

Descubriendo la Cocina Vegetariana

Ensaladas Veganas

...

más allá de la lechuga y el tomate

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

-Calabaza marinada con ensalada verde.	p.4
-Ensalada diez sabores	p.6
-Ensalada con cous-cous.	p.8
-Ensalada con puré de plátano.	p.9
-Ensalada con tostadas gratinadas.	p.10
-Ensalada con trufa y vinagreta de nueces.	p.12
-Ensalada de arroz con aguacate.	p.14
-Ensalada de canónigos y rúcula.	p.16
-Ensalada de col-quinoa-calabaza.	p.17
-Ensalada de cous-cous con garbanzos.	p.19
-Ensalada de escarola y brevas.	p.20
-Ensalada de garbanzos	p.21
-Ensalada de hortalizas.	p.22
-Ensalada de lentejas rojas.	p.24
-Ensalada de mijo al estilo oriental.	p.25
-Ensalada de pasta con mango y rúcula .	p.26
-Ensalada de peras y barquillos.	p.28
-Ensalada de pimientos.	p.29
-Ensalada de raíces y tempeh.	p.30
-Ensalada de rúcula , remolacha y peras.	p.32
-Ensalada fresca con piñones.	p.33
-Ensalada juliana con pesto de nueces.	p.35
-Ensalada multicolor.	p.37
-Ensalada verde a la vinagreta de higos.	p.38
-Ensaladilla crudivegana.	p.39
-Ensaladilla rosa.	p.41
-Garbanzos con champiñones y espinacas.	p.43
-Lentejas Marai.	p.45
-Maxi ensalada agridulce.	p.47
-Maxi ensalada cruda de espinacas.	p.48
-Maxi ensalada templada de alcachofas, espárragos y papaya.	p.50
-Primavera crudivegana.	p.52



Calabaza marinada con ensalada verde (CV)

Ingredientes: cantidades a ojo.

- Calabaza.
- Canónigos.
- Espinacas.
- Aguacate.
- Rabanitos.
- Semillas de sésamo.

La marinada:

- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva.
- El zumo de 1/2 limón.
- 2 cucharadas soperas de agua.
- Sal.
- 1 cdta de salsa de soja (opcional)
- 7-8 avellanas troceadas.
- Hierbas y especias al gusto : he usado "toque especial morrocco"

(sal marina , jengibre, ajo , azúcar, pimiento seco,alcaravea , sésamo, comino ,canela ,guindilla , cilantro, pimienta , tomillo, menta, cúrcuma.)

Elaboración:

Pela un trozo de calabaza y córtalo en láminas o rodajas lo más finas posibles y repártelas sobre una fuente grande.

Mezcla los ingredientes de la marinada , riega las láminas/rodajas de calabaza con ella y deja marinar mín. 2h cubierta con film transparente.

Monta la ensalada formando una cama de espinacas frescas , limpias y secas.

Coloca sobre esta varias rodajas/láminas de calabaza (reserva alguna para picarla).

Añade el aguacate pelado y cortado a tu gusto.

Pica un par de rodajas/láminas de calabaza y añádelas a la fuente.

Riega con parte de la marinada.

Añade canónigos limpios y secos y rabanitos limpios y troceados .

Sirve el plato espolvoreado con semillas de sésamo.



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10664>]

Ensalada diez sabores (CV)

Ingredientes: (las cantidades a ojo)

- Hoja de roble.
- Rúcula.
- Zanahoria.
- Aguacate.
- Dátiles.
- Rabanitos.
- Semillas de sésamo.
- Semillas de calabaza.
- Tomates Kumato (u otra variedad).
- Nueces.

Opcional : aliño al gusto (yo la como tal cual , sin aliñar)

Elaboración:

Limpia y seca la rúcula.

Limpia y trocea la hoja de roble.

Pela y lamina/trocea el aguacate.

Limpia y corta/trocea los tomates.

Parte los dátiles en 2 , retira la semilla y trocéalos.

Pela y trocea las nueces.

Limpia y corta/trocea los rabanitos.

Pela y ralla la zanahoria.

Monta la ensalada mezclando los ingredientes y sírvela espolvoreada con las semillas de sésamo y calabaza y regada con el aliño (si lo usas)



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10621>]

Ensalada con couscous (V)

Ingredientes:

- 2 tazas de couscous cocido
- 1 taza de calabacita picada
- 1 taza de tomates picados
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1 taza de garbanzos en lata, sin agua
- 1/3 taza de menta picada
- Jugo de dos limones
- Una cucharada de aceite

Preparación:

- 1) Combinar couscous, calabacita, tomates, cebolla, garbanzo y la menta.
- 2) Mezclar el jugo de los limones con el aceite.
- 3) Poner la mezcla en el couscous con las demás verduras.
- 4) Cubrir y refrigerar por al menos 2 horas.



