

Descubriendo la cocina vegetariana

Adaptaciones Veganas de Recetas Clásicas



Sin ingredientes de origen animal



100% Vegetarianas

Este documento está dedicado a todos los usuarios

del



<http://www.forovegetariano.org/foro/index.php?>

Todas las recetas incluidas en el pdf han sido extraídas del forovegetariano y son aptas para veganos. Al igual que en el foro, se identifican fácilmente por incluir en el título la marca (V).

Agradecimientos:

Gracias a todas las personas que consciente e inconscientemente, directa e indirectamente han hecho posible este pdf.

Gracias a tod@s por compartir .

Índice



-Canelones clásicos	p.4
-Cazuela de habas con seitán (Habas a la Catalana)	p.5
-Cocido vegetariano	p.7
-Estofado de lentejas con arroz y verduras	p.9
-Estofado Montañés	p.11
-Fideuá con garbanzos	p.13
-Guiso de seitán entomillado al aroma de vino tinto...	p.15
-Hamburguesas de avena	p.17
-Judías estofadas con tomillo	p.19
-Judiones con setas	p.20
-Lasaña de soja , hortalizas y champiñones	p.21
-Lasaña vegana de verduras	p.23
-Lentejas guisadas con setas	p.25
-Macarrones con salsa de calabaza y nueces	p.27
-Moros y cristianos	p.29
-Reinventando la moussaka	p.31
-Olla gitana	p.33
-Paella Feliz	p.35
-Potaje de garbanzos y espinacas « a mi manera»	p.37
-Potaje de soja verde y arroz	p.39
-Redondo de seitán relleno	p.40
-Risotto alla Milanese con crema de parmivegano	p.42
-Risotto con setas	p.44
-Seitán a la naranja	p.45
-Spaguetti ai funghi	p.47
-Tortilla de patatas vegana	p.49
-Trinxat	p.50.



Canelones clásicos (V)

Ingredientes:

- 1 paquete de láminas para canelones (sin huevo)
- 1 bloque de seitán de unos 400 gr
- 1 cebolla grande
- 1 puerro (la parte blanca)
- 2 dientes de ajo
- sal
- pimienta
- bechamel vegana

Procedimiento:

Picar muy fina la cebolla, el puerro y el ajo y sofreir hasta que ablanden pero tomando un poco de color. Agregar el seitán en dados y dorarlo. Salpimentar. Triturar todo junto hasta obtener una pasta homogénea.

Cocer las láminas en abundante agua con sal. Escurrir y rellenarlas con la pasta de seitán. Colocar los canelones en una bandeja cubrirlos con la bechamel, espolvorear con pan rayado o almendras molidas y gratinar hasta que se dore ligeramente.

[Receta aportada por «Didlina» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=5024>]

Cazuela de habas con seitan (Habas a la catalana) (V)

Ingredientes:

Para las Habas "ahogadas"

- habas
- hierbabuena, menta o similar
- ajos tiernos
- aceite de oliva
- sal

Para la Cazuela de habas con seitan

- 200 g de habas ahogadas
- 250 g de seitan
- setas de cultivo al gusto: shitakes, champiñones y "gírgoles". También valen las mezclas enlatadas.
- Pimenton y/o ajo seco, si gusta.
- hojas de espinacas.

Preparación:

Habas ahogadas

1. En una cazuela a fuego fuerte, echamos un chorrito de aceite.
2. Freímos los ajos tiernos enteros
3. Añadimos unas hojas de menta
4. Luego añadimos las habas.
5. A continuación tapamos la cazuela. Es muy importante que no pierda agua. Añadimos sal al gusto.
6. Removemos con cuidado para no romper las habas. Dejar hasta que esten cocidas pero no demasiado, al dente.

(...)

(...)

Cazuela de habas con seitan.

1. Cortamos el seitan a daditos.
2. Calentamos una cazuela al fuego (mejor de barro) y echamos aceite.
3. Rehogamos los daditos de seitan.
4. Cortamos las setas y cuando el seitan esté un poco hecho los añadimos.
5. Cortamos las espinacas en juliana. Bien limpias, es una de las verduras con mas pesticidas.
6. Añadimos sal al gusto.
7. Bajamos el fuego y echamos las habas ahogadas y el pimentón y el ajo. Lo dejamos hasta que acaben de cocer
8. Apagamos el fuego, añadimos las hojas de espinacas y tapamos para que queden medio cocidas.

Comentarios:

Lo prometido es deuda!

La menta es imprescindible para mejorar la digestibilidad de las habas, mejor fresca que seca, además de ser un punto clave en el sabor del plato.

Este plato guarda tanto parecido con las habas a la catalana que se puede considerar una adaptación.

[Receta aportada por «Senyor_X» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9989>]

Cocido vegetariano (V)

Ingredientes

- 500gr de garbanzos
- 3 patatas
- 2 puerros
- 3 zanahorias
- 1 tomate
- Medio repollo
- 500g de acelgas
- 1 bloque de seitan
- 1 paquete de salchichas de soja
- 1 hoja de laurel
- 1 pizca de pimentón
- 1 pizca de sal marina
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de perejil picado

Preparación:

Deja los garbanzos en remojo la noche anterior.

Pela el tomate, las patatas y las zanahorias.

POn todos los ingredientes juntos, previamente troceados en una olla.

Añade el laurel, pimentón, sal marina y pimienta.

