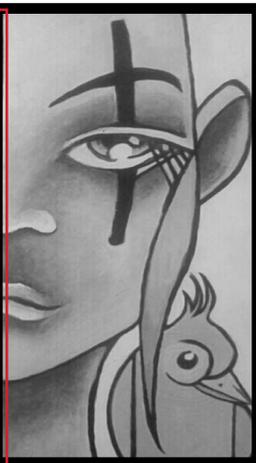


RECETARIO VEGANO



INDICE

DESAYUNOS
PATES
SALSAS
COMIDAS
PIKOTEO
CENAS
SUSTITUTIVOS
GLOSARIO



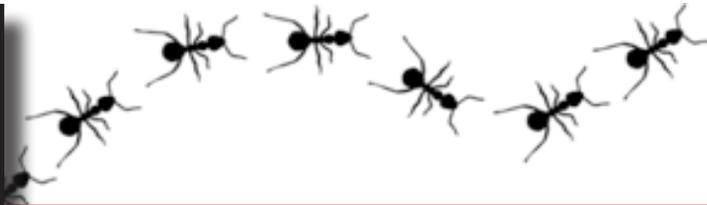
Desde el Centro Social Antiautoritario Subeltz, en la calle Kuria de Iruñea, sale este recetario vegano después de 8 años dando de cenar cada viernes a todas esas personas que han/hemos hecho posible este bonito camino hasta hoy, convirtiendo nuestro espacio en un punto de encuentro con un ambiente lleno de alegría y reivindicación, siendo la única alternativa vegana del barrio durante mucho tiempo.

Lo primero, decir que este fanzine está dedicado a todas las personas que han/hemos cocinado cada semana, garantizando la alternativa vegana, alternativa frente a tanta crueldad y explotación animal, en una sociedad llena de comida basura y con un mercado abarrotado de productos cárnicos y lácteos.

Al igual que estamos en contra de grandes infraestructuras que destruyen nuestros valles, apostamos por un mundo en el que los animales no sufran la dominación a la que a día de hoy están sometidos.

Este recetario tiene como principal objetivo la difusión del veganismo como parte de la liberación animal. Al ser el primer número que sale, lo hemos querido hacer sencillo y práctico, dejando muchas cosas para el próximo número. Las recetas son todas fáciles, pero os animamos a experimentar con ellas, e ir aprendiendo a elaborar deliciosos platos que no favorezcan este tipo de autoritarismo.

DESBERDINTASUN GUZTIEN AURKA GAUDELAKO,
GUZTIAK LIBRE IZAN ARTE...



BATIDO DE TÉ VERDE Y PERA

Tiempo: 10min

Dificultad: Fácil

Ingredientes:

1 litro de leche de soja, 5 cucharadas de té verde, sirope de ágave al gusto y una pera madura.

Elaboración:

Calentamos la leche de soja hasta llevarlo a punto de ebullición, echamos las hojas de té verde y dejamos en infusión tres minutos. Después colamos y dejamos enfriar. Batimos la infusión, la pera pelada y troceada y el sirope de ágave. Se sirve frío.

Batido con propiedades antioxidantes.



HORCHATA DE CHUFA

Tiempo: 20min + lavado y remojo

Dificultad: Fácil

Ingredientes:

1 litro de agua, 250 gramos de chufas secas. 5 cucharadas de azúcar de caña y Canela.

Elaboración:

1. Lavamos muy bien las chufas y las dejamos en remojo (agua fría) durante 12-14 horas.
2. Las escurrimos y las trituramos hasta obtener una pasta homogénea. Luego echamos a esa pasta un litro de agua con el bastoncito de canela y dejamos en remojo 2 horas. Añadimos el azúcar (cuanto menos mejor) y pasamos por el colador, por una tela de algodón o por un lienzo



TOSTADA DE TAHÍN Y MISO

Tiempo: 10 min

Dificultad: Fácil

Ingredientes:

Pan integral o de cereales, tahín, miso y tomate natural triturado.

Elaboración:

En un bol mezclamos dos cucharadas de tahín de sesamo con una de miso. Extendemos la crema sobre una rebanada de pan untado con tomate.

Este desayuno nos ofrece un excelente aporte de hierro y minerales necesarios para el frío invierno.