[Receta aportada por "dominic" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?p=131069#post131069>]

Ensalada con puré de plátano (V)

Ingredientes

- Hojas variadas: lechuga, hoja de roble, rúcola, canónigo, achicoria...
- Brotes de alfalfa
- 2 plátanos
- Pasas
- 1 limón
- 2 cucharadas de ron (o licor que te guste)
- Pimienta blanca molida
- Sal

Elaboración

Pela los plátanos y córtalos en rodajas gruesas. Ponlo a dorar en una sartén caliente. Enseguida verás que se vuelve blando, dorado y más dulce. Añade entonces 2 cucharadas de ron y deja unos segundos que el alcohol se evapore, y entonces echa también una cucharada de zumo de limón recién exprimido y una pizca de sal y pimienta. Machaca con un tenedor y agrega un puñadito de pasas. Mezcla todo bien, retira del fuego y sirve con un fondo variado de hojas verdes bien frescas. Decora con unos brotes de alfalfa.

<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=6122>]

Ensalada con tostadas gratinadas (V)

Ingredientes

- Hojas frescas de canónigos
- 1 manzana roja
- 50 gr nueces
- 100 gr champiñones
- Tofu
- 2 rebanadas de pan rústico
- 1 cucharadita de mostaza
- Pimienta negra molida
- Zumo de naranja recién exprimido
- Zumo de limón
- Aceite de oliva
- Sal

Elaboración

Prepara el aliño en un bol, mezclando una cucharadita de mostaza, una pizca de pimienta, sal, un chorrito de zumo de naranja y aceite. Bate enérgicamente, con ayuda de un tenedor, para que liguen bien, y deja reposar para que se asienten los sabores. Mientras, lava la manzana y pártela en gajos finos. Haz lo mismo con los champiñones y riega ambos con zumo de limón, para evitar que ennegrezcan al contacto con el aire. Corta en triángulos las rebanadas de pan rústico, mejor si lleva semillas o distintos cereales. Coloca encima de cada uno una buena cucharada de tofu mezclado con un poco de margarina o aceite, y gratíalos en el horno unos minutos, sólo para dorarlos ligeramente.

En la fuente donde vayas a servir la ensalada, coloca una base de canónigos, con los champiñones y la manzana. Espolvorea las nueces por encima, riega con el aliño, y acompaña con las tostadas crujientes, aún tibias.

<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=6426>]

Ensalada con trufa y vinagreta de nueces (V)

Ingredientes:

- Variedad de hojas de lechuga: francesa, losso rollo, hoja de roble, canónigos, rúcula, escarola...
- 80 g de trufa (se puede cambiar por setas , laminadas muy finas).
- 70g de piñones tostados.
- Un puñado de nueces troceadas.
- Semillas de sésamo ligeramente machacadas.
- Cebollino fresco.

-Para la vinagreta:

- Aceite de oliva.
- Vinagre de Módena.
- Nueces troceadas.
- Sal.
- Pimienta blanca recién molida.

Elaboración:

Lava las hojas de la ensalada, escúrrelas bien y resérvalas en el frigorífico.

Limpia las trufas (o lamina las setas) y resérvalas en el frigorífico.

Prepara la vinagreta mezclando los ingredientes de la misma en un bol y batiendo para emulsionarlos.

Coloca las hojas de ensalada en un bol hondo y añade la vinagreta. Añade los piñones, salpimenta al gusto y remueve bien.

Monta los platos poniendo las hojas de ensalada aliñadas, ralla sobre ellas la trufa en láminas muy finas (o pon láminas de setas), espolvorea con el sésamo y las nueces troceadas y decora con el cebollino picado



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?p=133000#post133000>]

Ensalada de arroz con aguacate (V)

Ingredientes:

- Arroz integral de grano largo : basmati, salvaje, jazmín...(a ojo, he puesto menos de 1/2 taza)
- 1/2 aguacate 1 endibia morada
- Aceitunas verdes rellenas de pimiento rojo.
- 1 hoja de laurel

La vinagreta

- Un puñado de aceitunas negras.
- Un puñadito de nueces.
- Aceite de oliva.
- Zumo de limón .
- Sal

Elaboración:

Enjuaga el arroz y cuécelo en una cazuela con agua hirviendo y la hoja de laurel hasta que esté tierno. Pásalo a un colador , enjuágalo con agua fría para cortar la cocción y deja que se escurra.

Lava y corta la endibia en juliana.