Cuécelo durante 2 horas.

Sirvelo espolvoreado de perejil picado.

Comentarios adicionales:

Presentación del plato al estilo de «Ava» : por un lado cuelo el caldo y hago sopa y el resto lo como todo junto con aceite y vinagre. Así se ha comido en mi casa toda la vida.

Yo le he echado sólo 300 grs. de garbanzos : Hemos comido 4 personas. Tengo caldo para sopa para otro día y con el resto de verduras, haré hamburguesas.



[Receta aportada por «Mowgli» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) <http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6061>]

Estofado De Lentejas Con Arroz Y Verduras (V)

Ingredientes:

- 2 vasos (del tamaño de los de agua) de lentejas
- 1 puñadito de arroz integral (el cuenco de la mano mas o menos)
- 5/2 vasos de agua
- 1 cebolla
- 1 zanahoria cortada en daditos
- 1 puerro
- 1 patata mediana cortada en daditos
- 1 trozo de calabaza en dados
- 1 pimiento verde entero
- 1 tomate entero
- 1 o 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de pimenton picante
- pimienta negra molida
- 1 hoja de laurel
- 1 pastilla caldo de verduras (opcional)
- sal y aceite

Elaboración:

En la cheffo, triturar todos las verduras al gusto e introducir todos los ingredientes en la cubeta.

Yo pico a daditos la calabaza, zanahoria y patatas. El pimiento, el tomate y la cebolla los pongo enteros y los retiro cuando está hecho (son costumbres....)

Programar prog.91 1 hora 45 min.

En una olla express, rehogar primero un poco las verduras, y 10 minutos desde que empieza a pitar.



[Receta aportada por «florete78» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10217>]

Estofado montañes (V)

Ingredientes

- 80 gr Soja texturizada gruesa
- 3 - 4 Patatas
- 100 gr Champiñones
- 1/2 Cebolla
- 1 Ajo
- Uvas pasas
- 1/3 vaso Vino tinto
- 2 vasos Caldo vegetal
- Pimentón dulce (o picante)
- Romero
- Aceite de oliva
- Sal

Elaboración

Media hora antes de ponerse a cocinar, al menos, deja macerando la soja texturizada en el caldo vegetal caliente, y un puñado de pasas en el vino tinto.

En una olla, pon a dorar el ajo y la cebolla picados finos en un poco de aceite. Cuando empiece a estar todo pochado y ligeramente dorado, añade los champiñones cortados en láminas. Echa un poco de pimentón dulce o picante, al gusto, y rápidamente el vino con las pasas maceradas, la soja con la mitad del caldo de verduras, y una cucharada de hojas de romero seco.

Corrige de sal, pon la tapa, pero no la cierras del todo, y deja cocer a fuego medio para que se tomen todos los sabores. Si se queda sin caldo, añade un poco más del que has reservado. Debe quedar jugoso.

Pela y corta las patatas en dados y frielas en abundante aceite caliente. Cuando estén doradas, ve sacándolas y déja unos minutos escurrir, en papel absorbente, el exceso de grasa.

Coloca en el fondo del plato las patatas fritas, y encima vierte el estofado listo y recién retirado del fuego.

<http://eldelantalverde.wordpress.com/>



[Receta extraída de la web de «magari» y aportada por «Margaly» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) <http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=5230>]

Fideuá con garbanzos (V)

Ingredientes: 2-3 personas

- 100g de fideos de fideuá .
- 1 cucharada de alga arame (en seco).
- 1 diente de ajo.
- 1 cebolla tierna.
- 1 puerro.
- 1 zanahoria.
- Un puñado de garbanzos cocidos.
- 500ml de caldo de verduras.
- Aceite de oliva.
- Sal.

Elaboración:

En una paella saltea la cebolla , el puerro y la zanahoria (pelados y troceados)y el diente de ajo pelado y laminado , con un poco de aceite.

Cuando empiecen a tomar color añade el caldo vegetal , las arame previamente rehidratadas y escurridas y los garbanzos cocidos.

Cuando rompa a hervir sazona, añade los fideos y deja cocer a fuego medio-fuerte hasta que el caldo se evapore y estén cocidos (8-10 min. aprox)



[Receta aportada por «arrels» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6374>]

Guiso de seitán entomillado al aroma del vino tinto y las hortalizas del abuelo (V)

Ingredientes: (mas o menos)

- 500 gramos de seitán (se puede añadir algun taco de tofu)
- 1 patata mediana a tacos de 2 cm cúbicos
- 2 zanahorias
- Un trozo de pimiento verde y otro de Rojo
- 1 cebolla mediana o pequeña
- Tomillo seco (o cualquier hierba aromatica montesa)
- Medio vaso de vino tinto (125cc y que sea bueno)
- 3 cucharadas de salsa de tomate frito (a ser posible casera)
- 1 cucharada de harina.
- 50 gr. de setas secas (van muy bien los boletus edulis)
- Aceite oliva virgen, sal y pimienta.