YOGURT DE SOJA CON MUESLI Y MANZANA

Tiempo: 5 min

Dificultad: Fácil

Ingredientes:

Un yogurt de soja, muesli, una manzana, frutos secos, pasas y panela.

Elaboración:

En un bol mezclamos todos los ingredientes con el yogurt y ya tendremos preparado un desayuno completísimo que nos aportará la energía y Calorías necesarias para el invierno.

ZUMO DE MANZANA, ZANAHORIA Y JENGIBRE

Tiempo: 5min

Dificultad: Fácil

Ingredientes:

Manzana, Zanahoria y jengibre

Elaboración:

Troceamos todos los ingredientes. Licuamos primero la Zanahoria con el jengibre y luego añadimos la manzana. Removemos antes de beber.





PATE DE ACEITUNAS

Ingredientes:

300 g. de aceitunas negras sin hueso, un diente de ajo, dos cucharadas de aceite de oliva y orégano (opcional).

Elaboración:

Lavar las aceitunas y cortarlas en trocitos junto con el diente de ajo. Batir todo mientras añadimos el aceite y el orégano. Estará listo cuando la mezcla se haga cremosa y uniforme.



PATE DE ALUBIAS

Ingredientes:

400 g. de alubias cocidas variadas, zumo de un limón, dos dientes de ajo, dos cebolletas, una cucharada de cilantro, sal, pimienta y aceite de oliva.

Elaboración:

Cocer las alubias, lavarlas y escurrirlas bien. Las trituramos hasta obtener una crema suave. Añadimos los demás ingredientes y mezclamos todo hasta que esté suave. Salpimentar al gusto. Antes de servir dejaremos enfriar en la nevera unos 30 minutos.

PATE DE BERENJENA

Ingredientes:

Dos berenjenas medianas, una cebolla, zumo de $\frac{1}{2}$ limón, una cucharadita de comino molido, aceite de oliva, sal y pimienta.

Elaboración:

PATE DE ZANAHORIA Y NUECES

Ingredientes:

Cinco Zanahorias, un puñado de nueces peladas, un diente de ajo, pimienta, sal, aceite de oliva y albahaca fresca.

Preparación:

Cocer las zanahorias con piel. Pelarlas y escurrirlas bien. Las rallamos y las pochamos unos minutos. Añadimos los demás ingredientes y trituramos todo. Por último echamos la albahaca en pequeños trozos por encima.



ALIOLI DE ZANAHORIA

Ingredientes:

4 Zanahorias, 2 dientes de ajos, zumo de limón, sal y aceite de oliva.

Preparación:

Cocemos las zanahorias y con una batidora se baten con un poco de agua, 2 ajos pelados y laminados, sal y un chorrillo de limón. Después se bate lentamente, añadiéndole poco a poco aceite de oliva al gusto hasta que obtenga una textura idónea (tipo mayonesa).

Se le puede añadir orégano u otra especia a su gusto.

MOSTAZA Y MELAZA DE ARROZ

Ingredientes:

4 cucharadas de mostaza preparada que contenga granos enteros, 4 cucharaditas de melaza, 1 cucharada de vinagre, sal y aceite de oliva.

Elaboración:

Mezclar todos los ingredientes y remover bien. Al final añadimos lentamente (mientras removemos) la cucharada de vinagre. Salsa ideal para acompañar ensaladas.



SALSA DE PIQUILLOS

Ingredientes:

200 g. de pimientos del piquillo, una cucharada de margarina vegetal, una cucharada de harina, ½ Vaso de nata de arroz, un poco de nuez moscada y sal.

Elaboración:

Derretimos la margarina en una sartén, echamos la harina removiendo y poco a poco introducimos la nata junto con la nuez moscada. Cuando hayamos conseguido una textura cremosa lo añadimos a un recipiente y lo batimos con los pimientos y la sal al gusto.

SALSA DE ALMENDRAS

Ingredientes:

1 cebolla, 200 g. de almendras crudas, 2 dientes de ajos, 1 cucharada de harina, 1 vaso grande de vino blanco, un poco de azafrán y aceite de oliva.

Elaboración:

En una cazuela, ponemos un poco de aceite y doramos los ajos picados y la cebolla. Antes de que estén doradas del todo echamos las almendras enteras. Una vez dorado, se bate todo bien con un poco de agua.