Corta en láminas las aceitunas verdes .

Pela y lamina el aguacate.

Prepara la vinagreta triturando los ingredientes de la misma con un poquito de agua , la he dejado espesa como una pasta.

Monta el plato repartiendo el arroz en la base , sobre el las láminas de aguacate, la endibia y las aceitunas.

Finaliza repartiendo montoncitos de la vinagreta por el plato y sirviendo el resto en una salsera .



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7932>]

Ensalada de canónigos y rúcula (V)

Ingredientes:

- Un puñado de canónigos.
- Un puñado de rúcula.
- 1 tomate Kumato (o de otra variedad).
- Un puñado de piñones.
- Un puñado de semillas de girasol.
- Un puñado de semillas de calabaza.
- 3-4 ajetes tiernos.
- 2 tomates secos *

Elaboración:

Lava los canónigos y la rúcula. lava y corta en gajos el tomate y reparte las hojas y el tomate en el plato o la fuente.

Corta los tomates secos en trocitos y pon una cucharadita del aliño en el que vienen en una sartén.

Cuando esté caliente añade los tomates , los piñones , las semillas y los ajetes limpios y troceados. Saltea todo junto y espolvorea sobre la ensalada

*He usado tomates secos que compré en carrefour y que van en conserva con un aliño .



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=4969>]

Ensalada de col-quinoa-calabaza (V)

Ingredientes:

- 2-3 puñados de quinoa
- 1 zanahoria grande
- 10-15 hojas de col (yo utilicé col lombarda)
- Un trozo grande de calabaza (yo corté una cuña de 50-75 gr. aproximadamente)

Para el aliño:

- 10-15 aceitunas verdes deshuesadas.
- 10-15 aceitunas negras deshuesadas.
- 2-3 cucharas soperas de alcaparras.
- Orégano
- Un chorreón de aceite
- 1-2 ajos (opcional)
- Salsa picante (opcional)

Preparación:

Hervir agua en una cazuela, poner el fuego bajo y echar la quinoa, dejar 10 min. Apagar el fuego, si la quinoa no está abierta dejarla un rato con el agua caliente, si está bien cocida ya se puede lavar y escurrir en un colador.

Mientras se cuece la quinoa vamos limpiando la col (hoja por hoja en agua con vinagre), pelando la zanahoria y quitando las pipas y la cáscara a la calabaza.

Utilicé la thermomix para hacer el aliño, puse todos los ingredientes y trocee en veloc. 3-5 durante unos minutos (puse el cestillo para que no se desperdigara todo por las paredes).

Cuando quedó el aliño bien triturado, añadí la col, la zanahoria y la calabaza cortadas en trozos grandes. Troceé velocidad 3-5 menos de un minuto (lo justo para que quedará en trocitos pequeños y no papilla). Así me evito el trocear a mano.

En una fuente puse la quinoa lavada, luego vacié el vaso de thermomix con el "picadillo" y revolví. Metí la fuente en el frigo 10 min. y pasado ese tiempo serví para comer.



[Receta aportada por "Rumba" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10741>]

Ensalada de cous-cous con garbanzos (V)

Ingredientes:

- medio vaso de cous-cous
- medio vaso de agua
- un tomate pequeño
- 200 gr. de garbanzos cocidos
- un buen puñado de lechugas variadas
- una cebolleta pequeña
- un puñadito generoso de germinados variados
- medio pepino
- aceite de oliva virgen extra
- perejil, sal, vinagre y pimienta recién molida.
- comino (opcional)

Preparación:

Hervimos el medio vaso de agua y lo mezclamos con el cous-cous con media cucharada de aceite de oliva. Dejamos reposar y cuando se haya absorbido el agua se separa el cous-cous con un tenedor.

En un bol grande mezclamos las hortalizas limpias y cortaditas: lechugas, tomate picadito, cebolleta picadita, pepino, germinados variados, los garbanzos y se añade el cous-cous frío. Aliñamos con las especias y aceite y vinagre al gusto. Espolvorear con el perejil.



[Receta aportada por “Bruma” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10020>]

Ensalada de escarola y brevas (V)

Ingredientes

- Hojas de escarola fresca
- 6 brevas maduras (o higos)
- 100 gr de tofu (opcional)
- 5 dientes de ajo
- Aceite de oliva
- Sal

Elaboración

Enfría las brevas en la nevera un rato, para que puedan partirse perfectamente. Lava la escarola y escurre bien en un trapo limpio.

Pela los ajos, trocéalos pequeño y sofríe en una sartén con dos cucharadas de aceite, a fuego muy bajo, hasta que queden dorados. Mucho cuidado que no se quemen o amargarán y estropearán el plato.