Elaboración:

- 1) Poner a hidratar las setas (el agua la utilizaremos luego para el guiso)
- 2) Picar la cebolla, los pimientos y las zanahorias en trozos pequeños a muy pequeños, sazonar.
- 3) Sofreir en una sarten el picadillo de hortalizas unos 4 o 5 minutos.
- 4) Añadir el seitán a tacos de unos 2cm, ligeramente sazonado y las patatas para que se sofria con las verduras 4 minutos, unos toques de pimienta molida y el tomillo seco.
- 5) Añadir la harina al sofrito y remover durante 2 minutos para que se tueste pero no se pegue, esto es lo que dará consistencia a la salsa.
- 6) Añadir las setas y reservar el agua del remojo. Dejar otro par de minutos rehogando y removiendo.
- 7) Añadir el vino ¡¡¡a lo grande!!, el aroma a reserva mezclado con el olor a setas y tomillo empezara a embriagar el ambiente y a todo el que por la casa ande, empiezan a aparecer zombies por la cocina... ummmm como huele.
- 8) Ingrediente importantísimo EL FUEGO LENTO (Recordad, uno de los secretos de la alta cuisine). Aquí lo aplicamos a conciencia, dejamos que evapore el alcohol del vino y a continuación añadimos la salsa de tomate. Bien, bien, esto ya se podría tomar así, pero.... no os impacientéis.
- 9) Como he dicho antes, ahora solo es cuestión de controlar el fuego y la espesura de la salsa, si vemos que se espesa demasiado iremos añadiendo el agua del remojo de las setas, dejaremos el tema unos 20-30 minutos a fuego muy lento y con la olla tapada.

(...)

(...)

Comentarios adicionales:

Es todo. La presentación en el plato (emplatamiento o emplataje) la dejo a vuestro libre albedrío, pero que conste que un guiso así no se puede echar al plato y ya está, sería un error.

Presentación del guiso al estilo de «**Aintzane**»



[Receta aportada por «Lulo» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) <http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=5861>]

Hamburguesas de avena (V)

Ingredientes: las verduras de hacer seitán, osease:

- Medio pimiento verde
- Medio pimiento rojo
- Media cebolla
- A veces tambien uso el alga kombu
- Y algún trocito que se desprende del seitán

Añado luego:

- nueces
- avena
- pan rallado

Elaboración:

Pico y mezclo con alguna que otra especie, enharino, paso por la sartén y este es el resultado.

Salen unas cuantas, depende de cuanta avena se ponga pero a mi suelen salirme unas cuatro.



(...)

(...)



[Receta aportada por «margaly» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=464&page=5>]

Judías estofadas con tomillo (V)

Ingredientes:

- 8 puñados generosos de judias (dos por persona)
- 1 cabeza de ajos entera.
- 3 hojas de laurel
- 1 ramita de tomillo
- 1 cucharadita de orégano
- 8 avellanas
- aceite
- sal
- agua

Preparación:

Se ponen las judias a remojo en agua salada durante una noche y a la mañana siguiente se cubren con agua nueva, añadiendo la cabeza de ajos con la piel, el laurel, el tomillo y el orégano.

Tras el primer hervor se "asustan" con agua fría y cuando están casi hechas (alrededor de dos horas), se sazonan, se le agregan cinco cucharadas de aceite y un picado de avellanas (o almendras) y se dejan unos minutos más.

[Receta aportada por «Lulo» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=446>]

Judiones con setas (V)

Ingredientes:

- Un bote de judiones.
- Cuarto de kilo de setas.
- Dos patatas.
- Tres zanahorias.
- Un puerro gordo (o cebolla o cebolleta).
- Sal, laurel y pimienta.

Preparación:

Cortamos finito el puerro y lo añadimos a la sartén con aceite caliente. Añadimos las zanahorias y las patatas cortadas en daditos o láminas finas, como prefiramos. Finalmente añadimos las setas y dejamos que se evapore un poco el agua. Echamos los judiones, la sal, el laurel y la pimienta. Removemos con cuidado de romper los judiones, para que cojan el sabor. Echamos un par de vasos de agua grandes y dejamos cociendo a fuego lento. A la media hora, sacaremos un poco de todo y lo pasaremos por la batidora, para que quede como un puré, que añadiremos al guiso para darle mucha más consistencia.

Y ya está. Servimos y seguro que os gusta. Además se puede comer hasta con pan y tenedor, que no es muy dietético, pero está buenísimo.

<http://vegetariana.blogspot.com/>

[Receta aportada por «Tito Chichan» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=4518>]

Lasaña de soja, hortalizas y champiñones (V)

Ingredientes: 4 personas

- 200 gr, de soja texturizada fina
- 2 cebollas
- 1 cebolleta
- una zanahoria
- 5 champiñones grandes
- medio pimiento verde
- una berenjena pequeña
- tres dientes de ajo
- 2-3 cucharadas de tomate frito
- 12-14 placas de lasaña
- el culito de un vaso de vino blanco
- una cucharada de tahini
- popurrí de pimientas
- especias al gusto (molinillo Madrás de Carmencita)
- un vaso de leche de soja
- dos cucharadas de harina
- nuez moscada
- levadura de cerveza en copos
- aceite de oliva

(...)

(...)

Elaboración:

Hidratar la soja media hora en agua fría. Picar finamente un diente de ajo y una cebolla, sofreír con sal y popurrí de pimentas. Escurrir bien la soja y añadir al sofrito cuando la cebolla esté transparente. Mezclarlo bien y dejarlo unos minutos. Sazonar con las especias elegidas.

