RECETAS SIMPLES VEGANAS

por **VIRGINIA GARCÍA - CREATIVEGAN.NET**

día mundial del veganismo 2019

EMPEZANDO

Cómo cocinar 100% vegetal

No eres la primera persona que se lo pregunta, así que ¡tranquilo/a! :) Esto mismo me pregunté yo hace muchos años cuando decidí hacerme vegana y no tenía ni idea de cocinar. Y encima odiaba las verduras.

En realidad todo es mucho más sencillo de lo que creemos, ya que en un principio no tenemos ni nociones básicas ni ideas, por eso al pensar en cocinar todo vegetal no se nos ocurre prácticamente nada.
Solo necesitas un poco de práctica en la cocina, poner interés, fijarte en las cosas que venden en supermercados y fruterías (no solo mirar a bulto), familiarizarte con los ingredientes y probar recetas nuevas.

En poco tiempo no tendrás que pensar mucho, solo organizarte para ir a la compra, preparar comida para llevar al trabajo... Tu única preocupación debería ser decidir tu plato favorito y tus decenas de segundos platos favoritos ;)

Espero que esta pequeña guía te ayude en tus primeros pasos. He tratado de dar solución a las preguntas y problemas más frecuentes que tenemos cuando somos unos *newbies* en la cocina.

La mayoría de recetas se hacen con ingredientes que puedes comprar en fruterías, verdulerías y mercados, no hay mucha cosa especial, y si la hay siempre se puede sustituir. En cada receta tienes consejos para cambiar ingredientes y crear nuevos platos. No tengas miedo de experimentar, es esencial para aprender.

Comparte tus éxitos y también tus fallos, porque de ellos se aprende mucho. Invita a tus amig@s y a tu familia. Atrévete y haz algún plato para ocasiones especiales (por ejemplo Navidad).
Los demás animales te lo agradecerán... y tu paladar también ;)

Virginia García

TEXTOS Y RECETAS
Virginia García - CreatiVegan.net

FOTOS
Virginia García - CreatiVegan.net

**LICENCIA CREATIVE COMMONS
RECONOCIMIENTO - NO COMERCIAL - COMPARTIR IGUAL
CC BY-NC-SA**

Esta licencia permite entremezclar, ajustar y construir a partir de esta obra con fines no comerciales, siempre y cuando reconozca la autoría y sus nuevas creaciones estén bajo una licencia con los mismos términos.

CREATIVECOMMONS.ORG/LICENSES/BY-NC-SA/4.0/DEED.ES_ES

RECETAS
SIMPLES
VEGANAS
DÍA MUNDIAL
DEL VEGANISMO

INFORMACIÓN

Todas las recetas contienen información sobre los ingredientes, sobre todo si son "especiales" o un poco fuera de lo común, así como trucos y consejos para variarlas y crear nuevas preparaciones a tu gusto.

DIFICULTAD
1

PREPARACIÓN
5 MIN

SALE PARA
6 PERSONAS

Hummus

Esta es una de las recetas veganas más fáciles de preparar y más exquisitas.
Es un paté de garbanzos de origen libanés que se suele tomar como comida, aperitivo o acompañamiento, con palitos de verduras, con pan de pita, etc.
Solo necesitas una batidora y unos cuantos ingredientes, y en 5 minutos tienes listo este paté tan rico y versátil.

INGREDIENTES

1 bote de garbanzos cocidos
3 cucharadas de tahini
2 cucharadas de zumo de limón
1 diente de ajo (pelado, sin nervio)
una pizca de comino en polvo
1/4 de cucharadita de sal
1 cucharada de aceite de oliva
pimentón dulce para servir

ELABORACIÓN

- Escurre los garbanzos. Puedes dejar un poco del líquido, no solo es comestible si no que hará tu hummus más sedoso y ligero.
- Pon todos los ingredientes en la batidora o vaso para batir y bátelo todo junto 3-4 minutos, hasta que se forme una crema muy suave y homogénea.
- Pruébalo y rectifica de sal o limón al gusto.
- Sírvelo con un poco de pimentón por encima.

TAHINI

Es una crema hecha con sésamo muy bien batido. Hay tahini blanco y tahini tostado. El tostado tiene un sabor más fuerte, como a pipas de girasol tostadas. Es rico en calcio y se puede usar para más cosas: otros patés, salsas, etc.

HUMMUS CON OLIVAS

Añade a tu hummus un buen puñado de aceitunas sin hueso bien escurridas, de las variedades que quieras: manzanilla, kalamata, negras, etc. y si quieres también unas alcaparras, así tendrás un delicioso hummus de olivas.
Y quien dice olivas dice pimientos rojos asados, nueces, aguacate, tomates secos, zanahoria al vapor, pepino, calabaza...

DIFICULTAD
1

PREPARACIÓN
10 MIN

SALE PARA
2-3 PERSONAS

Guacamole

Otro paté vegetal o dip para mojar super sencillo, apto para principiantes.
Puedes batirlo todo para que quede como los guacamoles comerciales, que son más una salsa cremosa.

Con la misma idea puedes hacer otras cremas de aguacate, por ejemplo con pistachos, piñones, etc.

INGREDIENTES

1 aguacate grande y maduro
1/2 tomate de pera
1/2 cebolla pequeña
un puñado de cilantro fresco picado
una pizca de sal
aprox. 1 cucharada de zumo de lima

ELABORACIÓN

- Pica fino el tomate y la cebolla.
- Saca la carne del aguacate y ponla en un bol. Machácala con un tenedor.
- Mezcla el aguacate con el tomate y la cebolla. Agrega el resto de ingredientes y mézclalo bien. Sírvelo inmediatamente.

Dip de yogur

Esta crema igual te sirve para picar que para aliñar una ensalada, unas patatas o lo que quieras.
Es una de tantas cosas que puedes hacer con pocos ingredientes, en menos de 10 minutos, para comer rápido y sobre todo sabroso.