Pon un lecho de escarola en el plato y cubre con las brevas cortadas en láminas y el tofu en cubos medianos. Sazona con una pizca de sal y rocía con el aceite y los ajos, aún templados.

<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=10408>]

Ensalada de garbanzos (V)

Ingredientes: Para 2 o 3 raciones

- 1 Bote de garbanzos
- 1\2 lata de guisantes
- 1\2 lata de maíz
- 1\2 pimiento verde
- 1\2 pimiento rojo
- 1 zanahoria
- 1 tomate
- brotes de soja
- semillas de amapola y sésamo

Preparación:

Se escurren y lavan los garbanzos, los guisantes y el maíz. Se cuece y trocea la zanahoria. Se trocean los pimientos y el tomate en cuadraditos. Se decora con los brotes de soja y las semillas. (Ya en mi plato, o tupper me añado unas pipas de girasol que me pirran, pero como a mi chico no, tengo que añadirlas aparte)

Para el **aliño** puede usarse una vinagreta de toda la vida, o al gusto del consumidor. Yo suelo echarle aceite y vinagre y un poco de garam masala, que con los garbanzos va genial.



[Receta aportada por "margaly" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=5988>]

Ensalada de hortalizas (V)

Ingredientes: 4 personas.

- 2 cogollos de lechuga.
- 2 alcachofas de conserva
- 1 pepino.
- 400g de habitas frescas o congeladas.
- 2 cebollas tiernas.
- 2 patatas medianas.
- 150 gramos de judías verdes.
- Un puñado de aceitunas negras.
- Aceite de oliva.
- El zumo de 1/2 limón
- Sal y pimienta.

Elaboración:

Limpia los cogollos y trocéalos.

Cuece las habitas en un cazo con agua hirviendo con un poquito de sal unos 15min.

Escúrrelas y déjalas enfriar.

En otro cazo cuece las alcachofas cortadas en cuartos durante unos 10min.

Escúrrelos y déjalos enfriar.

Cuece las judías verdes en agua unos 10 minutos. Escurrir y dejar enfriar.

Pela las cebollitas y córtalas en trozos.

Pica las aceitunas y el pepino.

Mezcla todo en una ensaladera y aliña con el zumo de limón, el aceite de oliva, sal y pimienta.

Comentarios adicionales:

Esta receta es de Arrels, no me decidía a hacerla porque me parecía demasiado sencilla. Me alegro haberla hecho porque me ha encantado.

Otro día la haré, segurísimo.

No tenía alcachofas naturales y como ya no es la época las que hay en el mercado, están muy grandes y duras, así que usé de conserva.

Supongo que con alcachofas naturales será mucho mejor.

No tenía cebolla tierna (qué desastrosa soy) solo de las de guisar, que son muy fuertes para comer crudas. Así que se me ha ocurrido quitarles la "valentía" con un poco de aceite en la sartén y me ha gustado el invento.

Al final, en el plato, he añadido un poco de gomashio (sésamo tostado y molido con sal marina) que me encanta.

Muy rica receta, así fresquita, ideal para este tiempo.



[Receta aportada por "Aintzane" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10379>]

Ensalada de lentejas rojas (V)

Ingredientes: 2 personas

- 1 taza y media de lentejas rojas
- Lo que tengas en la nevera (en este caso: aguacates, brotes de soja y tomates rojos)
- aceite de oliva, vinagre de Módena y sal

Elaboración:

Cocer las lentejas rojas según instrucciones del paquete (normalmente 10 minutos en agua hirviendo). Escurrir y enfriar. Mezclar con el resto de ingredientes troceados. Aliñar con sal, aceite de oliva y vinagre de Módena.



[Receta aportada por "marai" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8557>]

Ensalada de mijo al estilo oriental (V)

Ingredientes: para 4 personas

- una tacita de mijo bien lavado
- un tomate para ensalada
- cuatro hojas de lechuga
- una cebolleta pequeña
- medio pepino
- el zumo de un limón
- aceite de oliva virgen extra
- sal
- molinillo de especias Madrás de Carmencita
- un bote pequeño de garbanzos cocidos
- un puñado de pasas de Corinto

Elaboración:

Cocer el mijo en agua salada (tres veces la parte de agua sobre la de mijo). Una vez haya absorbido el agua retirar del fuego y remocer para que no se apelmace demasiado. Lavar la lechuga y el tomate. Pelar el pepino. Picar todas las hortalizas muy finamente. Escurrir y lavar los garbanzos. Disponer en un bol para ensalada todos los ingredientes con las pasas. Aliñar con el zumo de limón, el molinillo de especias, sal y aceite de oliva.