Picar el resto de las hortalizas y los champiñones muy finamente. En una cazuela con aceite pochamos la cebolla, la cebolleta y el ajo con una pizca de sal marina. Cuando esté transparente añadimos la zanahoria y el pimiento, damos unas vueltas y vertemos el vino blanco con el fuego fuerte; añadimos la berenjena y el champiñón. Damos una vueltas y tapamos dejamos hacer a fuego suave. A los 10 minutos echamos una cucharada de tomate frito y otra de tahini, removemos y cubrimos con agua, dejamos hacer poco a poco.

Echamos la soja, removemos, tapamos y dejamos hacer a fuego suave 10 minutos.

Mientras seguir las instrucciones para las placas de lasaña, remojar si es necesario. En una fuente apta para horno ponemos dos cucharadas de tomate frito en la base y montamos la lasaña alternando capas de pasta y relleno alternativamente.

Preparamos una bechamel ligera con la leche de soja, la harina y el aceite, sazonamos con la nuez moscada y la pimienta. Vertemos por encima de la lasaña. Espolvoreamos con copos de levadura de cerveza.

Introducimos la lasaña en el horno previamente caliente a 180° unos 10 minutos.



[Receta aportada por «Bruma» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10983>]

Lasaña vegana de verduras (V)

Ingredientes (no tengo las cantidades, pero como ya sabemos mucho, todos controlamos el "a ojo")

- Tomate triturado de bote
- Láminas de lasaña o canelones (yo usé de éstas)
- Cebolla cortada en juliana
- Zanahoria rallada
- Pimiento verde en juliana
- Pimiento rojo del piquillo en conserva cortado a tiritas
- Berenjena en cuadraditos
- Espárragos verdes troceados
- Espinacas
- Piñones
- Ajo picado
- Pimienta molida
- Orégano

Preparación

Freimos el tomate triturado por un lado.

En una sartén grande, freimos la cebolla con un poco de sal, cuando veamos que está medio hecha, ponemos el pimiento verde, los espárragos, la berenjena y el ajo. Añadimos también los piñones, ya que con el agua de la berenjena se irán reblandeciendo.

Sofreimos también junto con todo la zanahoria rallada, los pimientos de piquillo y las espinacas (aunque yo usé acelgas congeladas sin las pencas que previamente escaldé. Las puse sin hervir).

Añadimos un poco de orégano y la pimienta molida, sin pasarnos. Probamos de sal, bajamos el fuego y tapamos con una tapadera para que se cueza todo unos minutos.

Cuando lo tengamos listo, sacamos a un bol y mezclamos con el tomate frito (lo justo para que tenga una consistencia espesa) pero no lo gastamos todo.

Hervimos la pasta, la sacamos y la secamos en un paño limpio.

En un recipiente para horno ponemos una base de tomate frito para que no se nos pegue y ponemos una capa de pasta. Justo encima ponemos una capa del sofrito de verduras. Así hasta tener las alturas que queramos.

Yo puse tres de pasta y dos de verdura, y me gustó así.

Cuando lo tengamos, agregamos por último una capa de tomate y espolvoreamos con orégano.

Un toque de horno y a comer!!



[Receta aportada por «Margari» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7966>]

Lentejas guisadas con setas (V)

Ingredientes:

- 1 cebolla picada fina
- 1 diente de ajo picado fino
- 1 puerro picado fino
- 1 zanahoria picada fina
- 1 bote de setas (usé variadas)
- 1 chorro de vino tinto
- 200 g. de lentejas remojadas la noche anterior
- Caldo de verduras
- 200 g. de espinacas frescas
- 1 patata mediana-grande
- Aceite de oliva
- Sal

Elaboración:

Pochar la cebolla, el ajo, la zanahoria y el puerro en aceite de oliva. Añadir las setas fileteadas y dejar hacer unos cinco minutos.

Incorporar el vino tinto y dejar que se evapore. Incorporar el caldo y las lentejas (el caldo que cubra bastante todo, es un plato de cuchara). Dejar hervir a fuego lento, tapado de unos 45 mins. a una hora (hasta que las lentejas estén hechas, depende del tipo que le echemos). A media cocción, incorporar las espinacas y la patata cortada en trozos no muy grandes (añadir más caldo si es necesario).

Rectificar de sal y servir caliente.



[Receta aportada por «Ava» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) <http://www.fo-rovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7715>]

Macarrones con salsa de calabaza y nueces (V)

Ingredientes: (4 personas aprox.).

- 350g de macarrones integrales. .
- 1 cucharada de perejil picado.
- 1 cebolla.
- 1 diente de ajo.
- Un puñado de nueces peladas.
- 1 vaso de tomate triturado.
- 250g de pulpa de calabaza.
- 1,5dl de bechamel vegana .
- 50g de sésamo tostado molido.
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Nuez moscada.
- Sal .
- Pimienta.

Elaboración:

-Cortar la calabaza en daditos y cocerla en agua hirviendo salada durante 5min. Escurrirla y reservarla.

-Sofreír el ajo y la cebolla picados en una sartén con el aceite.

-Verter el tomate y un vasito de agua, y condimentar con el perejil, sal, pimienta y una pizca de nuez moscada. Tapar y cocer durante 15min.,removiendo de vez en cuando.

-Añadir los daditos de calabaza y, si fuera necesario, más agua y continuar la cocción durante 5-10min. más.

-Cocer los macarrones en una cacerola con abundante agua hirviendo salada hasta que estén al dente. Escurrirlos y condimentarlos con la salsa de calabaza, la bechamel, el sésamo molido y las nueces troceadas.

