

Descubriendo la cocina vegetariana

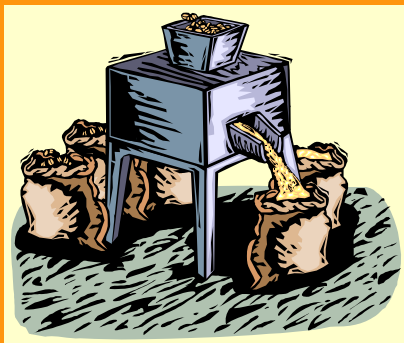
Especial “Otros Cereales”

Recetas con : amaranto, bulgur, cebada, cous-cous, mijo, polenta, quinoa,

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

-Albóndigas de quinoa	p5.
-Berenjenas rellenas de bulgur	p7.
-Bulgur al pesto de rúcula	p9.
-Bulgur matrix	p10.
-Buñuelos de verduras, champiñones y avena	p12.
-Cebada con aceitunas , alcachofas y tomates secos	p13.
-Cebada con algas	p14.
-Corona de quinoa con aguacate y remolacha	p15.
-Cous cous con setas y crema rápida de zanahorias	p17.
-Croquetas de cereales y legumbres	p19.
-Croquetas de remolacha	p20.
-Ensalada con cous-cous	p22.
-Ensalada de col-quinoa-calabaza	p23.
-Ensalada de cous-cous con garbanzos	p25.
-Ensalada de mijo al estilo oriental	p26.
-Flan de amaranto	p27.
-Garbanzos con espinacas y mijo y vinagreta de zanahorias	p29.
-Gratén de mijo con berenjena y nueces	p31.
-Gratén de polenta con “queso de hierbas” y nueces	p33.
-Hamburguesas de avena	p34.
-Hamburguesas de garbanzos , nueces y avena	p35.
-Hamburguesas de legumbres, hortalizas y cous-cous	p36.
-Hamburguesas de quinoa y berenjenas	p37.
-Hamburguesas tartésicas	p39.
-Hamburguesas de tofu y avena	p40.
-İçli Kofte vegano	p41.
-Juliana de verduras con quinoa picante	p43.
-Milanesas de quinoa	p45.
-Otra ensalada de cous-cous	p46.
-Pastel de polenta , coliflor y espárragos	p47.
-Pastel de polenta con tomates secos	p49.
-Pastel fresco de mijo	p51.
-Polenta con zanahorias	p52.
-Polenta picante con especias	p54.
-Queso vegano cremoso (para untar)	p56.
-Quiche italiana de polenta	p57.
-Quino salteada con alga cochayuyo y verduras	p59.
-Quinoa al pesto de rúcula con lombarda y alcachofas	p60.
-Quinoa con rúcula y melocotón	p61.
-Quinoa con zanahorias al pesto rápido ...	p63.
-Quinoa verde	p65.

(...)

(...)

-Receta de bulgur con verduras	p67.
-Risotto cremoso de mijo con calabaza y calabacín	p68.
-Risotto rosso de bulgur	p69.
-Rollitos de col rellenos de quinoa y champiñones	p71.
-Rollitos de lombarda con germinados de quinoa y ...	p73.
-Sopa de amaranto y setas	p75.
-Sopa de avena y raíces	p76.
-Sopa de avena	p77.
-Sopa de mijo con garbanzos	p78.
-Sopa de mijo	p79.
-Sopa de ortigas	p80.
-”Galletitas de amaranto al curry [sin harina]”	p82.

Anexos

1- Guía de cereales	p83.
2-Tiempos de cocción	p87.



Albóndigas de Quinoa (V)

Ingredientes:

- Quinoa cocida (puede aprovecharse la que te sobró del día anterior como hice yo)
- Cebolla
- Ajo
- Salsa de soja
- Pan rallado
- Aceite de oliva
- Harina

Procedimiento:

Pochar la cebolla y el ajo finamente picados con un poco de aceite en una sartén. Añadir la quinoa, mezclar bien y saltear. Agregarle la salsa de soja, un chorrito al gusto y remover bien, para que se integre con la quinoa.

Este proceso dura unos 3-4 minutos.

Pasar la mezcla al vaso de la batidora y batir, añadiendo pan rallado par espesarlo un poco.

Dejar que esta masa se enfríe. Cuando esté fría, formar bolitas, pasarlas por harina y freír.

Se pueden servir en salsa, con puré de patatas o al gusto.

Nota:

No he puesto medidas de los ingredientes porque es una receta que improvise ayer y cuyos ingredientes pueden ser añadidos al gusto o proporcionalmente con la cantidad de quinoa. Espero que os guste.

Presentación de la receta al estilo de “extrema__pobreza”



[Receta aportada por “Rahab” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=1166>]

Berenjenas rellenas de bulgur (V)

Ingredientes:

- 2 berenjenas medianas.
- 90g de bulgur (o mijo, couscous, quinoa).
- 150ml de agua hirviendo .
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva aprox.
- 1 diente de ajo machacado.
- 1 cucharada de piñones.
- 1 tallo de apio bien picado.
- 2 cebollas tiernas muy picadas.
- 1/2 zanahoria rallada.
- 25g de champiñones picados
- 1 cucharada de pasas puestas a remojo.
- 1 cucharada de cilantro fresco picado (se puede cambiar por otra hierba aromática, al gusto).
- 1/2 cucharadita de cúrcuma (o un poquito menos).
- 1/2 cucharadita de guindilla molida (o un poquito menos).
- Sésamo tostado y molido .

Elaboración:

Corta las berenjenas por la mitad, logitudinalmente y extrae la pulpa con la ayuda de una cucharita. Pica la pulpa y resérvala. Coloca las barcas de berenjena sobre una fuente plana, boca abajo para evitar que se oxiden.

Pon el bulgur en cuenco grande y vierte sobre él, el agua hirviendo. Déjalo reposar 20 min. o hasta que haya absorbido el agua por completo.

Calienta el aceite en una sartén y saltea en ella el ajo, los piñones, la zanahoria, el apio, las pasas, los champiñones, las cebollas tiernas, la cúrcuma y la guindilla 2-3 minutos a fuego fuerte.

Añade la pulpa de berenjena y rehoga 2-3 minutos más. Añade también el cilantro y mézclalo todo bien.

Retira del fuego, mezcla con el bulgur y rellena las barcas de berenjena.

Ponlas en una fuente honda para horno, vierte en el fondo un poco de agua hirviendo y cuécelas en el horno precalentado a 180°, unos 15-20min.

Sírvelas calientes y espolvoreadas con el sésamo molido.



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=3121>]

Bulgur al pesto de rúcula (V)

Ingredientes: a ojo.

- Bulgur
- 1 tomate.
- Pesto de rúcula de Didlina (<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=3174>)
- Hojas frescas de rúcula.
- Nueces troceadas

Elaboración:

Cuece el bulgur en agua hirviendo siguiendo las instrucciones del paquete .

Prepara el pesto de rúcula .

Lava y corta el tomate en 4 trozos.

Sírvelo presentado a tu gusto, en este caso:

He puesto un aro de cocina en el centro del plato.

Lo he rellenado con bulgur .

He cubierto este con una capa de pesto y lo he servido con hojas de rúcula y nueces troceadas por encima y acompañado del tomate troceado.



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=12202>]

Bulgur "matrix" (V)

Ingredientes: a ojo

- Bulgur (la cantidad dependerá de los comensales)
- Pesto de espárragos y pistachos de matrix
(<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9099>)
- Pistachos pelados y troceados para decorar

Elaboración:

Prepara el pesto según indica la receta.

Prepara el bulgur siguiendo las instrucciones del paquete (cocer 15-20min en agua hirviendo o caldo vegetal , doble volumen de líquido que de bulgur ...:rolleyes:)

Reparte el bulgur en los platos de servir , cubre con un poco de pesto y sirve decorado con las puntas de espárragos y los pistachos troceados .

Pesto de espárragos y pistachos:

Ingredientes:

- media docena de espárragos
- 1 ajo
- 1 puñado de pistachos
- aceite de oliva

Preparación:

Hervimos los espárragos. Les cortamos las puntas y las reservamos.

Pasamos por la batidora el resto de los espárragos, los pistachos, el ajo, un buen chorro de aceite y una pizca de sal.



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11819>]

Buñuelos De Verduras, Champiñones Y Avena(v)

Ingredientes:

- 200 grs. de verduras variadas
- 50 grs. de champiñones
- 125 grs. de harina de garbanzo
- 150 ml. de caldo de verduras caliente
- 2 puñados de avena
- 1 cdta. de cilantro molido
- 1 cdta. de cúrcuma
- 1 cdta. de sal

Preparación:

Mezclar la harina de garbanzo, con el caldo caliente, el cilantro, la cúrcuma y la sal, hasta que quede una masa homogénea y bastante densa.

Agregar las verduras (usé restos: zanahoria, guisantes, tomate, patata cocida, puerro) y los champiñones cortados muy, muy finos. Mezclar bien. Llegados a este punto como me parecía, que la masa estaba muy líquida, agregué los dos puñados de avena. Dejar reposar unos minutos.

Freír en aceite hasta que estén doraditos.