Nota: esta receta es apta para celíacos, se la dedico a **Bea** por ayudarme a descubrirla.



[Receta aportada por "Bruma" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10969>]

Ensalada de pasta con mango y rúcula (V)

Ingredientes: 4 personas.

- 350g de pasta corta tipo lacitos, espirales...
- 1 mango.
- Rúcula.
- Variedad de hojas de ensalada al gusto
- 1 calabacín.
- 16 tomatitos cherry.
- Aceite de oliva.
- Sal.
- Un puñado de nueces troceadas.

La vinagreta :

- 6 cucharadas soperas de aceite de oliva.
- 2 cucharadas de vinagre de Módena.
- Sal.

Elaboración:

Cuece la pasta en abundante agua hirviendo con sal unos 7-8 min.

Escúrrela , aliñala con un hilito de aceite de oliva y resérvala.

Pela y corta el mango en cuadraditos .

Lava y seca la rúcula.

Lava y parte en dos los tomatitos.

Lava y seca las hojas de ensalada .

Limpia el calabacín , córtalo en láminas finas y escáldalas un minuto en agua hirviendo.escúrrelas y resérvalas.

Bate hasta emulsionar los ingredientes de la vinagreta.

En una fuente mezcla la pasta con el mango, la rúcula , las hojas de ensalada , las láminas de calabacín y los tomatitos partidos.

Aliña con al vinageta y sirve espolvoreada con las nueces troceadas.

Comentarios:

Está muy muy rica!! además de rúcula, le añadí canónigos y col lombarda picada menuda..Una opción sería hacerla con melocotón, ya que la textura es muy parecida al mango..y como son dulces los dos..y además se pueden añadir otros frutos secos..vamos, que es una receta muy versátil, admite todas las variaciones que os imaginéis!y ahora para el veranito...yo pienso hacerla otra vez y llevármela a la playa! a que tiene unos colores muy lindos?:) buen provecho!



[Receta aportada por "trinity" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10493>]

Ensalada de peras y barquillos (V)

Ingredientes

- Hojas de lechuga variadas
- 2 peras
- 50 gr de pistachos
- 5 barquillos de helado (sin ingredientes animales)
- 1 cucharada de miel de caña
- Zumo de 1 limón
- Sal (opcional)

Elaboración

Coloca las hojas lavadas de la lechuga en el fondo de una fuente. Pela las peras y córtalas en cuartos longitudinalmente. Pela los pistachos. Reparte ambos ingredientes encima de las hojas, y aliña con una pizca de sal, la miel y zumo de limón. Desmenuza un poco los barquillos y espárcelos por encima. Sirve enseguida.

<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=7057>]

Ensalada de pimientos (V)

Ingredientes:

- Lechuga (yo suelo utilizar la romana)
- Pimientos asados piquillo (lata pequeña)
- Cebolla (al gusto)
- Yemas de espárrago (bote peq.)

Aliño:

- Especies al gusto (orégano, romero, tomillo), en casa solemos utilizar uno que ya vienen mezcladas con sal marina, tiene incluso el molinillo y así se puede echar directamente.
- Aceite mezclado con una puntita de pimentón ahumado.
- Vinagre o limón (optativo)

Elaboración:

Y nada, se procede como una ensalada normal, se trocea la lechuga en tiras; se añaden las yemas de espárrago, la cebolla en láminas finitas y los pimientos también en tiras. Se le espolvorea con las especias, se echa el aliño y a comer. Bien fácil y rápido.



[Receta aportada por "blancaflower" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=841>]

Ensalada de raíces y tempeh (V)

Ingredientes:

- 150 gr de tempeh
- 1 patata
- 1 nabo
- 1 chirivía
- 1 remolacha
- 2 zanahorias
- 2 rabanitos
- Salsa de soja
- 2 cucharadas de aceite de oliva

- Para el aliño

- 2 yogures naturales de soja
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de perejil fresco molido
- 1 cucharada de cebollino fresco molido
- 1 cucharadas de aceite
- Sal

Preparación:

Pon a hervir la patata, el nabo, la chirivía y la remolacha en abundante agua a fuego vivo. Cuando esté todo blando, escurre y deja enfriar un poco. Pela y trocea a tu gusto, y dispónlos en una fuente.

Pela las zanahorias, córtalas en rodajas y échalas a la ensalada.

Escurre las barritas de tempeh si vienen conservadas en líquido, córtalas en cubos y saltéalas, sin dejar de remover, en un poco de aceite hasta que se doren. Al final, añade una cucharada de salsa de soja y apaga el fuego.