RECETAS
SIMPLES
VEGANAS
DÍA MUNDIAL
DEL VEGANISMO

DIFICULTAD
1

PREPARACIÓN
5 MIN

SALE PARA
2 PERSONAS

INGREDIENTES

1 yogur de soja (sin azucarar y sin sabores)
una pizca de sal (al gusto)
1/8 de cucharadita de pimentón dulce
1/8 de cucharadita de curry en polvo
1 cucharadita de aceite de oliva
aprox. 1 cucharadita de perejil fresco picado

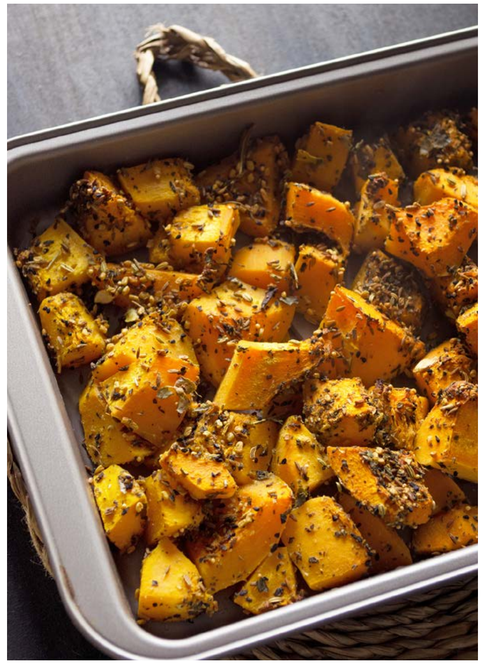
ELABORACIÓN

- Solo tienes que mezclar todos los ingredientes con una cucharita, probar (añade un poquito de sal si quieres) y servir.
  Puedes dejarlo en la nevera en un recipiente bien cerrado hasta el momento de servir.

DIFICULTAD
2

PREPARACIÓN
45 MIN

SALE PARA
2-3 PERSONAS



Calabaza especiada asada

INGREDIENTES

1 calabaza butternut mediana (aprox.1 kg)
1 cucharada de aceite de oliva
1/4 de cucharadita de sal
1/2 cucharadita de jengibre molido
4 clavos de olor ligeramente machacados
1 cucharadita de cominos (semilla entera)
1 cucharadita de semillas de hinojo
1 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de cebolla en polvo
1 cucharadita de salvia
1/2 cucharadita de albahaca
1/4 de cucharadita de tomillo
1/2 cucharadita de nigella
1/2 cucharadita de semillas de fenogreco
1/4 de cucharadita de semillas de mostaza negra
6 hojas de lima kafir desechas a mano
1/4 de cucharadita de perejil picado

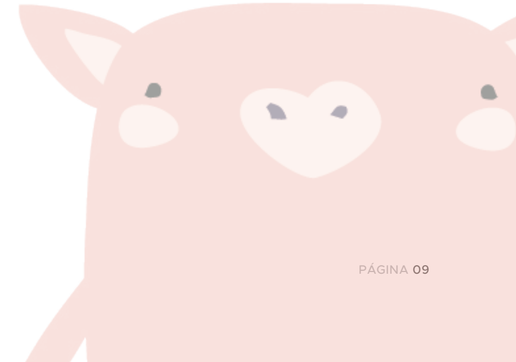
ELABORACIÓN

- Pela la calabaza y córtala en trozos medianos (quita también las semillas). Lávala bien y ponla en una bandeja para horno.
- Precalienta el horno a a 200 C con calor arriba y abajo.
- Vierte el aceite sobre los trozos de calabaza y mézclalo bien. Pon todas las especias en una bolsa de congelación.
- Mete los trozos de calabaza en la bolsa, ciérrala con la mano y agítala bien para que todos los trozos se cubran bien de especias.
- Pasa la calabaza de nuevo a la bandeja para horno.
- Asa la calabaza al horno, a altura media, a 200 C con calor arriba y abajo durante 30-35 minutos, hasta que esté tierna (dependerá del tamaño de los trozos). Puedes pincharla con un tenedor para comprobarlo.
- Sácalo y sírvelo como acompañamiento, como guarnición o para preparar otros platos.

RECETAS
SIMPLES
VEGANAS
DÍA MUNDIAL
DEL VEGANISMO

Dale a las especias

El propósito de esta receta es hacer una calabaza muy aromática, otoñal, para comer tal cual o para acompañar otros platos. No hace falta que pongas todas las especias recomendadas si no tienes, usa las que tengas y te gusten. Puedes poner otras como anís estrellado, cardamomo, canela, pimienta negra, etc.



DIFICULTAD
2

PREPARACIÓN
15 MIN

SALE PARA
2 PERSONAS

Coliflor crujiente con especias

INGREDIENTES

500 g coliflor (aprox. media coliflor mediana)
2 cucharadas aceite de oliva
1/4 cucharadita cominos (semilla entera)
1/4 cucharadita tomillo
1/4 cucharadita ajo en polvo
1/4 cucharadita cebolla en polvo
1/4 cucharadita sal al gusto
1/8 cucharadita pimienta negra molida (al gusto)

ELABORACIÓN

- Lava la coliflor y sepárala en floretes medianos-pequeños. Escúrrela muy bien.
- Calienta el aceite en una sartén mediana-grande a fuego medio-alto. Pon la coliflor, espolvorea con la sal y añade los cominos. Saltéalo de vez en cuando durante 8-10 minutos.
- Cuando veas que la coliflor está doradita añade el resto de especias y saltéalo para mezclarlo. Retira la coliflor cuando la mayoría de los floretes estén doraditos y tengan muy buen aroma. Pruébalo y rectifica de sal si fuese necesario. La coliflor tiene que quedar entera, crujiente, dorada y muy aromática. Si no se ha empezado a dorar pasados 5 minutos, sube un poquito más el fuego.
- Sírvelo como aperitivo, para picar, como acompañamiento...