[Receta aportada por "Ava" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9119>]

Cebada con aceitunas , alcachofas y tomates secos (V)

Ingredientes: 1 persona

- 3 cucharadas soperas de cebada.
- 6 trozos de alcachofa (de los que venden en conserva)
- 2 tomates secos escurridos y troceados (he usado unos que van en conserva con aceite y especias)
- Aceitunas negras troceadas.
- Orégano

Elaboración:

Cuece la cebada en agua hirviendo 15-20 min. aprox.

Saltea en una sartén antiadherente sin grasa , el resto de ingredientes 3-4 min.

Añade la cebada escurrida ,mezcla bien y sirve



[Receta aportada por “arrels” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=12135>]

Cebada con algas (V)

Ingredientes:

- 4 cucharadas soperas de cebada en grano
- Alga agar agar en tiras
- Alga arame
- 1 cucharada soperas de salsa de soja
- 1 ciruela umeboshi (opcional)

Elaboración:

Rehidrata las algas en un bol con agua.

Cuece la cebada en una olla con agua hirviendo unos 15-20min.

Escurre y ponla en el plato de servir.

Añade la salsa de soja y las algas y mezcla bien.

Trocea la umeboshi añádela al plato y sirve.

Comentarios adicionales:

Para ver información sobre la ciruela umeboshi :

<http://www.forovegetariano.org/foro/...ead.php?t=8863>



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?p=149306#post149306>]

Corona de quinoa con aguacate y remolacha (V)

Ingredientes:

- *Quinoa germinada.
- Crudi-paté de remolacha **
- Un trozo de aguacate (he usado una cuarta parte)
- Unas gotas de zumo de limón.

Elaboración:

Pon en el centro del plato un círculo de crudipaté de remolacha. Rodea este con una corona de germinados de quinoa y finaliza con el aguacate troceado y regado con unas gotas de zumo de limón.

Comentarios adicionales:

*Sobre como germinar quinoa y otros granos y semillas ver: **Germinación casera paso a paso** <http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=1601>

**Crudi-paté de remolacha:

Ingredientes:

- 1 remolacha cruda mediana-pequeña.
- 30 avellanas crudas.
- El zumo de 1/2 limón
- 2 cucharadas soperas de tahini crudo.
- Sal

Elaboración:

Pela y trocea la remolacha . Tritúrala con las avellanas hasta conseguir una pasta homogénea.

Mezcla con el tahini , el zumo de limón y sal al gusto



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9592>]

Cous cous con setas y crema rápida de zanahorias (V)

Ingredientes: como siempre a ojo

- Cous cous
- Caldo vegetal
- Ajo en polvo
- Herbamare
- Setas variadas (las he usado congeladas)

Para la crema rápida de zanahorias:

- 1 zanahoria grande
- 1/3 de vaso de leche vegetal al gusto (he usado de almendras)
- Herbamare (sal de hierbas)
- Ajo en polvo
- 2 cucharadas soperas colmadas de levadura de cerveza en copos
- Unas gotas de zumo de limón
- 1/2 cdtta rasa de agar-agar en polvo

Elaboración:

Prepara el cous cous como prefieras [Yo lo pongo en un bol, lo cubro con caldo vegetal caliente (la cantidad justa para cubrirlo) , lo tapo con un plato y lo dejo reposar unos minutos].

Saltea las setas unos minutos, en una sartén sin grasa con el ajo molido y herbamare .
Añade el cous cous cocido a la sartén mezcla bien y saltea todo junto un par de minutos.

Mezcla en el vaso de la batidora la zanahoria pelada y troceada con el resto de los ingredientes, bate hasta obtener una crema homogénea y cuécela unos minutos en un cazo .

Sirve el cous cous de setas con la crema de zanahorias montando el plato a tu gusto .



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?p=155311#post155311>]

Croquetas de cereales y legumbres (V)

Ingredientes: 3-4 personas

- media taza de mijo
- media taza de arroz integral
- 2 cucharadas soperas de lentejas cocidas
- 2 cucharadas soperas de azuki cocido
- 2 cucharadas soperas de soja verde cocida
- un puñado de semillas de sésamo
- 8-10 cucharadas de harina de garbanzos
- media cucharada de cebolleta picada
- medio ajo picado
- aceite de oliva
- sal marina
- especias al gusto

Elaboración:

Cocer el mijo y el arroz integral siguiendo las instrucciones del fabricante. Cuando esté todo cocido, sofreímos la cebolleta y el ajo muy picado con un pellizco de sal y especias, echamos el arroz con las legumbres.

Cuando esté todo frío mezclamos todos los ingredientes en el vaso de la batidora añadiendo dos cucharas de harina de garbanzo.

Hacer las croquetas, rebozarlas en la harina sobrante y semillas de sésamo y freírlas en abundante aceite de oliva.



[Receta aportada por "bruma" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11108>]

Croquetas de remolacha (V)

Ingredientes

- 2 remolachas cocidas
- 150 gr maíz dulce cocido
- 100 gr mijo
- Pan rallado
- 1 pizca comino
- 1 pizca jengibre en polvo
- Pimienta negra en polvo
- Aceite de oliva
- Sal

Elaboración

Ralla las remolachas y deja escurrir en un colador para que suelten todo el jugo posible. Escurre también el maíz cocido.

En un cazo con agua hirviendo pon a cocer el mijo hasta que esté blando, en unos 15 minutos. Cuela y presiona un poco para que suelte todo el agua sobrante.

Mezcla la remolacha, el maíz y el mijo escurrido y alíñalo con las especias y un poco de sal. Para que tomen más consistencia y se manipule mejor, añade si lo ves necesario dos o tres cucharadas de pan molido. Deja reposar en frío o a temperatura ambiente una hora.

Con ayuda de una cuchara, toma pellizcos de esa masa y con las manos dales la forma de croqueta. Pasa por pan rallado y aprieta ligeramente con los dedos para que se asiente en la superficie y no se desprenda.

En una sartén con aceite muy caliente, pero no quemado, ve echándolas y dejándolas freír unos segundos, hasta que se dore toda la superficie.

Sirve bien calientes, acompañadas de una ensalada de hojas verdes.

Variante

Si prefieres un alimento menos pesado en grasas, puedes dorarlas en el horno, a temperatura media-alta.

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



[Receta aportada por "magari" en el foro oficial de la Unión Vegetariana (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=5177>]

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?t=11008>]

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 de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10020>]

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 remover para que no se apelmace demasiado. Lavar la lechuga y el tomate. Pelar el pepino. Picar todas las hortalizas muy finamente.

Ecurrir 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.



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

Flan de Amaranto (CV)

Ingredientes:

- *Brotos de amaranto germinado.
- 1 zanahoria pequeña.
- 2 nueces peladas y troceadas.
- 2 tomatitos cherry cortados en rodajitas.
- 1 endibia
- Perejil picado

Para el aliño:

- 1 nuez pelada y troceada .
- 1 diente de ajo pequeño.
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva.
- 1 cucharada sopera de zumo de limón.
- Sal.
- 3-4 tallos de cebollino troceados.

Elaboración:

Maja en el mortero los ingredientes del aliño hasta obtener una pasta no muy densa. Pela/raspa y ralla la zanahoria.

Mezcla bien en un bol la zanahoria rallada, los germinados de amapola, el aliño y las nueces troceadas.

Forra con film transparente el interior de una flanera , dejando que el film sobresalga . Cubre la base del molde con un poco de la mezcla de amaranto. Presiona bien con el dorso de una cucharada , reparte un par de rodajitas de tomate cherry , cubre de nuevo con mezcla de amaranto y continua alternando amaranto-cherry hasta rellenar el molde. Presiona cada capa con la cuchara para que se forme bien el "flan" y aguante el desmoldado.

Tapa con el film que sobresale de la flanera y reserva en el frigorífico hasta unos 15-20 min. antes de servir (si no lo quieres tan frio).

Desmolda retirando la flanera y el film con cuidado y sirve con la endibia cortada en tronquitos y aliñada con un hilito de aceite de oliva y un poquito de sal y espolvoreadas con un poquito de perejil

Comentarios adicionales:

Se puede preparar con otros germinados

Sobre como germinar amaranto y otros granos y semillas ver: **Germinación casera paso a paso** <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=9277>]

Garbanzos con espinacas y mijo y vinagreta de zanahorias (V)

Ingredientes:

- 1 tacita Garbanzos secos (o 1 bote de garbanzos cocidos)
- media cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 zanahoria
- 1 tacita de mijo
- media bolsa de espinacas crudas listas para usar
- sal
- 1 pastilla de caldo vegetal
- aceite de oliva
- vinagre

Preparación:

Cocemos en abundante agua los garbanzos secos con la media cebolla, la zanahoria y un diente de ajo. Le ponemos también la pastilla de caldo y algo de sal.

Cuando están listos los escurrimos y reservamos el caldo y las verduras, que ponemos en un plato ya que las vamos a usar para hacer la vinagreta.

En el caldo cocemos el mijo (si usamos garbanzos de bote, cocemos el mijo en agua con los ingredientes añadidos que puse arriba para la cocción de los garbanzos).

Cuando esté listo lo escurrimos y reservamos un par de tacitas de caldo.