-Trasladar los macarrones a una fuente refractaria y cocer en el horno a 180° durante 10min. Servir enseguida.

Para la bechamel: cocer en una sartén a fuego medio unos minutos- leche de soja , harina integral, algas tostadas y picadas (opcional)y sal . Cocer sin dejar de remover



[Receta aportada por «arrels» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=3421>]

Moros y cristianos (V)

Ingredientes:

- 200 gr De judías negras o frijoles o azukis
- 60 gr De arroz integral
- 2 Dientes de ajo
- 1 Cebolla
- 1 Tomate pequeño
- 1 Zanahoria
- Pimienta negra
- 1 Hoja de laurel
- Vino tinto
- Aceite de oliva y sal

Preparación:

Pon las judías en remojo el día anterior, en agua fría. Prepara una sartén con un poco de aceite, y sofríe los ajos, la cebolla, el tomate, y la zanahoria. Todo pelado y picado bien fino.

Cuando esté todo bien pochado, añadir las judías negras escurridas. Echar un poco de agua, un pellizco de sal, una hoja de laurel y una pizca de pimienta negra molida, y dejar hervir hasta que estén blandas. Si las judías son de bote y vienen ya hervidas con agua y sal, dejar unos minutos para que tomen bien los sabores.

Añadir un chorrito de vino tinto, y dejar al fuego un par de minutos más.

Mientras, hierva el arroz en agua con sal. Escurre, pero sin enjuagar, y ponlo en un vaso o taza, que te servirá de molde.

Para la presentación: coloca en el centro del plato, el arroz, desmoldado (solo tienes que poner el vaso bocabajo y retirar el vaso con cuidado), y alrededor las judías ya cocinadas.

Sirve muy caliente.

(...)

(...)

Comentarios adicionales :

Como no tenía zanahoria utilicé puerro para rehogar con las judías, y en lugar de tinto, le puse blanco, y quedó la mar de rico. También hice un rehogado con espárragos trigueros para el arroz ya cocido, y le dí un meneíto en la sartén antes de hacer el rosco con las azukis en el medio.



[Receta aportada por «Mowgli» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=5831>]

Reinventando la moussaka (V)

Ingredientes:

- 1 berenjena
- 2 yogures de soja "blancos" no-azucarados
- una cucharada de tahine
- una cebolla
- los restos del gazpacho de remolacha, o cualquier verdurita que os guste para hacer un sofrito (calabacín, champis, pimientos...)*
- sal y pimienta

Elaboración:

* El otro día colgué la receta del gazpacho de remolacha <http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9187>

Para esta mussaka aproveché los restos que quedan en el colador "chino" al pasar el gazpacho (o sea: remolacha, pimiento rojo, tomate y pepino) para hacer el "relleno", junto con cebolla previamente sofrita. Evidentemente, podéis hacer un sofrito con lo que queráis. Pues se corta una cebolla en trocitos pequeños y se sofríe. Cuando empieza a estar blanda, le añadimos los restos del gazpacho, o las verduras que queramos. Lo dejamos un rato más, y añadimos sal, pimienta, y si nos apetece, alguna otra especie.

Mientras, cortamos las berenjenas en rodajas, las extendemos sobre papel absorbente y las salamos. Las dejamos una media hora (o más) y las secamos bien. Ponemos el horno no muy fuerte (170°C) y vamos asando las rodajas de berenjena en él, puestas encima de la bandeja, sin aceite ni nada. Pueden quedar un pelín crudas, porque luego van a tener más cocción.

Mezclamos los dos yogures de soja con la cucharada (sopera) de tahine y un chorro de aceite

Cogemos una fuente apta para horno. Ponemos una capa de berenjena, una capa de sofrito y un poco de la mezcla del yogur. Otra capa de berenjena, otra de sofrito, y otro poco de yogur. Hacemos las capas que sea, dependiendo del tamaño y forma de la fuente. La última capa tiene que ser de berenjenas, y por encima cubrir totalmente de la mezcla de yogur. Si utilizamos una fuente poco honda y por lo tanto con más superficie, es posible que necesitemos otro yogur.

Lo ponemos al horno, unos 40 minutos, a 175-180°C



[Receta aportada por «matrix» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9205>]

Olla gitana (V)

Los gitanos celebran la Navidad de la manera más hogareña, con un potaje de caldero, varias guitarras, mucho baile, palmas y quejío. Este plato se da especialmente en la costa mediterránea de España.

Ingredientes

- 300 gr garbanzos
- 4 ajos
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 pimiento verde
- 2 peras
- 150 gr calabaza
- 150 gr judías verdes
- 2 patatas
- 1 hoja de laurel
- Comino
- Azafrán
- Pimentón
- Hierbabuena o perejil
- Almendras crudas
- Aceite de oliva
- Vinagre (opcional)
- Sal
- Agua

(...)

(...)

Elaboración

Pon los garbanzos a remojo la noche de antes. En una olla con agua hirviendo y una hoja de laurel echa los garbanzos escurridos, y cuece durante media hora. Añade la patata pelada y cortada, y las judías partidas por la mitad. Cuando las verduras empiecen a estar al dente y los garbanzos blandos, incorpora la calabaza pelada y cortada en dados grandes, y la pera cortada por la mitad, también pelada. Baja el fuego y cuece 10 minutos más, tapado.