DIFICULTAD
2

PREPARACIÓN
15 MIN

SALE PARA
2 PERSONAS

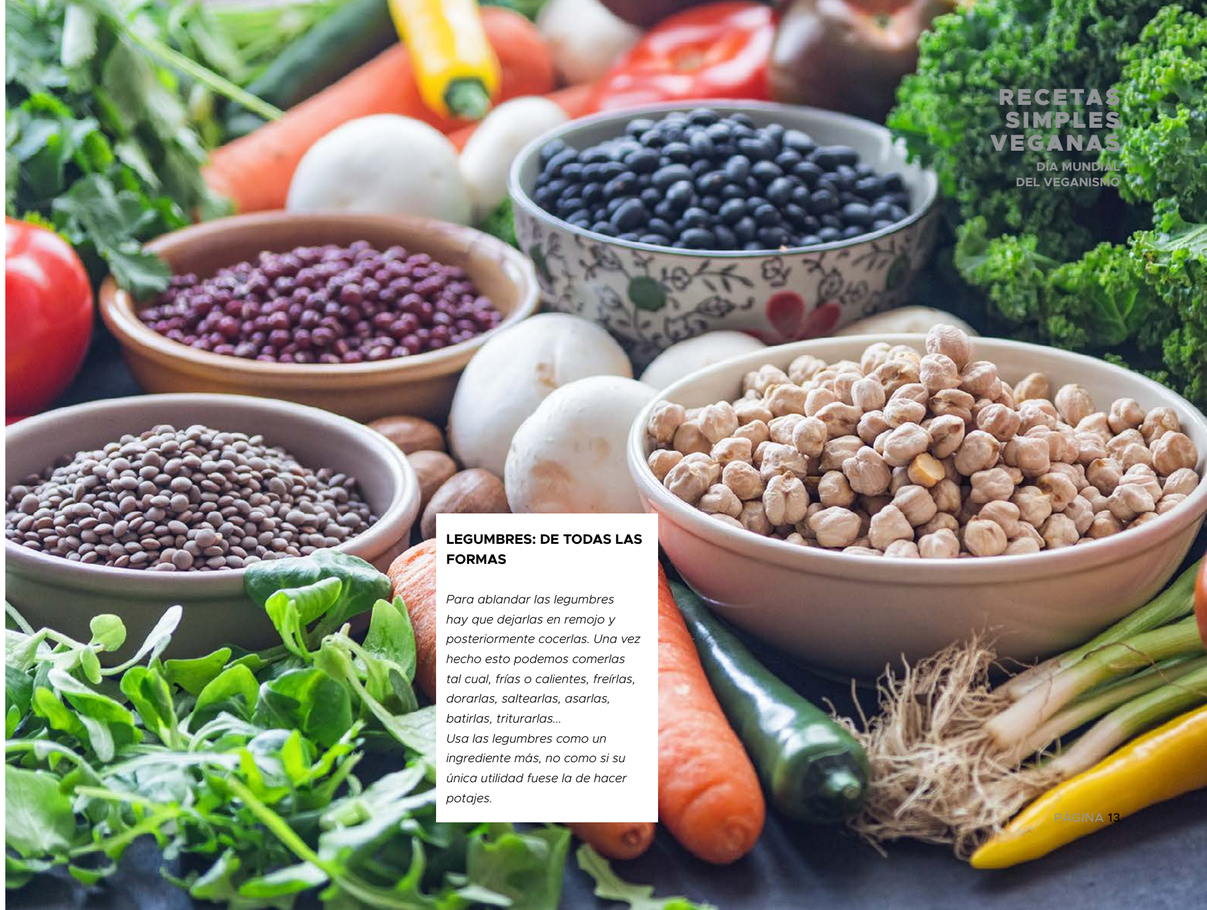
Garbanzos fritos

INGREDIENTES

1 bote de garbanzos cocidos
3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1/4 de cucharadita de ajo en polvo
1/4 de cucharadita de tomillo
1/4 de cucharadita de perejil
1/4 de cucharadita de orégano
1/4 de cucharadita de sal

ELABORACIÓN

- Escurre muy bien los garbanzos.
- Ponlos en una sartén a fuego medio con el aceite de oliva, las especias y la sal y saltéalo un par de minutos.
- Tápalo (¡saltan!) y deja que se frían 5-6 minutos, moviéndolo de vez en cuando.
- Pruébalo y añade un poquito más de sal si lo ves necesario.
- Sácalo cuando los garbanzos se hayan dorado ligeramente (no es necesario que se tuesten).
- Sírvelo caliente.



RECETAS
SIMPLES
VEGANAS
DÍA MUNDIAL
DEL VEGANISMO

LEGUMBRES: DE TODAS LAS FORMAS

Para ablandar las legumbres hay que dejarlas en remojo y posteriormente cocerlas. Una vez hecho esto podemos comerlas tal cual, frías o calientes, freírlas, dorarlas, saltearlas, asarlas, batirlas, triturarlas...
Usa las legumbres como un ingrediente más, no como si su única utilidad fuese la de hacer potajes.

El secreto de las legumbres

1. Remojar

Dejándolas en remojo las ablandamos y se reduce el tiempo de cocción. En aguas duras y muy duras, añade bicarbonato (aprox. 1 cucharadita por litro).
También con el remojo (y tirando ese agua) descartamos parte de los compuestos que suelen dar gases.
El remojo ayuda a desactivar el ácido fítico.

2. Cocer

Preferiblemente en olla a presión (olla rápida o exprés), que tardan mucho menos.
Una vez cocidas se pueden usar para los platos que queramos.

Las legumbres son una fuente estupenda y muy barata de proteínas, vitaminas y minerales.

RECETAS
SIMPLES
VEGANAS
DÍA MUNDIAL
DEL VEGANISMO

SIN REMOJO

Hay legumbres que por su tamaño o sus características no necesitan un remojo previo para ablandarlas y cocerlas rápidamente. Es el caso de las lentejas rojas y las lentejas peladas. Si no tienes olla a presión apuesta por ellas.

DE BOTE

Si no tienes tiempo para cocinar legumbres o no tienes aún olla exprés, puedes comprar legumbres ya cocidas en bote o lata. Son legumbres que ya están listas para comer. El líquido en el que vienen es el de la propia cocción junto con ácido cítrico o similar para que no se pongan malas.
Para usarlas en salteados y platos en los que no haya caldo basta con escurrirlas y usarlas. Para que queden más secas, lávalas en el escurridor con agua corriente y escúrrelas muy bien.
Puedes guardar el líquido en el que vienen, se llama "aquafaba" y sirve para montar, como sustituto del huevo y como ingrediente en muchas recetas.

DIFICULTAD
2

PREPARACIÓN
15 MIN

SALE PARA
2-3 PERSONAS

Pasta a la boloñesa de coliflor

Antes de ponerte con sustitutos de la carne variados (soja texturizada, picadillos vegetales, tofu, etc) prueba a hacer la boloñesa según esta receta, utilizando coliflor.
Pensarás que cómo va a saber eso a algo remotamente parecido a una boloñesa... hasta que lo pruebes.
Si hay algo que aprendí mientras practicaba con todo tipo de verduras (principalmente las que más odiaba) es que mantenemos unas ideas fijas sobre ciertos alimentos que nos impiden verlos más allá de esos esquemas. Imaginamos siempre la coliflor como trozos grandes, cocidos, quizás con un caldo. En realidad la coliflor es prieta, crujiente, firme, sin partes verdes que se ablanden rápidamente, y esas son características que no encontramos en todas las verduras.

