

COCINA VEGANA

fácil

MARTA MARTÍNEZ CANAL



OBERON

6 Bio

12 Prólogo

16 Introducción

21 Bebidas

- 22 Limonada rosa
- 24 Batido de piña colada virgen
- 26 Granizado de tomate picante
- 28 Capuchino vegano de avellanas
- 30 Batido de mango y frambuesas
- 32 Compota de fresas



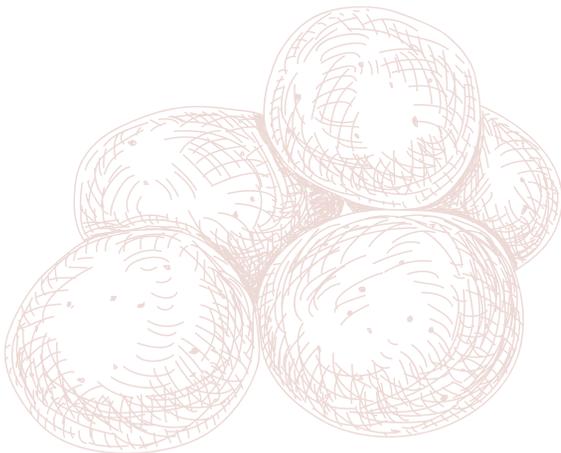
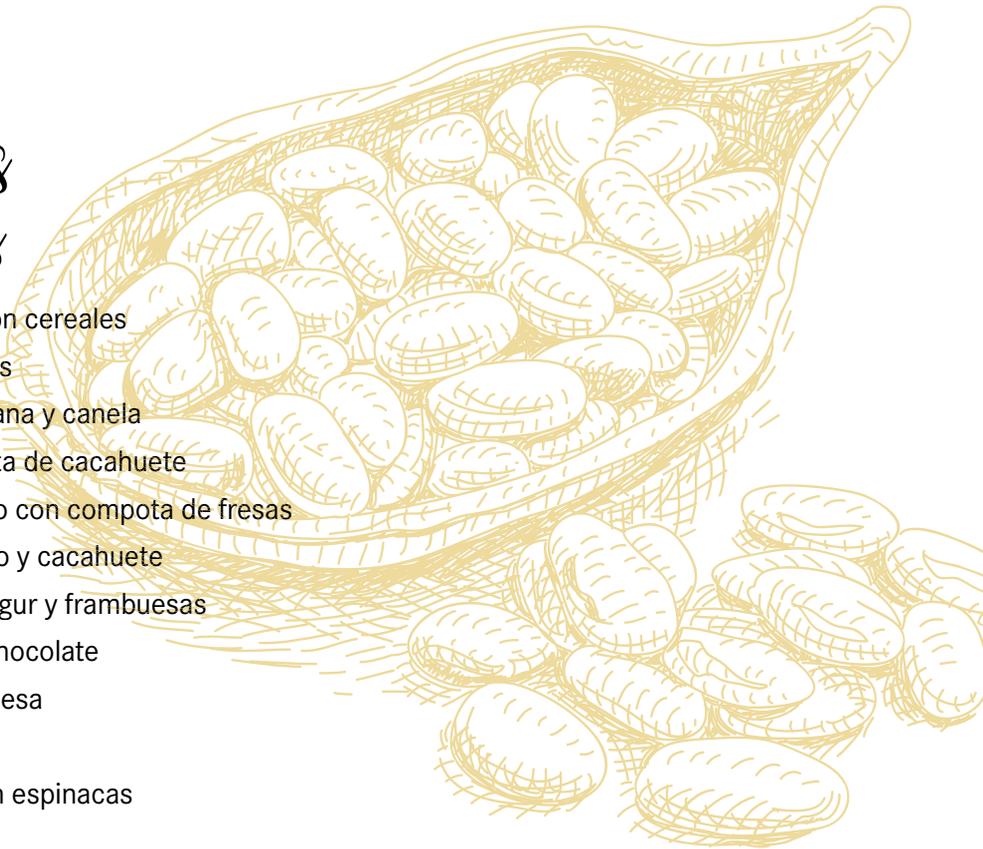
35 Básicos

- 36 Bechamel
- 38 Seitán esponjoso básico
- 40 Chorizo vegano
- 42 Salsa romesco
- 44 Soja texturizada especiada
- 46 Salsa de tomate
- 48 Caldo vegetal
- 50 Salsa de yogur estilo mayonesa
- 52 Pisto
- 54 Tofu al limón
- 56 Puré de patata ligero
- 58 Tofu marinado
- 60 Pan rápido de sartén
- 62 Salsa de cacahuete
- 64 Coliflor encebollada asada