Cuando los garbanzos y el mijo están tibios, picamos las espinacas y lo mezclamos todo en un bol.

Ponemos en el vaso de la batidora la zanahoria, cebolla y ajo que reservamos, añadimos un buen chorro de vinagre y batimos, añadiendo aceite poco a poco como para una mayonesa y si queda muy espeso aligeramos con el caldo que reservamos. Lo echamos sobre los garbanzos con el mijo y las espinacas y servimos. (Es una ensalada tibia, aunque fría también está muy rica)

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



[Receta aportada por "susanamaria" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) <http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=3069>]

Gratén de mijo con berenjenas y nueces (V)

Ingredientes: para 2-3 personas

- 1/2 vaso de mijo.
- 1 y 1/2 vasos de agua.
- 1 berenjena mediana.
- 1/2 vaso (o un poquito menos) de leche vegetal al gusto (he usado de avena)
- 3-4 nueces peladas y troceadas.
- 1 cucharada sopera de tahini.
- Levadura de cerveza en copos.
- Aceitunas negras deshuesadas.

Condimentos al gusto: he usado tomillo, herbamare (sal de hierbas), y una cdta de salsa de soja.

Elaboración:

Lava bien el mijo y ponlo a cocer en una olla solo con agua (la proporción es de triple de agua que de mijo) unos 15-20min a fuego medio.

Al tiempo pela y trocea la berenjena y ponla a cocer también solo con agua.

Cuando la berenjena este tierna déjala escurrir sobre un colador.

Mezcla un poco menos de 1/2 vaso de leche vegetal con el tomillo , la salsa de soja , el tahini y el herbamare (o los condimentos que elijas).

Añade la berenjena escurrida, las aceitunas cortadas en rodajas y las nueces troceadas.

Cuando el mijo haya absorbido toda el agua de cocción pásalo al bol con la mezcla anterior.

Pinta ligeramente con aceite la superficie de una fuente apta para el horno y vierte en ella la mezcla.

Espolvorea con los copos de levadura de cerveza al gusto y cocina en la parte media del horno, precalentado a 200º, unos 15-20min.

La mezcla tiene que quedar sequita .

Antes de servir gratina en la parte alta del horno hasta que la levadura se dore.



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8529>]

Gratén de polenta con "queso de hierbas" y nueces (V)

Ingredientes: 1 ración

- 1/2 tacita de polenta.
- 1 tacita de leche vegetal (he usado de avena)
- 2 tomates pequeños (o 1 mediano)
- 2 cucharadas soperas y colmadas de "queso vegano de hierbas"
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7063>
- Sal de hierbas (uso Herbamare)
- 3 o 4 nueces troceadas y 2 o 3 partidas en cuartos para decorar.
- 2-3 aceitunas rellenas de pimiento para decorar.

Elaboración:

Mezcla bien la polenta con la leche vegetal y la sal de hierbas y cuece, removiendo con frecuencia, unos 8-9 min.

Ralla los tomates , mezcla su pulpa con la polenta ya cocida y retirada del fuego.

Añade el queso de hierbas y las nueces troceadas , mezcla bien.

Reparte la mezcla sobre un plato resistente al horno y gratina unos 5-7 min en el horno, precalentado a 200°.

Sirve decorado con las nueces partidas en cuartos y las aceitunas partidas en 2 mitades.



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8000>]

Hamburguesas de avena (V)

Ingredientes (las verduras ya cocidas, con las que hago el seitán):

- Medio pimiento verde
- Medio pimiento rojo
- media cebolla
- a veces también uso el alga kombu
- y algún trocito que se desprende del seitán

añadir luego (al gusto) :

- nueces
- avena
- pan rallado

Elaboración

Picar todos los ingredientes y mezclar con especias al gusto, enharinar, pasar por la sartén. (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>]

Hamburguesas de garbanzos, nueces y avena (V)

Ingredientes:

- · 100 gramos de garbanzos cocidos
- · 50 gramos de nueces
- · 6 cucharadas de copos de avena
- · 3 cucharadas de germen de trigo
- · 2 cebollas pequeñas
- · 1-2 cucharadas de harina de garbanzo
- · 2 cucharaditas de curry en polvo
- · Pan rallado
- · Sal
- · Aceite para freír a la plancha

Preparación:

Picar las nueces, los garbanzos y las cebollas y mezclar con los copos de avena, el germen de trigo, el curry en polvo y la sal. Batir la harina de garbanzo con agua hasta conseguir una consistencia similar a la del huevo batido y mezclar bien con los ingredientes picados hasta que ligen bien. Pasar por un poco de pan rallado para darles consistencia y freír a la plancha en una sartén con poco aceite. Tienden a quemarse fácilmente, así que basta con dejarlas 1-2 minutos o dar frecuentemente la vuelta para ver que no se quemen. También se pueden hacer al horno; en este caso se puede omitir el pan rallado, si se desea.

Las cantidades de garbanzos, nueces y copos de avena son orientativas y puede variarse su proporción al gusto. Admiten muchas variaciones, como usar otras legumbres o frutos secos, añadirse ajo o perejil... También puede batirse un poco toda o parte de la mezcla (los garbanzos con la harina de garbanzo y el agua, por ejemplo) para que ligue más fácilmente, así como dejarla un rato en la nevera para que gane consistencia.



[Receta aportada por "Kalkoven" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=12141>]

Hamburguesas de legumbres, hortalizas y couscous (V)

Ingredientes: 2 personas

- medio bote pequeño de garbanzos cocidos
- 2 patatas pequeñas
- una zanahoria
- un trocito de pimienta verde
- un trocito de cebolleta
- dos cucharadas de couscous cocido
- pan rayado
- aceite de oliva
- sal
- perejil
- comino

Elaboración:

Cocer las patatas y las zanahorias peladas, lavadas y picadas en agua con sal.

Mientras, poner en un vaso de batidora los garbanzos, el coucous cocido, sal, comino y las hortalizas picadas. Cuando la patata y la zanahoria estén cocidas se agregan al vaso.

Batimos todo junto, hacemos una pasta y lo dejamos enfriar en la nevera (cuanto más tiempo lo enfriamos más consistencia). Hacemos las dos hamburguesas con pan rayado y freímos en abundante aceite caliente.



[Receta aportada por "bruma" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11271>]

Hamburguesas de quinoa y berenjenas (V)

Ingredientes (2p):

- 50 gr de quinoa
- media berenjena
- media cebolla
- 1 diente de ajo
- un puñado de pasas
- masa de harina (de arroz, garbanzos...) y agua equivalente a 1 huevo pequeño
- Agua
- sal
- aceite de oliva
- cúrcuma

Elaboración:

Pela y pica la cebolla y el ajo y póchalos en una cazuela con un poco de aceite.

Añade la berenjena pelada y cortada en cuadraditos.

Agrega la quinoa, las pasas y agua que cubra.

Sazona y cocina a fuego lento hasta que se consuma el agua.

Agrega la mezcla de harina y agua.

Unta tus manos harina y da forma a las hamburguesas.

Cocínalas en una sartén con un hilito de aceite de oliva

Comentarios adicionales:

La receta original era con mijo en vez de quinoa. Os juro que mi intención era hacerlas de mijo pero me equivoqué de tarro y lo vi cuando ya había echado el cereal

En la foto, las he acompañado de ensalada y de un paté echo con berenjenas, tahine y aceite (yo le llamo mutabal pero no sé si el "de verdad" es así)

Por cierto, a mi la quinoa no me gusta mucho, la había probado alguna vez con verduras y no terminó de gustarme. Pero estas hamburguesas me han parecido muy ricas!

1-Presentación al estilo de Matrix:



2-Presentación al estilo de “margaly” :

Como he visto que no ligaba mucho, le he puesto un poco de maizena y una cucharada de fécula de patata y pan rallado . Ah, y como me gusta que tengan algo de color, también le he añadido colorante del de la paella .



[Receta aportada por “matrix” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10160>]

Hamburguesas tartésicas (V)

Ingredientes: 4 personas

- 8 cucharadas de copos integrales de avena
- un calabacín mediano
- un tomate
- 2 zanahorias
- una cebolla grande
- medio pimiento rojo
- 5-7 nueces
- 100 ml. de caldo vegetal
- 8 cucharadas de harina integral
- sal
- mezcla de semillas de sésamo, de amapola y pipas de girasol y calabaza
- aceite de oliva virgen extra
- especias al gusto (he usado mezcla de pimientas turcas recién molidas y comino)

Elaboración:

Dejamos en remojo los copos de avena con el caldo vegetal media hora. Mientras picamos bien las hortalizas. En una batidora mezclamos todos los ingredientes, salamos, echamos las especias y batimos bien.

Calentamos el horno a 200 °C. Disponemos las hamburguesas en una bandeja pincelada previamente con aceite de oliva y cocinamos unos 12-15 minutos dando una vuelta a las hamburguesas para colocar la mezcla de semillas y pipas.