En el aceite que habremos dejado en la cazuela de sofreír los ajos y la cebolla,

echamos la harina, removemos bien y rápido para que no se queme y a continuación vertemos el vino blanco y el azafrán. Echamos la salsa que tenemos en la batidora y removemos bien. Dejar cocer unos minutos hasta que el vino pierda el alcohol.



SALSA DE CEBOLLA CARAMELIZADA

Ingredientes:

500 g. de cebolla, 50 g. de azúcar moreno o panela, un chorro de vinagre de Módena o Jerez y aceite de oliva.

Preparación:

Pochar toda la cebolla cortada en juliana a fuego medio. Cuando este casi pochada añadimos el azúcar o la panela. Seguimos cocinándolo unos minutos removiendo bien. Añadimos el chorrito de vinagre, que nos ayudará a que la cebolla no se pegue en la sartén.

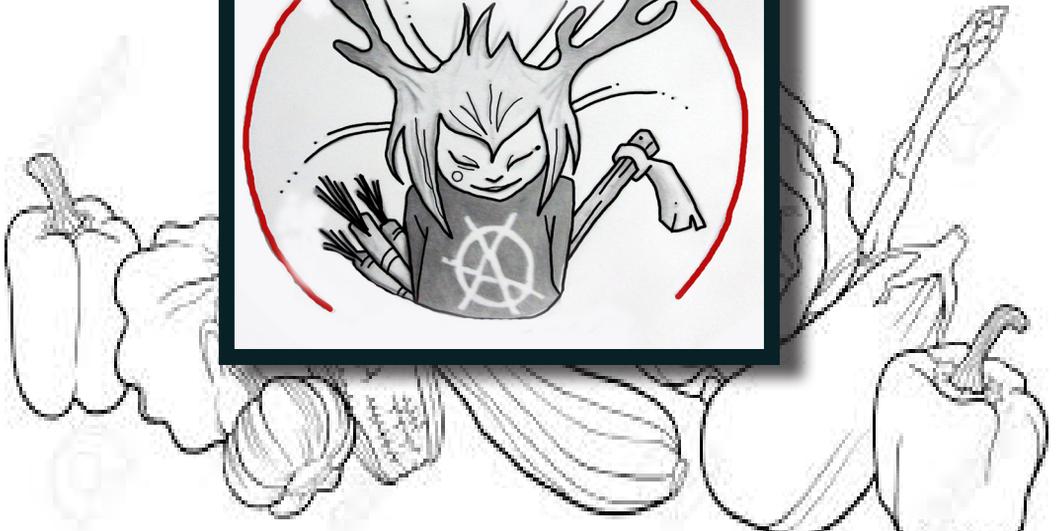
VEGANESA

Ingredientes:

1 vaso de aceite de girasol, 1/3 de vaso de leche de soja, medio diente de ajo, zumo de medio limón y sal.

Elaboración:

En un vaso estrecho y alto, ponemos la leche de soja, el aceite, la sal y el ajo. Poniendo la batidora en el fondo del vaso y sin moverla, batir a velocidad baja. Una vez se ha ligado la mezcla en el fondo, moved la batidora poco a poco, para que ligue el aceite que hay en la superficie del vaso. Cuando ya está todo ligado añadir el zumo de limón y batir hasta que espese.



ALBÓNDIGAS DE ESPINACAS

Tiempo: 1 h.

Dificultad: Media

Ingredientes:

1kg de espinacas, dos o tres ajos, 5 Zanahorias, 2 patatas, un tomate, harina, perejil fresco picado y aceite de oliva.

Elaboración:

1. En caso de utilizar espinacas congeladas; se descongelan. Si se usan espinacas frescas; se cuecen y escurren antes. En un bol mezclamos las espinacas bien escurridas con el perejil, los ajos picados y la harina. Con la mezcla iremos haciendo bolas.
2. Se fríen las albóndigas.
3. Hacemos un sofrito con la cebolla, las zanahorias, la patata previamente cocida y el tomate. Lo trituramos con la batidora para hacer una salsa-puré.