Haz el aliño: Pela el ajo y machácalo en un mortero con un poco de sal. Añade los yogures, el aceite y las hierbas picadas y bate. Rocía la ensalada con él, mezcla todo para que se empape de la salsa. Corta los rabanitos en rodajas finas y échalos por encima.

Variante

Puedes hacer el aliño igual, pero sustituyendo los yogures por mayonesa de soja, y quedará una ensalada realmente sabrosa.

<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=1223>]

Ensalada de rúcula, remolacha y peras (V)

Ingredientes:

- 1 remolacha cocida.
- 1 manojo de rúcula.
- 3 peras.
- El zumo de 1 limón.
- Brotes de alfalfa.
- Piñones tostados.
- Nueces troceadas.
- Sal.
- Pimienta.
- Aceite de oliva
- Vinagre de manzana.

Elaboración:

Pelar las peras, cortarlas en gajos y mojarlas en el zumo de limón.

Lavar las hojas de rúcula y secar.

Cortar la remolacha en rodajas.

Montar la ensalada en forma de abanico alternando gajos de pera con rodajas de remolacha en un lado del plato.

En el otro lado colocar un puñado de rúcula y brotes de alfalfa.

Espolvorearlo todo con los piñones y las nueces y aliñar ligeramente con una vinagreta hecha con aceite de oliva, vinagre de manzana, sal y pimienta .



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=3741>]

Ensalada fresca con piñones (V)

Ingredientes: (Cantidades a ojo)

- Escarola rizada
- Col lombarda
- Rúcula
- Espinacas
- Lechuga collo rossa
- Tomates cherry pera
- Sésamo dorado
- Sésamo negro
- Dos o tres nueces
- Levadura de cerveza
- Piñones
- Hierbas aromáticas (Albahaca, perejil, romero..)
- Un diente de ajo
- Salsa de soja
- Aceite

*Si vais con poco tiempo, la ensalada (escarola, col lombarda, rúcula, espinacas y lechuga collo rossa) se puede comprar de bolsa, Ensalada fresca "verdifresh" del mercadona ;)

Elaboración:

Prepara un mortero y añade dos o tres cucharaditas de sésamo dorado, y una de sésamo negro (el sabor es fuerte), pícalo todo lo que puedas.

Añade al mortero dos o tres nueces y picalas también.

Corta el diente de ajo a trocitos muy pequeñitos.

Limpia la escarola rizada, la col lombarda, la rúcula, las espinacas y la lechuga collo rossa, y luego trocealas.

Limpia los tomatitos, y cortalos por la mitad.

Prepara una ensaladera, añade las verduras.

Hecha por encima la picada del mortero, el ajo, y los piñones.

Espolvorea la ensalada con una cucharadita de levadura de cerveza.

Aliña con salsa de soja, hierbas aromáticas y un buen chorro de aceite de oliva.



[Receta aportada por "Anana" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11129>]

Ensalada juliana con pesto de nueces (V)

Ingredientes

- 1 calabacín
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 1 pimiento rojo
- 1/2 cebolla
- Judías verdes
- Salsa pesto de nueces

Elaboración

Lava y corta todas las verduras en juliana: primero en lonchas finas a lo largo y después, cada una de estas en tiras finísimas.

Coloca en el plato y aliña con dos cucharadas de Salsa pesto de nueces.

Variantes

Lo bueno de este tipo de recetas es que puedes cambiar los ingredientes según el gusto o las verduras y hortalizas que se estén dando en la temporada.

Aunque todas las verduras son crudas, al cortarlas de manera tan fina se hace muy agradable el comerlas, y altamente digestivas.

La salsa se hace de la siguiente manera:

Ingredientes

- 1 puñado de hojas frescas de albahaca
- 1 puñado de hojas frescas de perejil
- 1 ajo
- 75 gr nueces peladas
- Aceite de oliva
- Agua
- Sal

Elaboración

Lava las hojas y échalas al vaso de la batidora. Pela y abre el ajo, y retírale el centro verde. Añádelo a las hojas, y también las nueces, tres cucharadas de aceite, una pizca de sal y una cucharada de agua.

Muele todo bien hasta que quede una salsa homogénea. Si quedase demasiado espeso, añade un poco más de aceite. Corrige de sal al final.

Consejo

Puedes preparar cantidad de esta salsa y guardarla en un frasco hermético de cristal, cerrado, en la nevera. Así la tendrás siempre a mano para sazonar todo tipo de platos: arroces, cous-cous, pasta, verduras cocidas, y hasta legumbres cocidas.