[Receta aportada por “bruma” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?p=158093#post158093>]

Hamburguesa de tofu y avena (V)

Ingredientes:

- 1 paquete de tofu de 300 gr
- 250 gr de copos de avena
- dos cucharadas de harina de garbanzos
- pan rallado
- salsa de soja
- perejil

Elaboración:

Poner la avena en remojo con dos cucharadas de salsa de soja. Desmenuzar el tofu con un tenedor y añadirlo. Esperar 20 minutos y escurrir. Aparte, batir la harina de garbanzos con un poco de agua (como si fueras a hacer tortilla).

Mezclarlo todo; añadir pan rallado hasta que quede bastante espeso. Poner el perejil y remover bien. Ya puedes hacer las hamburguesas fritas, a la plancha o al horno. Y se pueden congelar para otro día.



[Receta aportada por "liebreblanca" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=12128>]

Içli Köfte Vegano (V)

Ingredientes:

Masa:

- * 1 taza de bulgur fino
- * 1 taza de harina de trigo
- * 3 cucharadas de harina de garbanzo
- * sal, agua

Relleno:

- * 2 tazas de seitán picado
- * 2 cebollas grandes
- * 1 pimiento verde
- * aceite de oliva, comino, ajo, pimentón dulce, pimentón picante, perejil, sal.

Para cocinar:

- * caldo de verduras
- * aceite de oliva

Para servir:

- * zumo de limón
- * ensalada variada

Preparación:

Remojar el bulgur con un poco de agua durante 1/2 hora. Luego combinar con la sal y las harinas de garbanzo y de trigo para preparar una masa, agregando un poco más de agua de ser necesario.

Sofreír la cebolla con el pimiento verde en aceite de oliva hasta que la cebolla comience a dorarse, agregar el seitán picado y el resto de los ingredientes del relleno y sofreír todo un rato más hasta que la preparación tome buen color y sabor.

Con la masa formar unas bolitas y ahuecarlas con los dedos. Luego rellenarlas con una cucharada del sofrito de seitán y volverlas a cerrar, ayudándonos con un poco de agua de ser necesario.

Se les puede dar forma esférica o elipsoide (tipo balón de rugby). Yo preparé los dos formatos, luego herví las esferas y horneé los elipsoides.

Cómo cocinarlos:

Método 1) Hervirlos en caldo de verduras: llevar a ebullición un caldo de verduras (yo usé 1 litro de agua con dos cubitos de avecrem vegetal, pero si en casa tenéis algo mejor como caldo de cocido, o el caldo del seitán, etc pues mejor). Cuando hierve sumergir los Içli Köfte y hervirlos durante unos 15-20 minutos (cuando están hechos tienden a flotar).

(..)

(...)

Método 2) Hornearlos en horno bien caliente. Untar con aceite de oliva la bandeja del horno y hornear los Içli Köfte durante 15-20 minutos. A la mitad de la cocción darles la vuelta para que se doren de ambos lados.

A mi me gustan más en la versión hervidos en caldo, pero en los restaurantes suelen servirlos horneados.

Comentarios Adicionales:

Se sirven acompañados de una ensalada variada. Les dais un mordisco en una punta, y le echáis bastante zumo de limón por dentro, y luego os los acabáis de comer.

Si os sobran se pueden guardar en la nevera (retirarles todo el caldo de la cocción para evitar que se deformen) y calentar en el microondas más tarde. Aunque siempre es mucho mejor zampárselos cuando están recién hechos.

Se suelen tomar como entrantes, pero también se pueden servir como plato único (en este caso en lugar de para 5 personas la receta daría para 3).

El caldo de verduras que habéis utilizado para hervirlos se puede reciclar para preparar una sopa u otro plato. El caldo mejora luego de utilizarlo en esta receta, ya que se habrá concentrado y adquiere un poco de sabor del bulgur y del resto de los ingredientes.



[Receta aportada por “VeG” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8627>]

Juliana de verduras con quinoa picante (V)

Ingredientes: 2 personas

- 1/2 vaso de quinoa (en crudo).

La salsa picante:

- 2 tomates maduros rallados.
- Una pizca de Garam Masala (al gusto).
- Tomillo picado.
- 1 cebolla grande.
- Sal.
- Piñones.
- Azúcar moreno (una pizca).
- Aceite de oliva.

Las verduras en juliana:

- Unas hojas de repollo cortadas en juliana.
- 1-2 zanahorias ralladas.
- 1 calabacín pequeño rallado.
- Semillas de girasol y calabaza.
- Aceite de oliva.
- Sal.

Elaboración:

Cuece la quinoa siguiendo las instrucciones del fabricante.

Prepara la salsa picante salteando en una sartén con un poquito de aceite la cebolla muy picada; cuando esté transparente añade los tomates rallados, el tomillo, los piñones, el azúcar, la sal y el Masala y deja cocer unos 15 minutos a fuego medio.

Mientras cuece al vapor el repollo, la zanahoria y el calabacín (15min aprox.)

Monta el plato colocando en el centro un poco de salsa picante. Rodea esta con un aro de quinoa cocida y escurrida.

Finaliza rodeando la quinoa con la juliana de verduras, aliña estas con un hilito de aceite de oliva, un poco de sal y espolvorea con semillas de girasol y calabaza



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6306>]

Milanesas de quinoa (V)

Ingredientes:

- 100gr. de semillas de quinoa
- 2 tazas de harina integral super fina
- ajo y perejil a gusto (las personas que no utilizan ajo en sus comidas pueden obviarlo sin problemas)
- sal marina a gusto

Preparación:

- 1) Lavar la quinoa con abundante agua, repetir y volver a enjuagar varias veces hasta que el liquido se vea limpio.
- 2) Cocinar la quinoa a fuego lento por alrededor de 7 minutos, hasta que la semilla este tierna.
- 3) Escurrirla eliminando el agua y dejarla enfriar un poco, cuando este tibia le agregamos los demás ingredientes.
- 4) Hacer un bollo agregando más harina si es necesario, y darle la forma que uno quiera.
- 5) Las milanesas se pueden hacer fritas o al horno, para el primer caso sugerimos exprimir el jugo de un limón sobre las mismas antes de comerlas. Salar a gusto.



[Receta aportada por "dominic" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11053>]

Otra ensalada de couscous (V)

Ingredientes: 1-2 personas

- una tacita de café de couscous
- 3-4 hojas de lechuga
- medio tomate
- medio pepino pequeño
- una cucharada de maíz
- 5 aceitunas negras
- un trocito de cebolleta
- zanahoria rallada
- una ramita de perejil fresco
- zumo de medio limón pequeño
- sal marina
- aceite de oliva virgen extra
- comino en polvo

Elaboración:

Preparar el couscous según las instrucciones. Cortar las hortalizas finamente y picar las aceitunas por la mitad. Lavar el perejil y picarlo menudito. Poner todos los ingredientes en el plato, mezclarlo bien y aliñarlo con zumo de limón, aceite, sal y especias, en este caso comino en polvo.



[Receta aportada por "bruma" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11981>]

Pastel de polenta , coliflor y espárragos (V)

Ingredientes: (lo he hecho a ojo pero he comido hoy y me queda como mínimo para 2 veces más)

- 1 vaso de leche vegetal al gusto (he usado de avena).
- 1/2 vaso de polenta .
- Coliflor cocida al vapor(la cantidad al gusto).
- Espárragos verdes cocidos al vapor(la cantidad al gusto).
- 2 cucharadas soperas de "Queso vegano"
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?goto=newpost&t=8735>
y un poco más para gratinar .
- 3-4 nueces troceadas para el relleno y una partida en cuartos por cada comensal .
- Levadura de cerveza en copos , para gratinar.
- Condimentos al gusto: he usado sal de hierbas .

Elaboración:

Pon en un cazo la leche vegetal con la polenta y el/los condimentos elegido/s.

Cuece la mezcla ,removiendo con frecuencia , unos 8-10 min (cuanto más sequita dejes la polenta mejor).

Pasa la polenta a un bol .

Agrega los espárragos cocidos y troceados sin las puntas , reserva estas para la presentación del plato.

Añade la coliflor picadita.

Agrega las nueces troceadas y el "queso vegano" y mezcla todo bien.

Coge un plato resistente al horno por cada comensal y con la ayuda de una "aro de cocina" monta en él los pasteles (en las fotos se ve bien, es muy fácil).

Para ello pon un poco de la mezcla de polenta en el interior del aro , presionando con el dorso de la cuchara para eliminar el máximo aire posible y para que no se "desmonte" el pastel al retirar el aro.

Retira el aro con cuidado y cocina los pasteles introduciendo los platos en la parte media del horno, (precalentado a 200°), unos 15 min.

Pasado ese tiempo sácalos del horno , dejando este encendido , y cubre cada pastel con un poco de "queso vegano" y levadura de cerveza en copos.

Introduce de nuevo al horno , y gratina unos 5-7 min en la parte alta del horno.

Sirve los pasteles decorados con nueces partidas en cuartos y las puntas de espárrago cocido que tenías reservadas.



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8755>]

Pastel de polenta con tomates secos (V)

Ingredientes:

- 1 taza de polenta.
- 1 calabacín mediano.
- 1 taza de tomates secos.
- 50g de sésamo molido.
- 50g de pan rallado.
- Aceite de oliva.
- Sal.
- Aceitunas negras deshuesadas.
- 1 ramita de romero fresco.
- 35g de margarina vegetal.