4. Juntamos las albóndigas junto con la salsa en la misma sartén y se tiene a fuego lento durante 5 minutos.



CHAMPIÑONES RELLENOS

Tiempo: 40 min

Dificultad: Fácil

Ingredientes:

8 Champiñones grandes, un puerro, un tallo de apio, un calabacín, una zanahoria, 100g de tofu en dados, piñones, 100g de pan rallado integral, dos cucharadas de

salsa de tomate, albahaca fresca picada, sal, pimienta y aceite de oliva.

Elaboración:

1. Separamos los pies de los Champiñones y los picamos bien finos; los salteamos junto con el puerro, el apio, el tofú, el Calabacín y la Zanahoria durante tres o cuatro minutos removiendo.
2. Incorporamos el pan rallado, la albahaca, los piñones y la salsa de tomate. Salpimentamos y rellenos los Champiñones con la mezcla.
3. Metemos al horno precalentado a 220 °C durante 20 minutos.

GUIZO DE ARROZ INTEGRAL Y SOJA VERDE CON ZANAHORIA, COLIFLOR Y CALABAZA

Tiempo: 75 min

Dificultad: Fácil

Ingredientes:

1 Vaso de arroz integral, 1 puerro, 1 taza de coliflor, 1 taza de Calabaza, 1 Zanahoria, alga arame, 1/3 de Vaso de soja verde cocida, Aceite de oliva virgen extra, Sal marina, Laurel.

Elaboración:

1. Saltear el puerro en la misma olla con aceite y una pizca de sal, añadir 4 vasos de agua y el resto de los ingredientes.
2. Cuando rompa a hervir, bajar el fuego y dejar cocer 1h. El resultado es un guiso muy completo, meloso, que calienta y nutre el cuerpo.



GUISO DE AZUKIS CON CALABAZA

Tiempo: 2 h.

Dificultad: Media

Ingredientes:

150 gramos de judias azuki, 1l de agua, 5cm de alga kombu, sal, 2 cebollas, 300gramos de Calabaza en dados, salsa soja, perejil

Elaboración:

Las judias azukis: las llevamos a ebulli-

ción con el alga kombu y cocinamos durante hora y media a fuego lento. Abrir la olla, echar la sal marina y cocinar destapado hasta obtener la consistencia deseada.

El guiso de calabaza: Salteamos la cebolla hasta que empiece a dorarse y añadimos la Calabaza y una pizca de sal. Cocemos la Calabaza hasta que este blanda e incorporamos los azukis. Cocinamos durante 5 minutos más y condimentamos con salsa de soja. Decoramos con perejil.



GUISO DE AZUKIS CON CALABAZA

Tiempo: 2 h.

Dificultad: Media

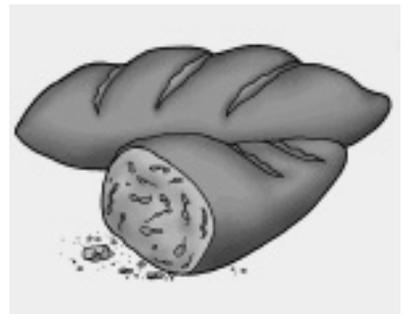
Ingredientes:

150 gramos de judias azuki, 1l de agua, 5cm de alga kombu, sal, 2 cebollas, 300gramos de Calabaza en dados, salsa soja, perejil

Elaboración:

Las judias azukis: las llevamos a ebullición con el alga kombu y cocinamos durante hora y media a fuego lento. Abrir la olla, echar la sal marina y cocinar destapado hasta obtener la consistencia deseada.

El guiso de Calabaza: Salteamos la cebolla hasta que empiece a dorarse y añadimos la Calabaza y una pizca de sal. Cocemos la Calabaza hasta que este blanda e incorporamos los azukis. Cocinamos durante 5 minutos más y condimentamos con salsa de soja. Decoramos con perejil.



LENTEJAS ROJAS AL CURRY

Tiempo: 1 h.