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



el delantal verde



el delantal verde

[Receta aportada por "magari" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9934>]

Ensalada multicolor (V)

Ingredientes:

- Media bolsa de lechugas variadas: lechuga iceberg, lolo rosso
- Unos cuantos tomatitos cherry
- 1 zanahoria
- medio aguacate
- unos pedacitos de queso blando (vegano)
- media granada desgranada
- Unos pedacitos de remolacha, en daditos

vinagreta:

- aceite de oliva
- vinagre de módena
- albahaca y menta fresca picadita

Elaboración:

Poner todos los ingredientes
Emulsionar la vinagreta y ponerla
Lista para tomar.



[Receta aportada por "Lunae" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=383>]

Ensalada verde a la vinagreta de higos (CV)

Ingredientes: (cantidades a ojo)

- Escarola.
 - Rúcula.
 - Pepino
 - Tomatitos cherry.
 - Aceitunas verdes y/o negras.
 - Pepinillos.
 - Aguacate
- Vinagreta de higos (<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=2629>)

Elaboración:

Limpiar y cortar los vegetales al gusto , colocar en una fuente y servir aliñados con la vinagreta de higos



[Receta aportada por “arrels” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10467>]

Ensaladilla Crudivvegana (CV)

Ingredientes: 2-3 personas.

- Un puñado de espinacas frescas (ver foto para cantidad).
- Un trozo de calabacín (1/3 de un calabacín mediano-grande aprox.)
- 2 zanahorias medianas.
- 1 manzana golden.
- 3 tomates secos.
- 4 dátiles.
- Canónigos.
- Almendras crudas laminadas.

La salsa:

- 2 cucharadas soperas colmadas de tahini crudo.
- 4 cucharadas soperas de agua.
- El zumo de 1/2 limón.
- Sal al gusto.
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva.
- Pimienta negra recién molida .
- Opcional: Otras especias al gusto

Elaboración:

Mezcla hasta emulsionar los ingredientes de la salsa, reservalos.

Limpia y corta en juliana las espinacas.

Pela y ralla las zanahorias y la manzana.

Limpia y ralla el calabacín.

Trocea los tomates secos y los dátiles (sin la semilla).

Pon todos los ingredientes en un bol con la salsa y mezcla bien.

Coloca en el centro de un plato un aro de cocina.

Rellena el aro con la mezcla presionando un poco para que aguante el desmoldado.

Sirve con los canónigos y las almendras laminadas.



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10695>]

Ensaladilla rosa (V)

Ingredientes: 6 personas.

- 4 patatas medianas
- 200 gramos de guisantes
- 4 zanahorias medianas
- 1/2 cebolla fresca
- un puñado de aceitunas verdes y negras
- 1 y 1/2 remolacha cocida
- Pimientos del piquillo
- Mayonesa vegana
- Sal
- Pimienta

Elaboración:

Cocer las patatas y las zanahorias sin pelar en agua con sal. Cuando esté hecho, escurrir y dejar enfriar.

En una cazuela aparte cocer los guisantes hasta que estén tiernos.

Mientras hacer una mayonesa con ajo, leche de soja, aceite de girasol, un chorrito de zumo de limón, sal y hierbas a gusto (yo uso eneldo).

Cuando las patatas y zanahorias estén frías, pelar y picar fino en un bol.

Añadir los guisantes, la remolacha, la cebolleta, los pimientos, y las aceitunas, todo picado.

Mezclar muy bien con la mayonesa, rectificar de sal y añadir pimienta.

Dejar enfriar y servir



[Receta aportada por "Aintzane" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10698>]

Garbanzos con champiñones y espinacas (V)

Ingredientes:

- *Un puñado de garbanzos germinados.
- Hojas frescas de espinacas.
- Champiñones laminados.
- Semillas de sésamo

El aliño:

- 1 cdta de aceite de oliva.
- Unas gotas de zumo de limón.
- Sal.

Elaboración:

Limpia y trocea las espinacas.

Limpia y lamina los champiñones.

Bate hasta emulsionar los ingredientes del aliño.

Sirve mezclando los garbanzos con los champiñones y las espinacas , riega con el aliño y espolvorea con las semillas de sésamo.

Comentarios adicionales:

*Sobre como germinar garbanzos y demás granos y semillas ver :
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=1601>



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9577>]

Lentejas Marai (V)

Ingredientes:

- *Lentejas germinadas.
- Queso crudo picante : <http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9229>
- Tomatitos cherry.
- Aguacate.
- Zumo de limón.
- Aceite de oliva.
- Sal.
- semillas de sésamo.
- Orégano

Elaboración:

Monta el plato repartiendo en el mismo las lentejas , láminas de aguacate (rocía estas con unas gotitas de zumo de limón), los cherry lavados y partidos (los he espolvoreado con orégano seco)y montoncitos de queso crudo picante. Riega con un hilito de aceite de oliva , espolvorea con un poquito de sal y las semillas de sésamo.