Elaboración.

Corta las aceitunas en rodajas.

Separa las agujas de la ramita de romero y pícalas.

Pisa en el mortero las semillas de sésamo.

Mezcla todos los ingredientes en un bol con el pan rallado y reserva.

Lava el calabacín y córtalo en rodajas muy finas. Pásalas por una sartén ligeramente untada de aceite , 3-4 min por cada lado, reserva.

Pon a hervir en una cazuela 4 tazas de agua unos 20min* sin dejar de remover .

Añade la margarina, sal al gusto y mezcla bien.

Unta ligeramente de aceite un molde rectangular (como los de plum cake) y pon en la base una capa de polenta, sobre esta los tomates , sigue con el calabacín , añade la mezcla del pan rallado y cubre con la polenta .

Repite otra capa **

Cuece en la parte media del horno, precalentado a 200°, 40min. ***

*Como 20 min. me parecían muchos la he cocido 8min.

**He hecho el pastel con "la mitad de todos los ingredientes de la receta " , por eso solo me ha salido una capa.

***40 min me parecían demasiados y lo he cocido 20 min.

**** Casi lo olvido, lo he gratinado 5 minutos

He sufrido un pequeño accidente al desmoldarlo (creo que me he quedado corta con la polenta, pero lo he arreglado un poco)



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7462>]

Pastel fresco de mijo (V)

Ingredientes: a ojo

- Mijo cocido
- 1 tomate
- 1 aguacate
- Altramuces
- Aceitunas negras
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva.
- 1 cda de postre de vinagre de Módena.
- 4 espárragos verdes cocidos al vapor

Elaboración:

Mezcla en un bol el mijo previamente cocido, con el tomate pelado y troceado, el aguacate pelado y troceado (y regado con unas gotitas de zumo de limón) , las aceitunas negras troceadas y los altramuces pelados.

Añade los espárragos troceados (reserva las puntas para la decoración), el aceite de oliva y el vinagre .

Mezcla bien.

Pon en el centro de un plato un aro de cocina y rellénalo con la mezcla anterior.

Desmolda con cuidado y sirve decorando con altramuces pelados, aceitunas negras enteras y las puntas de los espárragos.



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11370>]

Polenta con zanahorias (V)

Ingredientes: 6 raciones

- 1 taza de polenta.
- 2 tazas de leche vegetal (puede que necesitéis un poco más, he usado leche de avena)
- Sal.
- 1 hoja de laurel.
- Nuez moscada molida.
- Pimentón dulce.
- Aceite de oliva.
- 4 puerros limpios y picados.
- 4-5 pimientos del piquillo troceados.
- 2 tazas de zanahoria rallada.
- 1/2 taza de semillas de sésamo molidas.
- Albahaca.

Elaboración:

Pon la polenta en un bol con la leche vegetal y mezcla bien para que no se formen grumos.

Pásala a un cazo y cuece 8-10 min, con la sal, el laurel , la nuez moscada y el pimentón (contando desde que arranca el primer hervor), añade más leche si fuese necesario.

Mientras , saltea en una sartén con un poquito de aceite, las zanahorias y los puerros .

Pon el horno a calentar a 180°.

Mezcla en un bol la polenta cocida con el guiso de puerros y zanahorias, añade los pimientos del piquillo troceados , la albahaca y el sésamo.

Unta ligeramente con aceite una fuente de horno rectangular (como las de plum cake)

Reparte la mezcla de la polenta , presionando bien y cocina en el horno unos 15-20 min a 180°

Gratina 5 minutos , desmolda y sirve.

Comentarios adicionales:

Como me parecía mucha cantidad he puesto aproximadamente , la mitad de cada ingrediente.

He usado semillas de sésamo negras y blancas para darle más contraste .

La de la foto va servida con endibia morada y nueces al natural sin aliño



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7630>]

Polenta picante con especias (V)

Ingredientes:

- 150 gramos de polenta
- ½ litro de caldo vegetal
- Aceite de oliva
- Una pizca de tomillo
- Una pizca de orégano
- 1 pimienta rojo
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- ½ litro de caldo de verduras
- Una pizca de pimienta cayena
- Una pizca de pimentón dulce
- 75 gramos de “queso” vegano
- Pimienta recién molida
- La ralladura de un limón
- Perejil
- 200 gramos de calabacines

Preparación:

Sofreír en dos cucharadas de aceite la cebolla, el ajo y el pimiento. Todo muy picadito. Añadir pimentón, sal, pimienta cayena y pimienta recién molida. Añadir con el fuego ya apagado el queso rallado, el perejil, y la ralladura de limón. Mezclar bien y reservar.

En una cazuela aparte sofreír con una cucharada de aceite, tomillo y orégano durante un minuto. Añadir el caldo y la polenta. Cocer sin dejar de remover unos tres minutos. Apagar el fuego y añadir la mezcla de las verduras. Unirlo bien y volcar en una fuente engrasada.

Cortar a tiras finas el calabacín y mezclarlas con sal y una cucharada de zumo de limón. Repartirlas sobre la polenta. Hornear unos 20 minutos y listo.



[Receta aportada por "Aintzane" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7670>]

"Queso vegano cremoso para untar " (V)

Ingredientes:

- 6 cucharadas soperas de copos de avena.
- Agua (la cantidad justa para cubrirlos).
- 4 cucharadas soperas de levadura de cerveza en copos.
- 1 cucharada soperas de aceite de oliva.
- 2 cucharadas soperas de lecitina de soja.
- Un chorrito de zumo de limón.
- 1 cucharada soperas de salsa de soja.

Elaboración:

Pon los copos de avena a remojo con el agua una 1/2 h aprox.

Pásalos al vaso de la batidora (con el agua del remojo), añade el resto de ingredientes y bate hasta conseguir una pasta homogénea.

Pon la mezcla en un bol, cúbrelo con film transparente y déjalo reposar en el frigorífico unas horas (mín.2-3h).

He hecho la foto del bol tras untar la rebanada de pan para que se vea un poco la textura



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8909>]

Quiche italiana de polenta (v)

Esta quiche es inventada con pasta que me sobró del día anterior....reciclando!

Ingredientes:

- Polenta
- Espaguetis que sobraron del día anterior, estos los hice con ajo y champiñones.
- Un bloque de tofu
- Un chorrito de leche de soja
- Un puñado de tomates secos
- Orégano y albahaca
- Sal

Preparación:

Para la base le puse una base de polenta, la vertemos en un molde la aplastamos y dejamos que enfríe para que cuaje.

En una batidora ponemos el tofu, un chorrito de leche de soja, la sal y 2 o 3 tomates secos. Trituramos.

En una fuente honda vertemos los espaguetis y los cortamos con unas tijeras, a continuación los mezclamos bien con la salsa de tofu que hemos hecho y lo vertemos encima de la polenta ya fría.

Decoramos por encima con tiras de tomate seco, albahaca y oreóano y al horno!!.Horneamos unos 15-20 minutos.

Nota:se puede tomar fría o caliente.

Livejournal - V de Vegana: Recetas <http://vdeveganx.livejournal.com/>

<http://www.veganitessen.es/>



[Receta aportada por "Vdeveganx" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11961>]

Quinoa con alga cochayuyo y verduras (V)

Ingredientes: (no pongo cantidades por que siempre lo hago a ojo)

- Quinoa
- Espárragos trigueros
- Tomates cherry
- Alga cochayuyo
- Aceite de oliva
- Sal
- 1 cdta de postre de azúcar integral
- 1 cdta de postre de vinagre de Módena
- 1 cucharada de salsa de soja

Elaboración:

Cuece la quinoa siguiendo las instrucciones del paquete :rolleyes: (doble de agua que de quinoa etc), hasta que reduzca el agua.

Mientras, pon a rehidratar en agua el alga cochayuyo (unos 20-25 min)

En una sartén ligeramente untada con aceite saltea la cochayuyo (rehidratada y escurrida), con los espárragos limpios y troceados.

Añade sal al gusto y cuando estén casi hechos agrega la quinoa cocida , una cucharada de salsa de soja y mezcla bien.

Mientras, en una sartén pequeña pon 1 cucharada soperas de aceite de oliva, 1 cdta de vinagre de Módena y 1 cdta de azúcar. Mezcla bien y cuando el azúcar se haya disuelto añade los tomatitos y cocina unos minutos a fuego vivo para que se caramelicen.

Sirve el guiso de quinoa con los tomatitos.



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7517>]

Quinoa con pesto de rúcula , lombarda y alcachofas (V)

Ingredientes: a ojo

- Quinoa
- Pesto de rúcula de Didlina <http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=3174>
- Hojas de lombarda
- Alcachofas en conserva (de las que van troceadas)

Elaboración:

Cuece la quinoa siguiendo las instrucciones del paquete .

Saltea en una sartén sin grasa las alcachofas 3-4 min.

Limpia y corta en juliana la lombarda.

Prepara el pesto de rúcula y mézclalo con la quinoa cocida y escurrida, caliéntalo unos segundos en una sartén.

Monta el plato a tu gusto .