Mientras, haz un sofrito con un poco de aceite y los ajos machados. Cuando empiecen a dorar, añade el tomate sin piel picado, la cebolla y el pimiento. En el momento que empiece a estar todo pochadito, echa un poco de comino molido, una cucharada de pimentón y unas hebras de azafrán. También puedes agregar un chorrito de vinagre. Vuelca todo sobre la olla y deja cocer unos minutos para que se tomen los sabores. Rectifica de sal. Sirve muy caliente, con hojas de hierbabuena y un puñado de almendras molidas esparcidas por encima.

Variante

En lugar de garbanzos secos, puedes utilizar un bote de garbanzos ya cocidos. Enjuágalos del agua con sal que traen, y a la hora de cocerlos reduce el tiempo al fuego.

<http://eldelantalverde.wordpress.com/>



[Receta aportada por «magari» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=5497>]

Paella feliz (V)

Ingredientes: 4-6 personas

- un tazón de arroz de grano corto
- un pimiento pequeño rojo
- un pimiento pequeño verde
- un pimiento pequeño amarillo
- un trocito de calabacín
- una zanahoria pequeña
- media cebolla
- un diente de ajo
- un tomate rallado
- 5-6- setas de cardo
- 150 gr de champiñones pequeños
- un puñado de judías verdes
- cinco ramilletes pequeños de brócoli
- aceite de oliva virgen extra
- sal
- unas hebras de azafrán
- dos pastillas para hacer caldo vegetal

Elaboración:

Limpiar las hortalizas y cortarlas en trozos medianos. Picar la cebolla y el ajo muy menudito. En una paella con aceite freímos los champiñones y las setas. Cuando estén bien hechas las reservamos en un fuente. Introducimos los pimientos, salteamos y reservamos. Echamos las judías verdes y el brócoli, el calabacín en rodajas gruesas y la zanahoria en taquitos, cuando estén tiernas reservamos.

Yo he ido añadiendo un poquito de sal a las verduras mientras las he ido haciendo.

Por último echamos la cebolla y el ajo. Damos vueltas y vigilamos para que no se queme y cuando esté doradito añadimos el tomate rallado. Removemos bien y añadimos las verduras y el arroz.

Calentamos el doble de agua que de arroz y le añadimos las pastillas de caldo vegetal y las hebras de azafrán. Vertemos en la paella y dejamos que se haga.

(...)

(...)

Nota: Yo he metido la paella en el horno porque la vitro es más pequeña que la paella y no se hacía bien, así que para acabarla la he metido 6 minutos en el horno a 200°.



[Receta aportada por «Bruma» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10494>]

Potaje de garbanzos y espinacas a mi manera (V)

Ingredientes para 4 personas:

- 1 vaso de garbanzos
- 1 bloque de espinacas congeladas
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 1 hoja de laurel
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 pizca de pimentón dulce
- sal

Procedimiento:

Remojar los garbanzos durante 12 horas. Escurrirlos y lavarlos. Ponerlos a cocer con la zanahoria (pelada y cortada en 4), el puerro (limpio y troceado en 4) y el laurel, con el triple de agua y un poco más que de garbanzos. El tiempo depende de la olla: Normal: 2,5h Rápida: 1h SuperRápida:35 minutos. Mientras se cuecen los garbanzos cocer aparte las espinacas y reservar. Cuando pase el tiempo necesario de los garbanzos dejar enfriar la olla y abrirla. Poner en el vaso de la batidora la zanahoria y el puerro del guiso junto con las espinacas no muy escurridas. Triturar, volver a introducir en el guiso y dejar cocer a fuego lento hasta que los garbanzos estén en su punto. En una sartén poner el aceite y el pimentón y tostarlo sin dejar que se queme, añadir un cucharón del guiso y volver a poner en la olla. Salar dejar cocer un minuto y.... Listo para servir.

Nota:

Este plato es de por sí muy completo pero se puede convertir en un inmejorable plato único añadiendo en cada plato dos cucharadas de arroz integral cocido. Este potaje es ideal para llevar en tartera a la oficina. calentar y listo.

(...)

(...)

Comentarios adicionales:

Presentación del plato al estilo de «Margaly» : Bueno, pues he hecho un potaje casi igual a este, pero sin puerro ni pimenton. Yo le puse cebolla y tomate.

Coci los garbanzos con la zanahoria, un trozo de cebolla y un ajo. Una vez cocidos, añadí las espinacas descongelaadas, un sofrito de cebolla y tomate triturado y ajo y perejil machacado. Dejé que diera un hervor para mezclar sabores, y listo.



[Receta aportada por «Didlina» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=3466>]

Potaje de soja verde y arroz (V)

Ingredientes:

- dos puñaditos y un poquito más de soja verde
- un puñado y medio de arroz
- una zanahoria grande
- una cebolleta gordita
- una patata mediana
- medio tomate
- un puñado de espinacas frescas
- un trocito de pimiento verde
- un chorrito de aceite de oliva
- Sal y comino molido

Elaboración:

Ponemos la soja a remojo 3-4 horas. Picamos la cebolleta fina, la zanahoria y el pimiento en cuadraditos, calentamos una cazuela con aceite de oliva, echamos primero la cebolleta, le damos una vueltecita y echamos un pellizquito de sal. Pasados unos 2 minutos incorporamos el comino molido al gusto.