66 Desayunos y meriendas

- 68 Vasito de yogur con cereales
- 70 Tostadas francesas
- 72 Porridge de manzana y canela
- 74 Mugcake de galleta de cacahuete
- 76 Mugcake de cacao con compota de fresas
- 78 Delicias de plátano y cacahuete
- 80 Bol nutritivo de yogur y frambuesas
- 82 Bol de plátano y chocolate
- 84 Tortitas de frambuesa
- 86 Tortitas verdes
- 88 Tortilla de tofu con espinacas

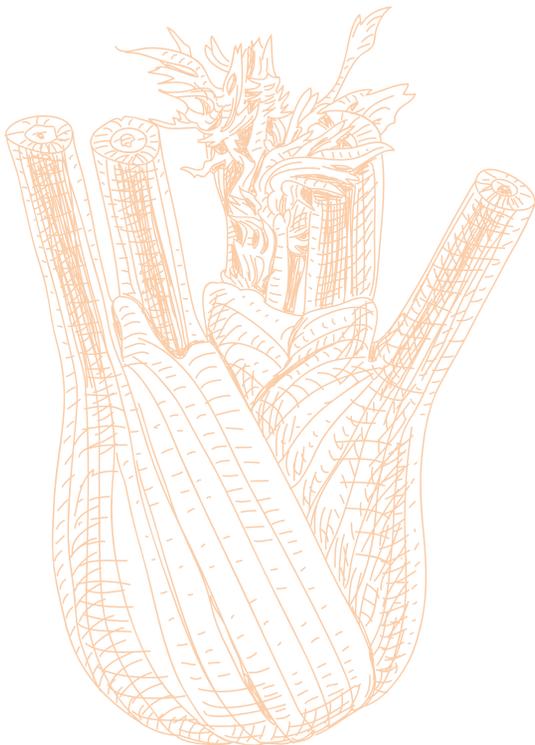


91 Picoteo y tapas

- 92 Palomitas de maíz sabor huevo frito
- 94 Bocaditos de garbanzos
- 96 Paté de setas
- 98 Hummus con crema de cacahuete
- 100 Untable de queso y espinacas
- 102 Untable de pimiento asado
- 104 Mutabal de berenjenas
- 106 Buñuelos de patata y calabaza
- 108 Coliflor rebozada
- 110 Croquetas de mijo
- 112 Setas a feira
- 114 Patatas gajo con salsa de mostaza
- 116 Tortilla de patatas

119 Sopas y cremas

- 120 Sopa de guisante partido
- 122 Sopa de tomate y albahaca
- 124 Crema de espinacas al limón
- 126 Crema de champiñones
- 128 Sopa de galets
- 130 Sopa de acelgas e hinojo
- 132 Crema de alubias blancas
- 134 Crema de calabaza y almendras
- 136 Gazpacho de manzana y nueces



139 Arroz y pasta

- 140 Buddha bowl
- 142 Pasta en tarro
- 144 Wok de col china y sojatex
- 146 Pasta con salsa de aguacate
- 148 Boloñesa de lentejas
- 150 Wrap vegetal completo
- 152 Garbanzos con espinacas exprés
- 154 Risotto de calabacín con setas
- 156 Arroz de domingo

159 Ensaladas

- 160 Ensalada fresca de alubias blancas
- 162 Ensalada templada con garbanzos
- 164 Ensalada de tomate con tempeh
- 166 Barquitas de pimientos de colores
- 168 Ensalada de escarola y no atún



171 Principales

- 172 Trinxat con tempeh
- 174 Curry de calabaza y coliflor
- 176 Mijo con garbanzos
- 178 Bocadillo de seitán
- 180 Wok de tofu con salsa de cacahuete
- 182 Tortilla en bocadillo
- 184 Albóndigas de lentejas
- 186 Bistecs de judías pintas
- 188 Sartenada de guisantes y tofu ahumando
- 190 Potaje de grelos y lenteja roja
- 192 Seitán con ciruelas



194 Glosario

Delicias de plátano y cacahuete

Una forma divertida y diferente de tomar fruta. Puedes usar harina de almendra, almendra molida o, también, proteína vegana en polvo. En verano, puedes congelarlos y tomarlos como postre helado.

