- ▮ 1L de leche de soja sin azúcar
- 💧 60 g de crema de coco
- 💧 90 g de aceite de coco refinado
- ▮ 60 ml de vinagre de manzana
- ½ cucharadita de sal fina

PREPARACIÓN

1. Calienta en un plato el aceite de coco y crema de coco y mézclalo bien con la leche de soja sin azúcar.
2. Ponlo en una olla, añade el vinagre y deja que se haga a fuego medio-alto hasta que la leche se corte y queden grumos gruesos.
3. Coge los grumos (deberían de ser sólidos y grandes) y ponlos en una tela de queso encima de un colador y expríme hasta que se vaya el líquido.
4. Tritura con sal hasta tenerlo en forma de crema, y listo!



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 mételos 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

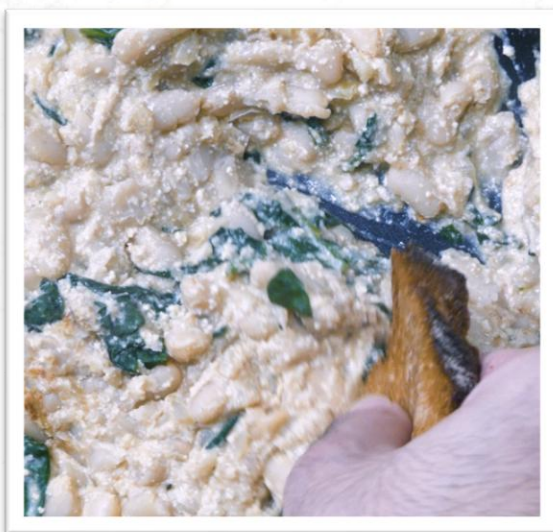
2 dientes de ajo

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.



BOLAS DE QUESO



INGREDIENTES

175 gr alubias blancas
cocidas

🍲 45 gr patata cocida

🧂 30 gr lev. nutricional

🌿 2 cdas de aceite de oliva

🍋 1 cda de zumo de limón

1 cda vinagre de manzana

1 cda ajo en polvo

$\frac{3}{4}$ cda de sal

🍲 150 almidón de tapioca

2 cucharadas de agua

PREPARACIÓN

1. Tritura todos los ingredientes excepto el almidón de tapioca hasta obtener una mezcla. Añade el almidón de tapioca y mezcla hasta que se forme una masa.
2. Si la masa parece demasiado seca, amasa incorporando de 1 a 3 cucharadas de agua, hasta que quede suave y fácil de manejar y hacer bolitas.
3. Forma bolitas con la masa y hornéalas a 200 °C durante 20–25 minutos, hasta que estén doradas.





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!



LECHE CONDENSADA



INGREDIENTES

🌿 100 g leche de coco en polvo

50 ml leche de soja



1 cda. stevia o endulzante

PREPARACIÓN

1. Mezclar todo.

ROMÁN SÁNCHEZ

RECETAS DE QUESO VEGANIZADAS

PARA QUE NO TENGAS QUE PENSAR



@tordopollovegano