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) <http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=12258>]

Quinoa con rúcula y melocotón (V)

Ingredientes: (las cantidades a ojo)

- Quinoa.
- Rúcula.
- 1/2 melocotón.
- 4-5 nueces.
- 1/2 tallo de apio.
- Salsa de soja (opcional)
- 1 cda de zumo de limón.
- Aceite de oliva.
- 2-3 hojas de menta .

Para acompañar:

- 1 tomate kumato.
- Hojas limpias de escarola
- Rúcula

Elaboración:

Prepara la quinoa como indica el fabricante en el envase (se suele cocer con el doble de agua del volumen de quinoa unos 20 min. aprox)

Mezcla en un bol las nueces peladas y troceadas, el apio limpio y troceado pequeño, las hojas de menta limpias y troceadas, la rúcula limpia y el melocotón pelado y picado con el aceite de oliva, el zumo de limón y la salsa de soja si se usa.

Cuando esté la quinoa lista añádela al bol (templada y bien escurrida). Mezcla bien .

Pon un aro de cocina en el centro de un plato de servir, rellénalo con la mezcla de la quinoa presionando un poco para que aguante el desmoldado.

Retira el aro con cuidado y sirve acompañada del kumato limpio y cortado en gajos y las hojas de rúcula y escarola limpias .

Comentarios adicionales :

Lo he preparado para comerlo frío ,aunque se puede comer templado .



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10488>]

Quinoa con zanahorias al pesto rápido de almendras(V)

Ingredientes:

- *Germinados de quinoa
- 1 zanahoria rallada
- Semillas de sésamo
- Semillas de calabaza

El pesto rápido de almendras:

- Un puñado de almendras crudas troceadas/picadas
- 1 diente de ajo pequeño
- 1-2 cucharada/s sopera/s de aceite de oliva
- Varias hojas frescas de perejil
- Sal

Elaboración:

Mezcla en un bol los germinados de quinoa con la zanahoria rallada.

Maja en el mortero el diente de ajo con el aceite , el perejil y la sal .

Añade las almendras y vuelve a majar un poco más.

Pasa la mezcla del mortero al bol con la quinoa y la zanahoria , mezcla bien.

Humedece un molde con agua fría y rellénalo con la mezcla de quinoa , presionando un poco para que tome la forma.

Desmolda sobre el plato/fuente y sirve espolvoreado con las semillas de sésamo y calabaza

Comentarios adicionales:

*Sobre como germinar distintos granos y/o semillas ver: **Germinación casera paso a paso** <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=9918>]

Quinoa verde... (V)

Ingredientes

- 100 gr quinoa
- 300 gr vegetales verdes del tiempo: espinacas, acelgas, espárragos verdes, cilantro, perejil...
- 1 cebolla
- Pimienta blanca molida
- Caldo de verduras o agua
- Vino blanco seco (opcional)
- Margarina vegetal (opcional)
- Aceite de oliva
- Sal

Elaboración

Enjuaga la quinoa en agua limpia unos segundos. En una olla, sofríe la cebolla picada en dos cucharadas de aceite. Cuando esté dorada, añade la quinoa, remueve un poco, añade un vasito de vino y deja que se evapore el alcohol. Agrega entonces tres veces el volumen de la quinoa de agua o caldo vegetal. Sube el fuego hasta que rompa a hervir, tapa y bájalo. A los cinco minutos, añade todas las verduras bien lavadas y cortadas finamente. Salpimenta al gusto y deja que cueza unos 10 minutos más, tapado. Pasado este tiempo, la quinoa habrá aumentado su tamaño de manera importante, y las verduras estarán en su punto para comer. Si durante la cocción necesitara más líquido, echa un poco más de caldo.

A la hora de servir, puedes poner un par de cucharaditas de margarina encima, y sirve enseguida, muy caliente.

<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=5968>]

Receta de Bulgur con verduras (DefensAnimal.org) (V)

Ingredientes:

- 1 vaso de bulgur
- 2 vasos grandes de agua
- verduras de variadas (pimiento rojo, verde, champiñones, cebolla...)
- sal
- aceite de oliva

Preparación:

Dejar cocer a fuego medio el bulgur en el agua unos 7 minutos. Tapar y dejar reposar unos minutos más fuera del fuego.

Cortar en trozos medianos las verduras, sofreírlas suavemente y salarlas. Mezclarlas con el bulgur y servir caliente.

Receta aportada por Cárol Pino

Podéis visitar la sección de recetas veganas de DefensAnimal.org

<http://www.defensanimal.org/recetas/1.htm>



[Receta aportada por “Defensanimal.org” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?p=158179#post158179>]

Risotto cremoso de mijo con calabaza y calabacín (V)

Ingredientes: 4 personas

- una taza de mijo
- medio calabacín grande
- media cebolla grande
- medio pimiento verde
- una rodaja de calabaza
- 3 tazas de caldo vegetal caliente
- comino
- sal marina
- aceite de oliva virgen extra

Elaboración:

Lavamos bien el mijo y lo reservamos. Picamos la cebolla y el pimiento finamente, el calabacín lavado y cortado a tiras y la calabaza cortada a daditos.

En una cazuela con aceite pochamos la cebolla con un pellizco de sal. Cuando se empiece a dorar añadimos el pimiento, damos unas vueltas, bajamos el fuego y tapamos. Cuando esté blandito subimos el fuego y añadimos el calabacín y la calabaza, rehogamos y lo dejamos a fuego medio unos 10 minutos.

Añadimos el mijo y rehogamos. Añadimos una taza de caldo caliente y damos vueltas. Vamos añadiendo el caldo según haga falta. Añadimos una cucharadita pequeña de margarina vegetal y dejamos que absorba el caldo.



[Receta aportada por "Bruma" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=12117>]

Risotto Rosso de Bulgur (V)

Ingredientes:

- * 1 1/2 tazas de bulgur grueso
- * 1 taza de vino blanco
- * 4 tazas de caldo vegetal
- * 1 cebolla picada
- * 2 dientes de ajo picados
- * 3 cebolletas (verde) picadas
- * 1 taza de remolacha rallada
- * 2 cucharadas de aceite de oliva
- * 1 cucharada de margarina vegana
- * 1/4 taza de levadura de cerveza desamargada
- * 1/4 taza de nueces picadas
- * 2 cucharadas de estragón
- * sal
- * pimienta negra

Preparación:

Hervir el caldo de verduras.

Calentar el aceite de oliva en una cacerola y rehogar la cebolla, el ajo y las cebolletas, hasta que las cebollas estén blandas.

Añadir el bulgur y seguir rehogando durante un minuto aproximadamente.

Añadir la taza de vino y revolver lentamente hasta que se evapore.

Añadir la remolacha rallada, el estragón, pimienta negra y sal a gusto, y revolver todo durante uno o dos minutos aproximadamente.

Ir incorporando el caldo de verduras caliente de a poco, de a media taza por vez, revolviendo lentamente y a medida que se vaya absorbiendo ir agregando más.

Añadir la levadura desamargada, las nueces y la cucharada de margarina vegana.

Mezclar todo muy bien.

Retirar del fuego, dejar reposar 5 minutos y servir.



[Receta aportada por “VeG” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9767>]

Rollitos De Col Rellenos De Quinoa Y Champiñones, Con Salsa De Setas(V)

Ingredientes: (para 4 personas)

- 200 g. de quinoa
- 8 hojas de col, grandes
- 1 cebolla
- 500 g. de champis, cortaditos
- 1 cdta. de sal de verduras o sal marina
- 1 pizca de pimienta

Para la salsa de setas:

- 20 g. de boletos o shiitake u otra seta comestible, secos
- 1 pastilla de caldo de verduras
- 100 g. de queso vegano (si es con el toque de finas hierbas, mejor)
- 20 g. de harina
- 1 cucharada de leche de soja

Preparación:

-Poner los boletos o shiitake en agua

Col rellena:

-Cocer la quinoa como se haga habitualmente (si es con caldo de verduras, mejor que sólo con agua).

-Escaldar las hojas de col en agua hirviendo o al vapor.

-Poner las hojas de col bajo el grifo de agua fría

-Trocear la cebolla y los champiñones y saltearlos en una sartén con aceite y un poquito de sal y pimienta

-Añadir la quinoa y saltear todo junto unos segundos más para integrar los sabores.

-Cortar las hojas de col por la mitad. Echar en cada una de ellas, un puñado de la mezcla de quinoa y enrollar como si fuera un rollito de primavera.

-Poner los rollitos ya hechos a cocer al vapor, unos 20 mins.

Salsa de setas:

Ecurrir las setas (aprovechando el agua). Poner a cocinar junto a medio litro de agua (incluida la que hemos usado para remojar las setas, junto a la pastilla de caldo, el queso vegano, la harina y la cucharadita de leche. Cocinar durante unos 10 mins. y triturar.

Servir los rollitos acompañados de la salsa.



[Receta aportada por "Ava" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8912>]

Rollitos de lombarda con germinados de quinoa y boloñesa crudivegana (V)

Ingredientes:

- Germinados de quinoa *
- Hojas enteras de lombarda (una por cada rollito)
- Zanahoria rallada.
- Calabacín rallado.
- Semillas de girasol.
- Semillas de sésamo.
- 3-4 trocitos de alga cochayuyo puesta en remojo durante toda la noche (opcional)
- Boloñesa crudivegana <http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9034>

Elaboración:

Separa y limpia hojas enteras de lombarda, una por rollito y elimina la parte dura del tronco ,(en el centro) para poder cerrar el rollito.