Cuando esté un poquito transparente echamos la zanahoria y el pimiento verde. Tapamos la cazuela y bajamos el fuego. Unos 5 minutos después incorporamos la patata en trocitos y rehogamos. Después incorporamos el tomate en trocitos. Rectificamos de sal.

Con el fuego bajo y la cazuela tapada lo dejamos hacer unos 5 minutos más.

Incorporamos la soja verde, damos unas vueltas y cubrimos con agua. Subimos el fuego hasta que empiece a hervir y entonces lo bajamos y ponemos la tapa.

A los 10 minutos echamos el arroz y cuando éste esté cocido incorporamos las espinacas, tapamos la cazuela y dejamos reposar fuera del fuego.



[Receta aportada por «Bruma» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10158>]

Redondo de Seitán Relleno (V)

Ingredientes

- 1 kg de seitán casero aún sin hervir, justo después del proceso de lavado (ver receta aquí: <http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=160>)
- 5 zanahorias
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento amarillo
- 1 manojo judías verdes
- 150 grs tofu (de consistencia firme)
- 3 dientes de ajo
- 2 tiras de alga kombu
- Perejil picado
- Pimentón (dulce o picante)
- 1 vaso de salsa de soja
- 1 vaso de vino
- Aceite de oliva
- Agua (o caldo vegetal)
- Cordel de cocina

Preparación:

Teniendo la bola de gluten recién lavada de almidón, colócala extendida en una fuente de bordes altos cubierta del caldo o agua, unas cucharadas de aceite, el pimentón, los ajos bien picados, el perejil, el vino y la salsa de soja. Deja que macere varias horas o toda la noche, tapado.

Da una cocción a las verduras, en agua hirviendo, unos diez minutos. Escúrrelas bien. Escurre también el gluten de la salsa del macerado y estira con cuidado en la misma fuente o en otra superficie plana, hasta obtener una forma rectangular. Empieza a colocar las verduras y el tofu cortado a tiras alternativamente, y ve enrollando un poco la masa. Coloca más relleno, enrolla... y así sucesivamente, hasta sellar con la masa elástica. Ata el redondo con el cordel de cocina, tipo rústico.

En una olla grande, pon el caldo del macerado, coloca el seitán relleno y cubre con más agua o caldo de verduras. Añade el alga y lleva a ebullición. Deja cocer **a fuego bajo** 1 hora. Si faltara líquido, añade más. La masa debería estar cubierta siempre.

Con cuidado de no quemarte, saca el seitán a una bandeja, deja reposar y enfriar un poco antes de quitarle el cordel y cortarlo en rodajas gruesas. (...)

(...)

Comentarios adicionales :

Sírvelo caliente, acompañado de una salsa que te guste, por ejemplo: salsa de tomate picante

Podéis ver fotos del proceso de elaboración pulsando el enlace que aparece al final de la receta

<http://eldelantalverde.wordpress.com/>



[Receta aportada por «magari» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=1258>]

Risotto alla Milanese con Crema de Parmivegano (V)

Ingredientes:

Arroz:

- * 2 tazas de arroz
- * 1 cebolla picada bien fina
- * 50 gramos de margarina vegana
- * 1 litro de caldo de verduras
- * 1 taza de vino blanco
- * 1 paquetito de hebras de azafrán
- * sal y pimienta a gusto

"Crema de Parmivegano":

- * Receta de queso vegano de Snickers: <http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7063>
- * 1/2 brik de nata vegana
- * sal

Preparación:

Derretir la margarina y sofreir la cebolla hasta que comience a quedar transparente.

Agregar el arroz y sofreir un momento hasta que absorba el resto de la margarina.

Añadir el vino blanco y dejar que se evapore el alcohol.

Incorporar el caldo de verduras hirviendo, no debe echarse todo de golpe, sino a medida que el arroz lo va absorbiendo vamos incorporando más, controlando que no se pase el arroz (no echar todo el caldo si no hace falta).

Sal y pimienta a gusto.

El arroz tardará alrededor de 15 minutos en hacerse, unos 5 minutos antes de que esté listo añadimos las hebras de azafrán picadas (reservando algunas hebras para decorar el plato al final).

Cuando está listo, lo mezclamos con la "crema de parmivegano", que se prepara mezclando la receta de queso vegano con la mitad del brik de nata vegana, y una pizca de sal. Es un arroz cremoso, debéis añadir la cantidad de crema que os parezca conveniente según vuestro gusto.

(...)

(...)

Comentarios Adicionales:

Para servirlo se puede decorar con unas hebras de azafrán y una ramita de perejil o una hoja de laurel.



[Receta aportada por «VeG» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) <http://www.fo-rovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8885>]

Risotto con setas (V)

Ingredientes:

- 1/4 k de setas.
- 150g de arroz integral de grano corto.
- 1 cebolla tierna pequeña.
- 1 zanahoria pequeña.
- 1 puerro no muy grueso.
- 750ml (aprox.) de caldo de verduras.
- Aceite de oliva.
- Sal.

Elaboración:

Picar la cebolla , la zanahoria y el puerro finamente y rehogarlos en una cazuela con un poquito de aceite.

Limpiar las setas , picarlas e incorporarlas a la cazuela con las verduras. Sazonar , rehogar, añadir el arroz y rehogar un poco más.