El motivo por el que la coliflor huele mal al cocerla son compuestos organosulfurados que se activan al trocearla y hervirla en agua, por acción de una enzima llamada mirosina. Con el agua y el calor se van descomponiendo en otros que tienen olores desagradables, como el ácido sulfhídrico, que huele a huevos podridos. Así que ya sabes, mejor saltear, plancha u horno ;)

RECETAS
SIMPLES
VEGANAS
DÍA MUNDIAL
DEL VEGANISMO

INGREDIENTES

150 g de pasta integral (tallarines o espaguetis)
200 g de coliflor
3 cucharadas de aceite de oliva
1/2 cucharadita de pimentón ahumado
una pizca de sal
1/4 de cucharadita de tomillo
una pizca de pimienta negra molida
1/4 de cucharadita de orégano
1/4 de cucharadita de perejil
1 taza de salsa de tomate casera o tomate frito

ELABORACIÓN

- Cuece la pasta en abundante agua según las instrucciones del paquete.
- Mientras se hace la pasta ralla la coliflor con un rallador de agujeros grandes y fríela con el aceite en una sartén a fuego medio.
- Añade las especias y la salsa de tomate y mézclalo bien. Apaga el fuego.
- Escurre la pasta y sírvela con la salsa.

¿TE TIRAN PARA ATRÁS LOS OLORES?

Hay verduras y hortalizas que contienen compuestos que, al cortarlas y entrar éstos en contacto con el agua de cocción, forman otros compuestos olorosos un tanto particulares. No te preocupes, para todo hay solución.

TRUCO

Coliflor y sus parientes

El "mal olor" de la coliflor hervida, de otras Brassicaceae como el brócoli, el repollo, las coles de bruselas, etc., se produce por la formación de compuestos organosulfurados (huelen a pedo) al cortarla y hervirla.
La solución es sencilla:
- Cambia el método de cocción: en lugar de cocinarla hervida, hazla al vapor, a la plancha, al horno, salteada...
- Si la vas a hervir, córtala lo menos posible. Es mejor deshacer los floretes que cortarla con el cuchillo (salvo que sean trozos muy grandes). Cuécela en abundante agua con un chorrito de vinagre, con la tapa puesta y el extractor de humos encendido.

Este método te sirve para todas las hortalizas que desprenden esos olores.

DESHAZLA EN FLORETES EN LUGAR DE CORTARLA →

← LAS HOJAS TAMBIÉN SON COMESTIBLES

RECETAS
SIMPLES
VEGANAS
DÍA MUNDIAL
DEL VEGANISMO

DIFICULTAD
2

PREPARACIÓN
30 MIN

SALE PARA
2 PERSONAS

Brócoli con salsa de cacahuete

Las cremas de verduras y hortalizas son, en general, de los platos más sencillos que puedes hacer, y también de los más baratos utilizando los ingredientes que estén de temporada.
Elige verduras y hortalizas cremosas como patatas, boniatos, zanahorias, calabacín, calabaza, guisantes... y otras que den un plus de sabor como cebolla, puerro, brócoli, maíz, etc. Incluye también legumbres como garbanzos, lentejas o judías para hacerlas más completas.

INGREDIENTES

1/2 brócoli
2 cucharadas de aceite de oliva
1/4 de cucharadita de ajo en polvo
1/4 de cucharadita de hierbas provenzales
aprox. 1/4 de cucharadita de sal
2 cucharadas de mantequilla de cacahuete
un puñado de nueces

ELABORACIÓN

- Lava el brócoli, córtalo en floretes y dóralo en una sartén a fuego medio con el aceite de oliva, ajo, hierbas y sal, salteándolo de vez en cuando.
- Deshaz la mantequilla de cacahuete en 1 taza de agua, batiendo con un tenedor.
- Añade la mantequilla de cacahuete a la sartén y mézclalo todo muy bien.
- Retíralo del fuego cuando espese (serán 2-3 minutos)
- Sírvelo caliente con un puñadito de nueces por encima.

Arroz con tomate y tofu

¿Era un clásico en tu casa el arroz con tomate frito? Pues esta versión vegana no se queda atrás ni en sabor ni en textura. Además se pueden añadir extras que imiten mucho mejor el sabor y textura.

INGREDIENTES

1 taza de arroz redondo
200 g de tofu duro
2 cucharadas de aceite de oliva
una pizca de sal
tomate frito para servir (al gusto)

ELABORACIÓN

- Pon el arroz en una cacerola pequeña con 1,5 tazas de agua. Tápalo y ponlo a fuego fuerte.
- Cuando empiece a hervir ponlo a fuego lento.
- Apaga el fuego cuando veas que no queda agua y déjalo reposar 5 minutos tapado.
- Corta el tofu en dados y dóralo en una sartén con una pizca de sal, moviendo de vez en cuando.
- Cuando el tofu esté ligeramente dorado añade el arroz a la sartén y saltéalo todo junto un par de minutos.
- Sírvelo con tomate frito por encima, al gusto.

TIPS
Al servir añade también un chorrito de nata vegetal para cocinar (por ejemplo nata de soja) y una pizca de sal kala namak (sabe a huevo cocido). ¡La combinación del tofu con la nata y la sal es espectacular!

RECETAS
SIMPLES
VEGANAS
DÍA MUNDIAL
DEL VEGANISMO

DIFICULTAD
2

PREPARACIÓN
20 MIN

SALE PARA
2 PERSONAS

LOS EDAMAMES SON LAS HABAS DE SOJA TIERNAS, EN SU VAINA →

CON LA SOJA SECA (COMO CUALQUIER OTRA LEGUMBRE) SE PREPARA LECHE DE SOJA Y A PARTIR DE ÉSTA, EL TOFU ↓

Tofu, ese ingrediente

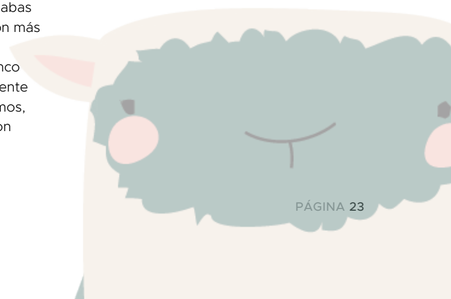
RECETAS
SIMPLES
VEGANAS
DÍA MUNDIAL
DEL VEGANISMO

El tofu es un ingrediente tan popular en la cocina vegetariana como lo es en su país de origen (China).
Es rico en proteínas, barato y versátil. Podemos encontrar tofu ya casi en cualquier supermercado, y también en supermercados orientales, tiendas veganas, herbolarios y tiendas de dietética.

El tofu se hace cuajando leche de soja con nigari, que son sales de calcio o de magnesio. Cuando se usan sales de calcio, el tofu es además una buena fuente de este mineral.

Hay tofus más duros y más blandos, dependiendo del contenido de agua. El tofu duro de los hipermercados orientales tiene la consistencia justa para poder trocearlo, desgranarlo a mano, saltearlo, freírlo, etc. El tofu que venden en muchos supermercados es más duro, con menos contenido en agua, y suele gustar más porque se dora mejor y queda con una consistencia más firme.