Ingredientes

2 plátanos

2 cucharadas colmadas de crema de cacahuete u otros frutos secos

1 cucharada de harina de almendra

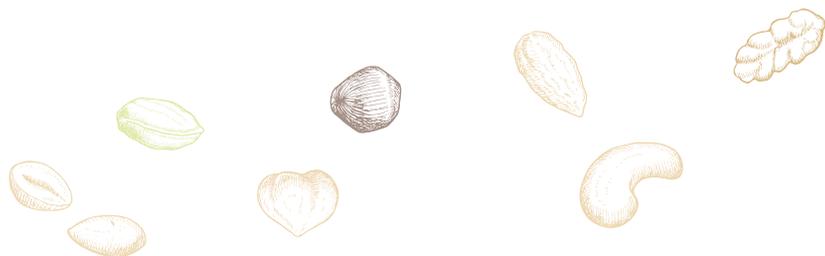
100 g de gotas de chocolate al 85 % de cacao

40 g de margarina

1 pizca de sal

Indicaciones

- 1 Pelamos los dos plátanos.
- 2 Descartamos las puntas y los cortamos en rodajas de un dedo de grosor, máximo dos.
- 3 Mezclamos en un recipiente pequeño la crema de cacahuete con la harina de almendra.
- 4 Ponemos una cucharadita de la crema de cacahuete espesada entre dos rodajas de plátano, a modo de bocadillo.
- 5 Reservamos en la nevera en un plato.
- 6 Deshacemos las gotas de chocolate con la margarina al baño maría. También lo puedes hacer en el microondas si te es más sencillo.
- 7 Le añadimos una pizca de sal y removemos, ha de estar muy líquido. Le puedes añadir agua de cucharadita en cucharadita si te queda demasiado denso.
- 8 Bañamos parcialmente cada pequeño bocadillo de plátano y cacahuete en chocolate.
- 9 Dejamos que se atempere el chocolate.
- 10 Refrigeramos o congelamos para que el chocolate se enfríe y quede una cobertura dura.
- 11 Mejor consumir el mismo día si está refrigerado.





Bocaditos de garbanzos



Los clásicos nuggets pero hechos en casa. Puedes doblar o triplicar la cantidad y dejarlos congelados, simplemente listos para freír u hornear.

Ingredientes

150 g de garbanzos cocidos

1 cucharada colmada de harina de avena

2 cucharadas de aquafaba
(líquido de cocción)

2 cucharadas soperas rasas de lino

6 cucharadas de agua

1 cucharadita de pimienta molida

1 cucharadita de orégano seco molido

1 cucharada rasa de ajo o cebolla
en polvo

1 pizca de sal

Pan rallado o harina de avena
para enharinar

Aceite de oliva virgen extra

Indicaciones

- 1 Molemos el lino y lo mezclamos con el agua, dejándolo reposar al menos 15 minutos para hacer dos huevos de lino.
- 2 Colocamos los garbanzos en un bol y los aplastamos con un tenedor.
- 3 Añadimos las especias y la harina de avena y mezclamos bien.
- 4 Incorporamos los huevos de lino a la mezcla hasta que nos quede una masa.
- 5 Dejamos reposar al menos 4 horas en la nevera.
- 6 Cuando la masa esté reposada y bien fría, le damos la forma deseada.
- 7 Pasamos por la harina o el pan rallado, sacudiendo un poco para quitar el sobrante y los colocamos en una superficie limpia.
- 8 Podemos hacerlos al horno pintados en aceite, a la plancha o fritos a alta temperatura con aceite abundante.





Gazpacho de manzana y nueces

¡La sopa fría por excelencia del verano! La receta del gazpacho tradicional es vegetal, además de ser una ensalada lista para beber. Aquí va una receta de gazpacho para que incluyas fruta también en tus comidas principales.

Ingredientes para dos raciones

500 g de tomate

1 pimiento verde mediano

1 cebolleta

2 manzanas Golden

50 g de nueces

60 ml de aceite de oliva

20 ml de vinagre de manzana

100 ml de agua

Sal

Indicaciones

- 1 Pelamos y descorazonamos las manzanas.
- 2 Lavamos el pimiento y la cebolleta y les sacamos el tallo.
- 3 Lavamos los tomates.
- 4 Se pueden pelar, escaldándolos en agua hirviendo durante un minuto o dos y pasándolos cuando empiecen a abrirse a un recipiente con agua y hielo para que no se sigan cocinando.
- 5 Troceamos los vegetales, en trozos pequeños si no tenemos un procesador potente.
- 6 Trituramos todos los ingredientes con un procesador de alimentos hasta obtener una sopa fina.
- 7 Corregimos de sal y acabamos de batirlo todo.
- 8 Podemos añadir hielo en el paso anterior si lo queremos servir muy frío inmediatamente.