Comentarios adicionales:

Sobre como germinar lentejas y demás granos y semillas ver:
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=1601>



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9241>]

Maxi ensalada agridulce (V)

Ingredientes:

- Variedad de hojas de ensalada (espinacas, escarola, hoja de roble , rúcula, endibias , achicoria , trocadero, canónigos....)
- Aceitunas y pepinillos.
- Guisantes frescos (para comerlos crudos tienen que ser muy tiernos)
- Membrillo.

La vinagreta:

- 3cdtas de aceite de oliva.
- 1cdta de vinagre de Módena.
- 1/2 cdta de mostaza a la antigua.
- 1cdta de melaza.
- Una pizca de sal.

Elaboración:

Bate los ingredientes de la vinagreta para emulsionar.

Lava y seca las hojas de ensalada. Ponlas en un fuente de servir , añade las aceitunas , los pepinillos y los guisantes, Aliña con la vinagreta y espolvorea con trocitos de membrillo



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6405>]

Maxi ensalada cruda de espinacas (CV)

Ingredientes:

- Hojas de espinaca.
- 1 rábanito.
- Un trozo de aguacate (1/2 aprox)
- 3 tomates cherry
- Un puñado de altramuces.
- Semillas crudas de girasol y calabaza.
- Un trozo de manzana (1/8 aprox)
- Aceite de oliva.
- Sal

Elaboración:

Lava bien las hojas de espinacas. Déjalas escurrir y cubre con ellas la base de una fuente o plato para servir.

Limpia y trocea el rabanito, reparte los trozos sobre las espinacas.

Trocea el aguacate y la manzana y añádelos al plato.

Parte en 2 los tomatitos cherry y agrégalos a la ensalada.

Pela los altramuces y espolvorea con ellos y con las semillas de girasol y calabaza toda la fuente.

Aliña con un hilito de aceite de oliva y sal al gusto (he usado sal Maldón)



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9160>]

Maxi-ensalada templada de alcachofas, espárragos y papaya (V)

Ingredientes:

- Unas hojas de escarola.
- Unas hojas de hoja de roble roja.
- 2 alcachofas.
- 1/2 papaya verde (son las de ensalada).
- 1/2 granada.
- Un puñado de espárragos verdes.
- 1/2 tronco de apio troceado.
- Un puñado de nueces troceadas.
- Aceite de oliva .
- Sal.

Elaboración:

Lava, trocea y seca las hojas de escarola y hoja de roble.

Limpia las alcachofas, y corta el corazón en 4 partes, pónlas a hervir en una olla con agua y un chorrito de zumo de limón.

Saltea unos minutos, en una sartén antiadherente sin grasa, los espárragos (sin la parte dura y, partidos en 2), la papaya limpia , pelada y troceada y el apio.

Desgrana la granada.

Sirve la ensalada poniendo en un lado del plato las hojas con la granada y en el otro, el salteado de apio-espárragos-papaya y las alcachofas hervidas y escurridas.

Aliña con un chorrito de aceite de oliva, sal y las nueces troceadas (o cualquier otro aliño que te guste más)

-Puedes servirla como ensalada central para compartir o como plato único (yo suelo tomarla así)



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=4069>]

Primavera Crudivvegana (V)

Ingredientes:

- 3-4 Tomatitos cherry.
 - 1 rabanito
 - *Germinados de berros
 - *Germinados de semillas de girasol
 - 5-6 Tiritas / lascas de calabaza
 - 4 aceitunas
 - Semillas de girasol y calabaza
 - Trocitos de apio
 - 1 champiñón grande
- Crudi-paté de remolacha : <http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9158>

El aliño:

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- Unas gotas de zumo de limón
- Sal Maldón
- 3-4 piñones
- 1 tallo de cebollino troceado

Elaboración:

Lava y parte en dos mitades los tomatitos.

Lava y corta el rabanito en láminas.

Lava y trocea el apio.

Con una mandolina o un pelapatatas saca unas láminas / lascas pequeñas y finas de calabaza.

Limpia y lamina el champiñón.

Reparte estos ingredientes sobre una fuente , del modo que prefieras. Espolvorea con las semillas de girasol y calabaza.

Reparte montoncitos del crudi-paté de remolacha y las aceitunas y sirve regada con el aliño que habrás preparado majando y emulsionando sus ingredientes .

Comentarios adicionales:

* Sobre como germinar distintos granos y semillas ver : <http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=1601>



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9782>]