El tofu, aunque se haga de forma parecida al requesón, no sabe igual. Sabe parecido a la leche de soja y a las habas de soja cocidas, aunque es más soso, sus aromas son más sutiles.
Lo bueno es que el tofu, tal cual, es un lienzo en blanco para nuestras ideas culinarias. Absorberá perfectamente los sabores de los condimentos y especias que usemos, tanto si lo hacemos marinado como directamente con otros ingredientes.



Risotto de calabacín y tofu ahumado

INGREDIENTES

1/2 cebolla
1 calabacín mediano
3 cucharadas de aceite de oliva
aprox. 1/2 cucharadita de sal
1/4 de cucharadita de orégano
1/4 de cucharadita de cebollino
1 taza de arroz para risotto (arborio, carnaroli, baldo o Roma)
150 g de tofu ahumado
Aprox. 4 tazas de agua caliente

ELABORACIÓN

- Pica fina la cebolla y póchala en una sartén con el aceite y una pizca de sal a fuego medio-bajo.
- Lava el calabacín, rállalo y añádelo a la sartén. Mézclalo bien. Agrega un poquito más de sal.
- Cuando la cebolla esté translúcida añade el tofu cortado en daditos y las especias y mézclalo bien.
- Añade el arroz y un poco más de sal y remuévelo. Sube el fuego a medio.
- Agrega 1 taza de agua caliente y remueve suavemente.
- Cuando quede poca agua, añade otra taza de agua caliente, removiendo de vez en cuando hasta que quede poca agua.
- Sigue añadiendo agua y removiendo hasta que el arroz esté hecho y tierno. Serán aproximadamente 4 tazas en total, pero puede que necesites un poco más.
- Si al terminar tu arroz no está meloso, puedes añadir un poquito más de agua, bajar el fuego y remover. En un par de minutos estará listo.
- Sírvelo caliente acompañado de levadura de cerveza desamargada

El secreto del risotto: remover

Para que un risotto quede cremoso y meloso necesitamos un arroz con un buen balance de amilosa-amilopectina que suelte bastante almidón, y un ciclo de cocinado-removido que facilite que el arroz se haga y que los almidones salgan al caldo espesándolo.
La mejor forma es añadir el agua poco a poco y remover constantemente. De esa manera te aseguras una texura excelente.

ℹ LEVADURA DE CERVEZA

La levadura de cerveza desamargada tiene un sabor más suave que la normal y un aroma que recuerda al queso, por eso se recomienda para platos de este tipo. La puedes encontrar en tiendas veganas, herbolarios y tiendas de dietética.

RECETAS
SIMPLES
VEGANAS
DÍA MUNDIAL
DEL VEGANISMO

DIFICULTAD
3

PREPARACIÓN
30 MIN

SALE PARA
2-3 PERSONAS

DIFICULTAD
2

PREPARACIÓN
30 MIN

SALE PARA
2-3 PERSONAS

Quinoa con champiñones y tofu crujiente

INGREDIENTES

1 taza de quinoa
8-10 champiñones
3 cucharadas de aceite de oliva
1/4 de cucharadita de sal (aprox.)
1/4 de cucharadita de perejil picado
1/4 de cucharadita de albahaca picada
1/4 de cucharadita de orégano
una pizca de pimentón dulce
una pizca de pimienta negra molida

Para el tofu:
150 g de tofu duro (aprox.). Puede ser tofu duro o extra-firme.
3 cucharadas de salsa de soja
1/2 cucharadita de ajo en polvo (o 1 diente de ajo picado)
1/4 de cucharadita de cebolla en polvo
1/8 de cucharadita de tomillo
1/8 de cucharadita de cilantro
1/2 taza (aprox.) de almidón de tapioca (harina de tapioca)
aceite de oliva para freír

ELABORACIÓN

- Primero escurre el tofu, córtalo en daditos y ponlo en un bol o recipiente en el que quepa justo. Añade la salsa de soja y las especias y un poco de agua (lo justo para cubrirlo) y déjalo marinando al menos 10 minutos.
- Pon la quinoa en un colador y lávala bajo el grifo.
- Pasa la quinoa a una cacerola junto con 1,5 tazas de agua, ponlo a fuego fuerte y tápalo. Cuando empiece a hervir ponlo a fuego mínimo.
- Cuando veas que no queda agua, apaga el fuego y déjalo reposar mientras preparamos el resto de ingredientes.
- Pon en un bol o plato hondo la harina de tapioca.
- Ve sacando los cubitos de tofu de la marinada y pasándolos por la harina de tapioca.
- Calienta aceite en una sartén pequeña (lo justo para cubrir todo el fondo) a fuego medio-alto. El aceite estará listo cuando al poner un cubito de tofu burbujee y crepite al momento.
- Vuelve a pasar los cubitos de nuevo por la harina y fríelos hasta que se doren por todos los lados.
- Sácalos para que escurran a una rejilla (si no tienes, a un plato con papel de cocina).
- Lava los champiñones, córtalos en cuartos y dóralos a la sartén con el aceite y las especias.
- Añade la quinoa a la sartén y espolvorea con sal. Saltéalo todo junto 3-4 minutos.
- Sirve la quinoa con champiñones con los cubitos de tofu por encima.

TIPS

Cuando acabes de rebozar todos los cubitos de tofu verás que la cobertura está transparente, como si no lo hubieras pasado por la harina. Esto es porque el almidón absorbe humedad del tofu. Pásalo una segunda vez, como pongo en la receta, para un rebozado extra crujiente.
Recuerda que el aceite ha de estar caliente (170-180 C) y al sacarlos es preferible dejarlos en una rejilla o similar para que escurran y a la vez queden crujientes (el vapor no se condensa como sí sucede si lo ponemos en un plato).
Si no encuentras harina o almidón de tapioca, hazlo con el de maíz (maicena).

RECETAS
SIMPLES
VEGANAS
DÍA MUNDIAL
DEL VEGANISMO

DIFICULTAD
2

PREPARACIÓN
30 MIN

SALE PARA
4 PERSONAS

Crema de calabacín, puerro y patata

Las cremas de verduras y hortalizas son, en general, de los platos más sencillos que puedes hacer, y también de los más baratos utilizando los ingredientes que estén de temporada.
Elige verduras y hortalizas cremosas como patatas, boniatos, zanahorias, calabacín, calabaza, guisantes... y otras que den un plus de sabor como cebolla, puerro, brócoli, maíz, etc. Incluye también legumbres como garbanzos, lentejas o judías para hacerlas más completas.