Añadir parte del caldo sin dejar de remover y dejar cocer 20 min. aprox. añadiendo más caldo si es necesario hasta terminar la cocción.

(como me gustan mucho los frutos secos, en el momento de servir añado unas nueces troceadas sobre cada plato)



[Receta aportada por «arrels» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=3107>]

Seitán a la naranja (V)

Ingredientes: 2-3 personas.

- 1 bloque de seitán (300g aprox).
- El zumo de 2 naranjas grandes.
- 1 naranja grande y madura pelada y cortada en gajos*.
- Un puñado de almendras laminadas crudas.
- Una pizca de nuez moscada molida.
- 1 cucharada sopera de harina de maíz integral.
- Una pizca de jengibre molido.
- 1 cucharadita de azúcar integral.
- Aceite de oliva.
- Sal .
- Pimienta recién molida.
- Semillas de sésamo blancas y negras ligeramente molidas en el mortero.
- La ralladura de la piel de una naranja .

Para acompañar:

- Un puñado de espárragos trigueros.
- Sal Maldon.

Elaboración:

Pon un poquito de aceite de oliva en una cazuela y dora en ella el seitán ,cortado en lonchas no muy finas y salpimentado , por las dos caras.

Retira y reserva el seitán y en la misma cazuela dora las almendras. Cuando empiecen a tomar color añade el zumo de naranja, la nuez moscada , el jengibre, el azúcar , la ralladura de la piel de naranja y la harina de maíz. Mueve bien para que no se formen grumos , salpimenta y deja reducir la salsa un tercio aprox.

Incorpora el seitán a la cazuela y deja cocer a fuego medio, girándolo de vez en cuando , unos 15 minutos.

Pasado ese tiempo añade los gajos de naranja y deja cocer 5-6 minutos más.

Mientras cuece al vapor los espárragos limpios y sin las partes duras.

Sirve repartiendo las lonchas de seitán y los gajos de naranja regados con un poquito de la reducción de salsa de naranja y nueces y espolvorea con las semillas de sésamo.

Acompaña con los espárragos cocidos y espolvoreados con una pizca de sal Maldon.

*La naranja ha de estar pelada, eliminando la mayor parte de piel blanca posible pero sin dejarla "al vivo" para que no se deshaga, después se separan todos sus gajos



[Receta aportada por «arrels» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=5176>]

Spaguetti ai funghi (V)

Ingredientes:

- 500 gr de spaguetti
- Setas shiitake y champiñones (cantidad al gusto)
- 1 brick de 200 ml de nata de soja
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo grande o 2 pequeños
- aceite de oliva
- sal y perejil

Preparación:

Cortar la cebolla en tiras finas y pocharla en una sartén con 2 cucharadas de aceite de oliva (fuego medio-bajo)

Picar el ajo muy pequeño y añadirlo a la cebolla cuando esté ya transparente.

Cortar las setas y champiñones en láminas y añadirlos a la sartén destapada para que se evapore bien el agua de los champiñones

Cuando ya estén hechos (5 minutos aproximadamente), salar ligeramente, añadir el perejil, apagar el fuego y reservar.

Al mismo tiempo cocer los spaguetti como siempre y escurrirlos sin enfriarlos con agua.

En la cacerola aún caliente verter un chorrito de aceite de oliva, echar los spaguetti, tapar y sacudir bien para que se impregnen bien y que luego no se peguen con la nata. Añadir la mezcla de la sartén, la nata, remover bien y comer enseguida.

Bon appétit!



[Receta aportada por «patypami» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7237>]

Tortilla de patatas vegana (V)

Ingredientes:

- 500 grs de patatas.
- 2 o 3 cucharadas soperas de harina de garbanzos. (se vende en herbolarios)
- Agua.
- Aceite.
- Sal.

Preparación:

Mezclar la harina con agua hasta obtener una mezcla un poco más líquida que la consistencia del huevo batido.

Lo demás, como una tortilla normal, cambiando los huevos por la harina:

Pelar y cortar las patatas en láminas pequeñas y freirlas en abundante aceite y sal al gusto.

Cuando estén tiernas, escurrirlas y mezclarlas con la mezcla de harina de garbanzo.

Poner en la sartén una cucharada de aceite y verter la mezcla. Dejar que cuaje a fuego no muy fuerte la parte de abajo de la tortilla y darle la vuelta.

darle vueltas hasta que se dore por ambos lados al gusto.



[Receta aportada por «momoco» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=4889>]

Trinxat (V)

Ingredientes

- Medio repollo
- un par de patatas medianas
- ajo

Preparación

Hervimos el repollo y las patatas.

En una sartén ponemos aceite y uno o dos ajos a rodajas.

Cuando los ajos se empiezan a tostar, tiramos el repollo y las patatas. Tienen que quedar las verduras un poco "chafadas". No queremos un puré, ni una papilla! Simplemente, si mezclamos con poco cuidado , las patatas se van a romper un poco y ya es suficiente.

Al principio lo vamos removiendo un poco pero antes de servir, lo dejamos unos minutos quieto, para que coja la forma de la sartén (como si estuviéramos haciendo una tortilla de patatas). Para servir, lo volcamos sobre un plato (como haríamos con la tortilla).

El "Trinxat" és un plato típico catalán, concretamente de la zona de la Cerdanya (Pirineos).



[Receta aportada por «matrix» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6386>]