Mezcla los germinados de quinoa *, con la zanahoria y el calabacín recién rallados.

Añade las semillas de sésamo y girasol y la cochayuyo troceada (si la usas).

Reparte la mezcla sobre las hojas de lombarda. Dobla dos extremos hacia adentro y forma los rollitos enrollando los otros extremos hacia en interior.

Coloca cada rollito con la parte en la que se juntan los extremos hacia abajo y sirve con un poquito de salsa.

Comentarios adicionales:

Las hojas de lombarda crudas no son muy maleables , se trata de hacer un rollito simple , que aguante la presentación y poco más

*Sobre como germinar la quinoa y otros granos ver: **Germinación casera paso a paso** <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=9060>]

Sopa de amaranto y setas (V)

Ingredientes:

- 4 cucharadas soperas de amaranto.
- 1 cebolla pequeña.
- 1 zanahoria.
- Un puñado de setas variadas.
- 1 y 1/2 vasos de caldo vegetal.
- 1 cucharada soperas de aceite de oliva.
- Sal de hierbas (herbamare)

Elaboración:

Pela y pica/trocea la cebolla a tu gusto.

Pela y pica/trocea la zanahoria a tu gusto .

Limpia y trocea las setas.

Pon una cazuela al fuego con 1 cucharada soperas de aceite de oliva y rehoga la cebolla picada hasta que esté transparente.

Añade la zanahoria y deja que se cocinen 5-6 min. removiendo de vez en cuando.

Añade las setas y sigue la cocción hasta que se evapore el líquido de vegetación (el agua que sueltan).

Añade el caldo vegetal y cuando rompa a hervir agrega el amaranto y los condimentos al gusto . Deja cocer unos 12-15min y sirve caliente.



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?p=158276#post158276>]

Sopa de avena y raíces (V)

Ingredientes:

- 1 apio (sin las hojas)
- 10 zanahorias más o menos cortadas en daditos pequeños
- 1 cebolla también muy picadita
- 1 litro de agua o caldo de verdura
- 100gr más o menos de avena en copos
- 2 chirivías (en dados pequeños)
- 1 nabo(en dados pequeños)

Preparación:

Sofreír la cebolla, cuando esté dorada añadir la verdura picadita y sofreír unos 5 minutos más a fuego lento.

Tapar y dejar que se haga el caldo unos 30 minutos (según veáis vosotros)

Cuando ya estén más o menos tiernas las verduras añadir la avena y a los 10 minutos más o menos ya tenéis la sopa lista.

Salpimentar a gusto de cada uno.



[Receta aportada por "Lunae" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=612>]

Sopa de avena (V)

Ingredientes: 2-3 personas

- 1/2 taza (grande) de copos de avena.
- 1/2 ramita de apio.
- 1 zanahoria pequeña.
- 1 puerro pequeño.
- 1 cebolla pequeña.
- 1 cdta de miso.
- Caldo vegetal.
- Semillas de sésamo negras y blancas.

Elaboración:

Pela , limpia, pica y sofríe las verduras en una cazuela con un poquito de aceite. Añade el caldo y los copos de avena y deja hervir 15min.

Sirve con 1 cdta de miso , previamente disuelto en un poco de caldo caliente.

La cantidad de caldo va a ojo dependerá de como queráis la sopa mas espesa o más caldosa.

Sirve espolvoreada con las 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=6482>]

Sopa de mijo con garbanzos (V)

Ingredientes: 4 personas aprox.

- Verduras variadas: cebolla, puerro, apio, zanahoria, judías verdes (lo que tengais en casa).
- 1 taza de garbanzos cocidos.
- 1/2 taza de mijo lavado.
- 2l de agua mineral.
- Aceite de oliva.
- Sal.
- Laurel.
- Salsa de soja.
- Pimienta negra.

Elaboración:

Pela , limpia y pica las verduras.

Saltea los puerros y/o la cebolla en una cazuela con un poquito de aceite .

Añade el resto de las verduras , el mijo, la sal, 1 hoja de laurel y lleva a ebullición.

Cuando rompa a hervir, baja el fuego y deja que se cocine a fuego lento 20min.

Añade los garbanzos cocidos y más agua si lo necesitas, pon un chorrito de salsa de soja y deja cocer todo junto 3-4 min más.

Sirve con un poco de pimienta negra recién molida.



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6483>]

Sopa de mijo (V)

Ingredientes:

- 1 cebolla triturada
- 2 zanahorias trituradas
- 4 ó 5 cucharadas de mijo
- 1 cucharada de mejorana o perejil
- sal
- pimienta
- caldo de verduras
- aceite
- opcional: 2 cucharaditas de mugi miso (miso de cebada)

Preparación:

Rehogar la cebolla y las zanahorias en el aceite. Añadir el mijo lavado y escurrido y tostarlo un par de minutos, removiendo. Agregar el caldo de verduras (1 litro o más, según gustos) y la mejorana y dejar cocer todo junto 20 mins.

Al apagar el fuego, cuando deje de hervir, añadir el miso y dejar que se disuelva. Rectificar de sal, teniendo en cuenta que el mijo y el miso son salados (yo no le echo sal)

El miso es opcional, pero hay que tener en cuenta, si se utiliza, que al ser un alimento "vivo", no debe hervir nunca.



[Receta aportada por "Ava" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9188>]

Sopa de ortigas (V)

Ingredientes:

- Ortigas (un par de tallos por persona)
- Cus cus (unas 4 cucharadas)
- Unas 20 almendras
- 1 cebolla
- Una cucharada de salsa de soja
- Sal
- Aceite

Elaboración:

Lavar con agua caliente las hojas de ortigas. Desechar los tallos.

En una sartén dorar el cus cús y reservar.

Pochar la cebolla en un poco de aceite de oliva y añadir después las hojas de las ortigas bien picaditas. Añadir sal y dejar hacer lentamente.

Verterlo en una cazuela, añadir un litro de agua.

Cuando hierva añadir el cus cús, las almendras picadas y el tamari(salsa de soja). Dejar cocer todo junto unos 10 minutos y listo.

Se puede servir con una cucharada de aceite de oliva bueno y ortigas muy picadas como si fuera perejil.

Comentarios adicionales:

Copié esta receta de algún sitio de Internet. Pero no recuerdo de dónde...

Las ortigas se pueden cocinar de muchas maneras, como si fueran acelgas o espinacas. Con patatas, con arroz, con otras verduras...

Es muy depurativa, aporta calcio, hierro, etc.

Presentación de la receta al estilo de “arrels”



[Receta aportada por “Aintzane” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=4335>]

Galletitas de amaranto al curry [sin harina] (V)

Ingredientes:

- 4 cucharadas soperas de semillas de amaranto.
- 1 cucharada soperas colmada de tahini crudo.
- 1 cucharada soperas de aceite de oliva.
- 2 cucharadas soperas de levadura de cerveza en copos.
- Curry en polvo.
- Otras 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:

Pon el horno a calentar a 200°C.

Pon un cazo con agua al fuego (también puedes hacerlo con caldo de verduras), cuando arranque el primer hervor añade el amaranto y deja cocer unos 12 min. a fuego medio-fuerte.

Cuela el amaranto cocido y pásalo a un recipiente.

Añade el resto de ingredientes mezclando bien y reparte montoncitos de la mezcla formando las galletitas,sobre una fuente apta para horno cubierta con papel vegetal.

Cocínalas en la parte media del horno a 200°C unos 10-12 min.



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) <http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?p=158270#post158270>]

Anexo

1-Guía de cereales.

Arroz

- Rico en carbohidratos y aporte proteico.
- Pobre en grasas.
- No contiene glúten (tolerado por celíacos)
- Contenido vitamínico centrado en las vitaminas del grupo B.
- El arroz integral es mucho más rico en fibra y minerales como el magnesio, el calcio o el fósforo.
- Tipos de arroz:

de grano corto: Ideal para risottos y paellas por su textura suave y cremosa al tener más almidón.

de grano largo: Para ensaladas y arroz a la cubana.

basmati: Procede de la India, es aromático y queda estupendo en ensaladas y pilafs.

- El Arroz salvaje (*zizaina o grano de agua*) en realidad no es un arroz sino la semilla de una planta acuática silvestre de terrenos pantanosos. Su sabor característico recuerda a las avellanas y su textura es crujiente. Es muy rico en fibra y proteínas.

Hay que tener en cuenta que absorbe hasta cuatro veces su volumen de agua por lo que cunde mucho. Conviene dejarlo en remojo toda la noche para que la cocción no se "eternice". Combina muy bien con el arroz basmati en ensaladas junto a frutos secos, tomate fresco y hierbas aromáticas, aliñadas con aceite de soja y vinagre balsámico.