INGREDIENTES

1 puerro grande
1 calabacín grande
3-4 patatas medianas (1,5 kg)
1 cucharadita de sal
3 cucharadas de aceite de oliva
1/2 taza (aprox) de bebida de soja (sin azucarar y sin sabores)

ELABORACIÓN

- Lava bien las verduras, (pela las patatas) córtalas en trozos medianos y ponlas en una cacerola con el aceite a fuego medio.
- Cuando empiece a pocharse el puerro añade la sal y el agua necesaria para cubrirlo y ponlo a fuego fuerte.
- Cuando hierva ponlo a fuego medio-bajo hasta que todos los ingredientes estén bien tiernos. Si ves que tiene demasiada agua puedes dejarlo un ratito más para que se evapore.
- Retíralo del fuego, añade la bebida de soja y bátelo todo junto hasta que quede una crema sedosa y sin trocitos. Pruébalo y añade un poco más de sal si fuese necesario.
- Sírvela caliente con nueces u otros frutos secos por encima.

RECETAS
SIMPLES
VEGANAS
DÍA MUNDIAL
DEL VEGANISMO

CREMAS DE VERDURAS: MÁS FÁCIL IMPOSIBLE

Para hacer una crema de verduras solo necesitas ingredientes, una cacerola u olla y una batidora. Puedes cortar las verduras en trozos medianos sin preocuparte y cocerlas hasta que estén bien blandas mientras haces otras cosas, no tienes que quedarte mirando cómo se hace ;) Elige verduras y hortalizas cremosas y legumbres si quieres que sean cremas más completas. Añadir bebida vegetal al batirlo le da un extra de suavidad para una textura mucho más sedosa.

DIFICULTAD
2

PREPARACIÓN
25 MIN

SALE PARA
2 PERSONAS

Espinacas a la crema

INGREDIENTES

500 g de espinacas congeladas en porciones
2 cucharadas de aceite de oliva
aprox. 1/4 de cucharadita de sal
aprox. 1/4 de cucharadita de ajo en polvo
un puñado de piñones o anacardos
Para la bechamel:
3 cucharadas de aceite de oliva
3 cucharadas de harina de trigo
500 ml de bebida de soja (sin azucarar, sin sabores)
pizca de sal
pizca de nuez moscada

ELABORACIÓN

- Pon en una sartén grande el aceite de oliva con las espinacas, a fuego lento, tapado, para que se descongelen.
- Cuando empiecen a estar tiernas destápalas y sube un poco el fuego. Añade la sal, el ajo y los piñones o anacardos.
- Deja que se dore todo junto unos minutos y apaga el fuego.
- Para hacer la bechamel pon en un cazo a fuego lento el aceite y la harina. Remuévelo bien para que se mezcle totalmente y se haga una cremita de color dorado.
- Agrega poco a poco la bebida vegetal. Puedes usar un batidor de varillas para remover bien y que no queden grumos. Si es necesario puedes subir un poquito el fuego.
- Deja que espese un poco sin dejar de remover. Añade la sal y nuez moscada.

- Vierte la bechamel sobre las espinacas y mézclalo bien.
- Sírvelo caliente.

RECETAS
SIMPLES
VEGANAS
DÍA MUNDIAL
DEL VEGANISMO

i SALSAS BÁSICAS

La bechamel es una de las salsas básicas de la cocina europea. Se usa en un montón de platos y se puede usar en muchos más (¡en lo que quieras!). La bechamel hecha con bebida de soja gratina estupendamente, por eso es la bebida vegetal que recomiendo, pero puedes usar la que quieras o la que tengas.
Aunque parezca complicada en verdad es cuestión de paciencia y experiencia.
Si te queda con grumos no pasa nada, puedes batirla con la batidora.

DIFICULTAD
2

PREPARACIÓN
20 MIN

SALE PARA
2 PERSONAS

Fabada con verduras

INGREDIENTES

1 bote de alubias blancas cocidas
1/2 cebolla
1/2 pimiento rojo
1/2 puerro mediano
1/2 calabacín mediano
2 tomates de pera
3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1/4 de cucharadita de tomillo
1/4 de cucharadita de perejil
1/2 cucharadita de pimentón de la Vera o ahumado
aprox. 1/4 de cucharadita de sal
1/4 de cucharadita de orégano
1/4 de cucharadita de perejil
1 cucharada de salsa de soja (opcional)

ELABORACIÓN

- Pica finas la cebolla, pimiento, puerro y calabcín y sofrílelo en una cacerola antiadherente con el aceite de oliva y una pizca de sal.
- Trocea el tomate y añádelo, junto con las especias.
- Escurre las alubias, lávalas un poco con agua del grifo y añádelas a la cacerola. Agrega la salsa de soja y suficiente agua para cubrirlo todo ligeramente.
- Ponlo a fuego fuerte y cuando empiece a hervir ponlo a fuego medio-bajo, removiendo de vez en cuando hasta que espese un poco. Pruébalo y rectifica de sal si fuese necesario. Sírvelo caliente.

ℹ PIMENTÓN AHUMADO O PIMENTÓN DE LA VERA
Este pimentón se puede encontrar en supermercados en el mismo lineal de las especias y hierbas. La diferencia con el pimentón dulce es que este es más oscuro y sabe a chorizo, por eso es una especia imprescindible en guisos y potajes.

El secreto está en el sofrito

RECETAS
SIMPLES
VEGANAS
DÍA MUNDIAL
DEL VEGANISMO

Un buen sofrito es la mejor base que podemos hacer para cualquier guiso o potaje. Proporciona una base cremosa y concentrada en sabor que mejora nuestros platos tanto en textura como en sabor.
Los ingredientes típicos del sofrito son muy comunes y baratos: cebollas, pimientos, ajos, tomates, puerros... Puedes hacer tu sofrito añadiendo también apio, calabacín, chalotas, ajetes, cebolleta, todo tipo de pimientos, zanahoria, etc

Hacer un sofrito es muy fácil, solo tienes que picar algunas de estas hortalizas y cocinarlas en aceite a fuego medio-bajo, procurando que se rehoguen más que freírlas. Se pondrán tiernas y muy fragantes. No dejes que se tuesten mucho antes de añadir el resto de ingredientes del plato. Si es necesario, saca tu sofrito o apártalo del fuego antes de seguir.

El aceite que necesite puede variar dependiendo del tamaño de la sartén o cacerola y de la cantidad de ingredientes que pongamos, pero por lo general entre 3 y 6 cucharadas de aceite para un sofrito para un plato para dos personas.

DIFICULTAD
2

PREPARACIÓN
30 MIN

SALE PARA
3-4 PERSONAS

Curry de garbanzos con espinacas (chole palak)

INGREDIENTES

3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
4 tomates pelados (sirven de bote) o 1 taza de tomate triturado
1 diente de ajo machacado o picado fino
un trocito de jengibre rallado (pelado, del tamaño del ajo) o 1/4 de cucharadita de jengibre en polvo
1/4 de cucharadita de comino (semillas enteras)
450 g de espinacas congeladas (picadas, en porciones)
1/2 cucharadita de sal
aprox. 2 tazas de garbanzos cocidos y escurridos
1/4 de cucharadita de cúrcuma
1/4 de cucharadita de curry en polvo (también vale garam masala)

ELABORACIÓN

- Calienta el aceite a fuego medio-alto en una sartén alta (también sirve una cacerola). Pon las semillas de comino, que se freirán rápidamente, el ajo, el jengibre y el tomate. Si usas tomates enteros machácalos con un tenedor o con la cuchara de palo.
- Tápalo y deja que se fría 3-4 minutos.
- Añade las espinacas y la sal y remuévelo bien.
- Cuando empiecen a ponerse blanditas las espinacas añade los garbanzos, cúrcuma, curry y aproximadamente 1 taza y media de agua (lo justo para cubrirlo).
- Cuécelo todo junto 10-12 minutos, removiendo de vez en cuando.
- Deja que reduzca un poquito si aún tiene caldo, ha de quedar cremoso.
- Sírvelo caliente con arroz integral por ejemplo.

CURRY Y GARAM MASALA

Hay unas cuantas mezclas de especias muy típicas de la cocina hindú. Las que más se usan para este tipo de platos son las mezclas de curry y el garam masala. Puedes encontrar estas mezclas en botecitos en supermercados y tiendas de alimentación hindú.

RECETAS
SIMPLES
VEGANAS
DÍA MUNDIAL
DEL VEGANISMO

Espinacas con garbanzos, estilo hindú

Si no te gusta el potaje tradicional o quieres cambiar de sabores, prueba con esta versión.
Una de las diferencias con el potaje de espinacas con garbanzos es que se usan espinacas picadas (pueden ser también frescas) en lugar de en trozos grandes o enteras, por lo que el caldo queda hecho una crema verde sin trozos notables de espinaca.
Si quieres puedes añadir más cosas al sofrito inicial: pimientos, cebolla, puerro, apio, zanahorias, etc., siempre picado fino, para un plato más variado y rico.
Utiliza las especias que tengas y que más te gusten, aunque para currys y platos similares quedan muy bien las especias típicas: curry, garam masala, panch puran, etc.

Albóndigas de avena y soja a la jardinera

INGREDIENTES

1 taza de soja texturizada fina
2 tazas de avena en copos
2 cucharadas de aceite de oliva
3 cucharadas de salsa de soja
1/4 de pastilla de caldo de verduras
1/4 de cucharadita de ajo en polvo
1/4 de cucharadita de tomillo
1/4 de cucharadita de perejil
aprox. 1/2 taza de almidón de maíz (maicena)
aceite de oliva o de girasol para freír

Para la salsa:
3 cucharadas de aceite de oliva
1/2 cebolla
2 cucharadas de harina de trigo
2 cucharadas de salsa de tomate o tomate frito
1 bote de menestra de verduras
una pizca de pimienta negra molida
1/4 de cucharadita de sal
2 hojas de laurel

ELABORACIÓN

- Primero haremos las albóndigas. Para hacer la masa pon en una cacerola el aceite de oliva a fuego medio-bajo. Añade la soja texturizada, todas las especias y la salsa de soja. Mézclalo bien.
- Agrega la avena y el caldo de verduras desmenuzado y mézclalo todo muy bien.
- Añade 2.5 tazas de agua, remuévelo y ponlo a fuego fuerte. Deja que se cueza todo junto removiendo constantemente hasta que se forme una masa difícil de remover (estará muy densa y pegajosa).
- Apaga el fuego y deja que se enfríe (o al menos que se temple)
- Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto para hacer las albóndigas. No es necesario poner mucha cantidad, con que cubra bien el fondo de la sartén es suficiente.
- Forma bolitas prietas con la masa, pásalas por un plato o recipiente con la maicena y dóralas a la sartén. Ve sacándolas a un plato con papel de cocina absorbente.

Para la salsa y guiso:

- Pica bien fina la cebolla y póchala en una olla o cacerola grande con el aceite de oliva hasta que esté translúcida.
- Añade la harina de trigo y mézclalo muy bien. Deja que coja un poco de color.
- Agrega la salsa de tomate y mézclalo bien.
- Escurre la menestra de verduras y añádela a la cacerola, mezclando rápidamente.
- Ponle sal y pimienta y las hojas de laurel y añade 2 tazas de agua. Mézclalo bien.
- Mete las albóndigas (las que quepan o las que quieras) y agrega más agua hasta que las cubra (lo justo).
- Remuévelo suavemente y ponlo a fuego fuerte. Cuando hierva baja el fuego y deja que se cueza todo junto hasta que la salsa espese un poco.
- Sírvelo caliente.

AVENA EN COPOS

La avena que venden en copos u hojuelas (que es avena 100%, aplastada, sin nada más) es un ingrediente perfecto para hamburguesas, albóndigas, milanesas y otras "carnes vegetales" además de su versatilidad como desayuno o merienda

RECETAS
SIMPLES
VEGANAS
DÍA MUNDIAL
DEL VEGANISMO

DIFICULTAD
3

PREPARACIÓN
50 MIN

SALE PARA
4-6 PERSONAS

Berenjenas con soja texturizada

DIFICULTAD
2

PREPARACIÓN
20 MIN

SALE PARA
2 PERSONAS

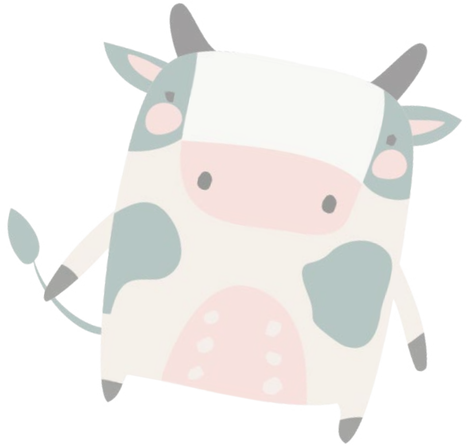
INGREDIENTES

7-8 berenjenas largas o un par de berenjenas normales grandes
1 taza de soja texturizada fina
3 cucharadas de aceite de oliva
3 cucharadas de salsa de soja
1 diente de ajo, picado
1/2 cucharadita de perejil picado
1/4 de cucharadita de tomillo
1/4 de cucharadita de cebollino
pizca de sal
1 cucharada de maicena (almidón de maíz)

ELABORACIÓN

- Lava las berenjenas, córtalas en trozos medianos y déjalas en remojo en agua con sal y un chorrito de vinagre durante al menos 10 minutos. Después escúrrelas bien.
- Pon las berenjenas junto con 1 cucharada de aceite y una pizca de sal en una sartén a fuego medio-bajo, tapadas.
- Mientras se van haciendo las berenjenas calienta en otra sartén el resto del aceite con la soja texturizada y especias.
- Cuando empiece a dorarse añade el agua justa para cubrirlo (1,5 tazas aprox) y ponlo a fuego medio-alto.