Avena

- Es el cereal con mayor contenido protéico (14 g / 100 g)
- Contiene también magnesio (150 mg / 100 g), calcio, fósforo y hierro, vitaminas del grupo B y algo de vitamina E.
- Es rica en ácidos insaturados.
- Su fibra soluble ayuda a disminuir los niveles de colesterol en sangre.
- Es muy nutritiva y de fácil digestión.
- Sus hidratos de carbono se absorben lentamente por lo que sacia y es energética durante horas después de consumirla.
- En la cocina se suele emplear en copos que se cuecen durante unos 15 minutos o se emplean como relleno de croquetas o "hamburguesas" vegetales. También se comercializan los copos de avena inflados y tostados para el desayuno. La harina suele emplearse para hacer papillas para niños a partir del 8º mes (al contener gluten) y mezclada con harina de trigo para bollería. También se puede encontrar avena en grano aunque requiere una larga cocción.

Cebada

- Tiene una composición nutricional similar a la del trigo, aunque con menos hidratos y gluten, y más fibra y proteínas.
- Igualmente destaca la presencia de vitaminas del grupo B y minerales como el magnesio, el hierro, el potasio y el zinc.
- Posee una acción calcificante muy importante durante el crecimiento.
- Protege la mucosa intestinal por lo que ayuda cuando existen problemas digestivos.
- Con la cebada se prepara la cerveza y la malta (sustitutivo del café). Se cocina en forma de copos, en leche o caldos vegetales.

Centeno

- Su composición nutricional se asemeja a la del trigo pero contiene menos gluten y más fibra.
- Rico en vitaminas del grupo B, algo de vitamina E y minerales (fósforo, magnesio, hierro, zinc y selenio)
- Rico en proteínas.
- Mejora los problemas de estreñimiento.
- Va bien para preparar panes y galletas que resultan menos esponjosas que las de trigo al tener menos gluten. También se vende en copos para cocer o incorporar a guisos de verduras así como en mueslis y papillas infantiles.

Maíz

- No contiene gluten por lo que es básico en la alimentación de las personas celíacas.
- Es uno de los primeros cereales que pueden consumir los niños.
- Los granos suelen utilizarse para preparar palomitas. Hacerlas en casa, con un poquito de aceite de oliva y así serán al 100% sanas y nutritivas.
- Para los desayunos se encuentran los famosos corn-flakes.
- La harina espesa sopas, salsas, se usa en rebozados y, combinada con la de trigo, se emplea en la elaboración de repostería. Con la sémola se prepara la exquisita polenta.
- Las tortitas de maíz que se encuentran en los herbolarios son deliciosas ;)

Mijo

- Es rico en proteínas y minerales (fósforo, hierro, magnesio y calcio) También contiene silicio, mineral básico para la piel, el cabello, las uñas y los dientes.
- Se comercializa pelado, se cuece durante unos 20 minutos y queda delicioso con verduras, incluso como sustituto del arroz (*tuve la oportunidad de probar una "paella" de mijo y está buenísimo*)
- No contiene gluten por lo que es apto para celíacos.

Quinoa real

- Aunque no es un cereal se consume como tal. Crece a muchos metros de altitud, en el altiplano andino de América del Sur, su cultivo es totalmente orgánico y para los indígenas es el alimento base.
- Está considerada un "súpercereal" :) por su elevado contenido protéico, similar al de la carne pero sin las conocidas desventajas de ésta, y su alto valor calórico.
- No contiene gluten.
- Es una excelente fuente de hierro.
- Puede cocinarse de forma similar al arroz calculando 2 medidas de agua por una de quinoa. Lo mejor es combinarla con verduras o en sopas, croquetas y pasteles. También podéis encontrar quinoa hinchada para el desayuno, de sabor tostado y pequeño tamaño.

Trigo

- El cereal básico en la dieta occidental.
- Rico en salvado y fibra insoluble beneficiosa para el tránsito intestinal.
- El germen de trigo es el embrión de la semilla y una fuente enorme de vitamina E. También es la parte del cereal más rica en proteínas, ácidos grasos esenciales (incluidos los omega-3), vitaminas del grupo B, minerales (fósforo, magnesio, hierro) y enzimas.
- La sémola es más fácil de digerir por lo que suele utilizarse en las primeras sopas infantiles. En copos o inflado para los desayunos.
- Las harinas de trigo son la base de la panadería y bollería.
- El cous-cous, típico del norte de África, se comercializa tanto refinado como integral y ecológico. Es de fácil preparación, se deja unos minutos en remojo con agua hirviendo, se cuele, se airean los granos y se combina con verduras, legumbres, incluso con frutas y melazas para preparar dulces.
- El bulgur es el grano de trigo entero, secado y triturado, de uso más que frecuente en Oriente Próximo (el Tabuleh libanés es "plato nacional"), con un sabor similar a la almendra.

Trigo sarraceno

- Conocido también como *alforfón* o *trigo negro* y originario de Asia Central.
- Rico en rutina, un flavonoide que refuerza los capilares sanguíneos.
- Con su harina se preparan los blinis rusos y los fideos japoneses. No contiene glúten.
- En herbolarios ya se comercializa pasta italiana a la piedra como espaghetis y fusillis.

Amaranto

El amaranto también conocido como kiwicha, proviene del centro y sur de América. No es estrictamente un cereal, se sabe de él que fue un grano sagrado de ciertas culturas de este continente. Siempre ha formado parte de la alimentación entre los pobladores de las zonas altas de estos países por sus cualidades potenciadoras de la energía física y la resistencia. Hace menos de dos décadas fue redescubierta internacionalmente, por lo que desde entonces es muy demandada por los turistas y se utiliza en tratamientos contra el cansancio.

Su sabor es un poco dulce y picante y suele utilizarse en repostería y panadería. Se recomienda también para acompañar ensaladas y frutas.

Tiene un valor proteico similar al de la carne, por lo que funciona como uno de los principales sustitutivos. Además del grano se pueden consumir sus hojas como otra verdura.

Tiene altos contenidos de hierro, vitamina C, fósforo y calcio. Sus granos contienen más de la mitad de proteínas que otros cereales más populares. El amaranto es rico en vitaminas A, B1, B2 y C, así como en calcio, cobre, magnesio, fósforo y hierro. Tiene sabor a nuez y se puede usar en grano entero (ej. muesli) o molido en forma de harina. Apenas tiene gluten y en panificación ha de mezclarse con harina de trigo o de espelta.

Información aportada por “Looanne” y ampliada por otros usuarios en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=111>

El mensaje original contiene más información

2-Tiempos de cocción

Cereales y leguminosas

<u>Producto (1 taza)</u>	<u>- Agua -</u>	<u>Tiempo de cocción</u>
- Amaranto	- 2 tazas -	7 min.
- Avena (grano)	- 2 tazas -	10 min.
- Avena (copos)	- 2 1/2 tazas -	45 min.
- Arroz integral *	- 2 tazas -	7 min.
- Azukis	- 4 tazas -	1.30 a 2 h.
- Bulgur	- 2 tazas -	15 min.
- Cebada *	- 3 tazas -	1 h.
- Cous-cous	- 1 taza -	2-4 min.
- Espelta *	- 3 tazas -	1.30 h.
- Garbanzos *	- 4 tazas -	3 h.
- Judías rojas *	- 3 tazas -	3 h.
- Lentejas *	- 3 tazas -	3 h.
- Lentejas rojas *	- 2 tazas -	15 min.
- Mijo	- 3 tazas -	45 min.
- Pasta integral	- ... -	12 min.
- Sémola de maíz	- 3 tazas -	45 min.-1 h.
- Quinoa	- 2 tazas -	15 min.
- Soja verde *	- 3 tazas -	45 min. - 1 h.
- Soja amarilla *	- 2 tazas -	2 h. o más
- Trigo (grano) *	- 3 tazas -	2 h.
- Trigo sarraceno	- 2 tazas -	15 min.

* Los cereales y leguminosas marcados con asterisco se recomienda remojarlos durante la noche anterior para que resulten más rápidos de cocinar.

En el caso de las leguminosas es recomendable también poner un trozo de alga kombu al cocerlas para que estén más tiernas y digestivas.

- La combinación de un cereal y una leguminosa da como resultado una proteína completa (lentejas con arroz, soja verde con espelta, mijo con lentejas, etc.).

- Los tiempos de cocción son a fuego largo, pueden variar en ollas de vapor.

Información aportada por “Looanne” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) <http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=270>

Otros recetarios veganos de la serie:

“Descubriendo la cocina vegetariana”

- Quesos y tortillas veganas.
- Patés vegetales.
- Adaptaciones veganas de recetas clásicas.
- Ensaladas veganas ...más allá de la lechuga y el tomate.
- Cremas y sopas veganas.
- Cocas, empanadas, quiche , tar tas vegetales
- Repostería vegana.
- Dulces navideños veganos
- Hor talizas y verduras rellenas.
- Hamburguesas y pizzas veganas.
- 36 Arroces Veganos.
- 32 recetas de pasta veganas
- Frigolidades veganas
- 44 recetas con legumbres
- Especial aperitivos y entrantes (56recetas)
- Especial seitán, soja texturizada, tempeh y tofu

Puedes descargarlos desde aquí :

<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10946>

Y ahora también aquí:

<http://www.unionvegetariana.org/recet.html>