- Cuando no quede agua en la soja texturizada añade las berenjenas y saltéalo todo junto.
- Añade la salsa de soja y saltéalo de nuevo para mezclar.
- Disuelve el almidón de maíz en 1/2 taza de agua y añádelo a la sartén. Remueve rápidamente.
- Sácalo cuando espese la salsa (tardará muy poquito). Sírvelo caliente.



RECETAS
SIMPLES
VEGANAS
DÍA MUNDIAL
DEL VEGANISMO

Shepherd's pie (pastel de pastor)

INGREDIENTES

2 tazas de soja texturizada
3 cucharadas de aceite de oliva
1/4 de cucharadita de orégano
1/4 de cucharadita de tomillo
3 cucharadas de salsa de soja
1 bote de menestra de verduras
1,5 tazas de salsa de tomate (1 taza si es tomate frito)
Para el puré de patatas:
1 sobre de puré de patatas instantáneo
2 cucharadas de sopa juliana (verduras picadas deshidratadas) o 1/2 pastilla de caldo de verduras
1/4 de cucharadita de sal (menos si usas caldo de verduras)
2 cucharadas de aceite de oliva
1 taza de bebida de soja (sin azucarar y sin sabores)

ELABORACIÓN

- Calienta en una sartén grande el aceite de oliva y pon la soja texturizada con las especias y la salsa de soja a fuego medio.
- Añade suficiente agua para cubrirlo (unas 2,5 tazas) y deja que se haga.
- Escurre la menestra de verduras y añádela a la sartén cuando no quede agua. Dóralo unos minutos todo junto.
- Añade la salsa de tomate y mézclalo bien. Retíralo del fuego cuando esté espeso.
- Haz el puré de patatas con el agua que indique en las instrucciones pero añadiendo las verduras deshidratadas y la sal.
- Apaga el fuego cuando añadas el puré en copos. Remuévelo muy bien y añade el aceite de oliva y bebida de soja hasta que quede un puré cremoso y untable (si es necesario añade un poco más de bebida de soja).
- Pon en una fuente la soja texturizada con las verduras y la salsa de tomate cubriendo el fondo. Por encima, el puré de patatas bien repartido por toda la superficie.
- Opcional: precalienta el horno con calor solo arriba o el gratinador y mete la fuente. Gratínalo solo hasta que se dore ligeramente la superficie y sácalo.
- Sírvelo caliente cortado en porciones.

VERSIONES SIMPLIFICADAS

Si no tienes tiempo de hacer algún plato por la complejidad de los procesos para cada ingrediente, puedes simplificar la receta utilizando conservas, congelados y preparados, como hemos hecho en esta receta. En lugar de hervir patatas, puré instantáneo; en lugar de picar y cocer verduras, menestra de bote; y en lugar de hacer salsa de cero, podemos usar una salsa de tomate comercial (hay muchas que son veganas) o tomate frito. Siempre es mejor hacerlo casero, pero si optamos por buenos procesados podemos hacer platos excelentes en mucho poco tiempo.

RECETAS
SIMPLES
VEGANAS
DÍA MUNDIAL
DEL VEGANISMO

DIFICULTAD
3

PREPARACIÓN
30 MIN

SALE PARA
3-4 PERSONAS

Lasaña de lentejas

DIFICULTAD
3

PREPARACIÓN
40 MIN

SALE PARA
3-4 PERSONAS

INGREDIENTES

1 paquete de placas de lasaña precocidas (de las que no necesitan cocción)
3 tazas de lentejas pardinas cocidas (y escurridas)
1 zanahoria
1/2 cebolla
1/2 calabacín
4 cucharadas de aceite de oliva
1/4 de cucharadita de orégano
1/4 de cucharadita de perejil
1/4 de cucharadita de albahaca
una pizca de pimienta negra molida
2 tazas de salsa de tomate (casera o comprada)
Bechamel (usa la receta de las espinacas a la crema doblando las cantidades)

ELABORACIÓN

- Pica finos la cebolla, zanahoria y calabacín y sofríelo en una sartén grande a fuego medio-bajo.
- Cuando la cebolla esté translúcida añade las lentejas junto con las especias y una pizca de sal.
- Dóralo todo junto salteándolo de vez en cuando, 6-8 minutos, hasta que las lentejas estén sueltas y fragantes.
- Añade la salsa de tomate y mézclalo bien. Retíralo del fuego.
- Precalienta el horno a 180 grados con calor arriba y abajo.
- En una fuente o bandeja para horno pon unas gotitas de aceite de oliva y extiéndelas por el fondo. Coloca una capa de placas de lasaña, juntas, sin apilar.
- Encima extiende una capita de bechamel (usa una cuchara) y una capa del relleno de lentejas.
- Pon otra capa de placas de lasaña, otra de bechamel y otra de relleno hasta acabar con el relleno.
- Termina con una capa de bechamel.
- Hornéalo 15 minutos a 180 grados y después gratínalo unos minutos más (esto es opcional pero muy recomendable) o hasta que se dore la superficie.
- Sírvelo caliente. Puedes ponerle por encima levadura de cerveza desamargada.

QUESOS VEGETALES

Si quieres puedes ponerle queso vegano por encima antes de meterlo al horno. Hay muchas marcas y estilos, también para fundir. Los puedes encontrar en tiendas veganas, en algunos supermercados, en herbolarios y tiendas de dietética.

RECETAS
SIMPLES
VEGANAS
DÍA MUNDIAL
DEL VEGANISMO

RECETAS SIMPLES VEGANAS

día mundial del veganismo 2019

CreatiVegan
cocina vegana creativa

SÍGUENOS

facebook.com/diamundialveganismo
twitter.com/diaveganismo

www.diamundialveganismo.org
hola@diamundialveganismo.org

VIRGINIA GARCÍA

CreatiVegan.net
GastronomiaVegana.org

facebook.com/creativegan
twitter.com/creativegan
instagram.com/creativegan
virginia@creativegan.net