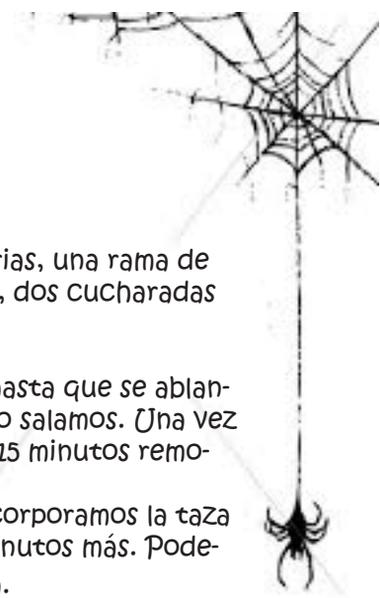
Dificultad: Fácil

Ingredientes:

250 g de lenteja roja, dos ajos, un puerro, dos zanahorias, una rama de apio, una patata (opcional), una taza de nata de arroz, dos cucharadas de curry, sal y aceite de oliva.

Elaboración:

1. Rehogamos todas las verduras picadas en una olla hasta que se ablanden. Añadimos las lentejas y las cubrimos con agua y lo salamos. Una vez hierva bajamos el fuego y lo cocinamos durante unos 15 minutos removiendo de vez en cuando.
2. Un poco antes de que las lentejas estén hechas, incorporamos la taza de nata de arroz y el curry. Cocemos durante unos minutos más. Podemos servirlo con un poco de perejil picado por encima.



HAMBURGUESAS DE LENTEJAS Y AVENA

Tiempo: 1 h.

Dificultad: Media

Ingredientes:

Cebolla, Zanahoria, Ce, guindilla (para los aceite de oliva, avena

ajo, perejil, sal, pimentón dulciantes del picante), lentejas,

Elaboración:

1. Se dejan en un bol anterior. Se cuecen, se machacan un poco es necesario).

2. El resto de verduras se añade a las lentejas. te, removemos todo tomar una consisten- se ha preparado hacemos hamburguesas.

3. Se fríen en la sartén con un poco de aceite y como toque final se pueden añadir pipas, pipas de calabaza, sésamo... por encima.

PAELLA VEGANA

Tiempo: 1h

Dificultad: Media



Con agua las lentejas la noche pero no mucho, se escurren y (si se usan lentejas de bote no

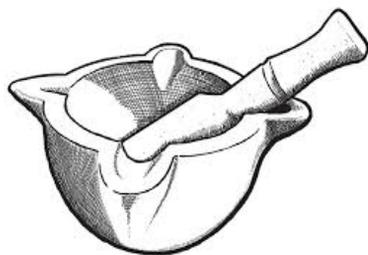
se cuece, se tritura un poco y Se añade un Chorrito de aceite y le añadimos avena hasta cía pastosa. Con la pasta que

Ingredientes:

Medio kilo de arroz, medio kilo de tomate triturado, 1 Calabacín, 1 pimiento rojo, guisantes, alcachofas, 1 pimiento, 2 dientes de ajo, perejil, aceite, agua, sal y 2 limones

Elaboración:

1. Ponemos a freir el Calabacín cortado a daditos, a los 2 minutos añadimos el tomate y dejamos cocer.
2. Batimos en un bol el ajo, el pimiento y el perejil con un poco de agua.
3. Añadimos el arroz (previamente en remojo durante una noche si se tratara de arroz integral) a la paellera con el tomate y el Calabacín a fuego muy flojo. A los minutos le añadimos la mezcla de ajo y pimiento. Pasados 2 minutos hechamos el agua y la sal y avivamos el fuego. Se cocina durante 20 min y le añadimos el limón.
4. Decoramos con pimiento, guisantes y alcachofas.



PASTA INTEGRAL CON SEITAN Y TOMATE NATURAL

Tiempo: 25 min

Dificultad: Fácil

Ingredientes:

Pasta integral de trigo o espelta, seitan, tomate frito, levadura de cerveza, aceite y sal.

Elaboración:

Ponemos a cocer la pasta hasta que nos quede al dente. Mientras cocinamos en una sartén el seitan muy picado y a los 2 minutos le añadimos el tomate frito. Luego lo mezclamos con la pasta y podemos espolvorearlos con un poco de levadura de cerveza.



PIKILLOS RELLENOS DE PURE DE PATATAS

Tiempo: 45 min

Dificultad: Fácil

Ingredientes:

Un bote de pimientos del piquillo, 250 gr. de patatas cocidas, un ajo, pan rallado, sal, pimienta, perejil y aceite de oliva.

Elaboración:

1. Cocemos las patatas en trozos, las dejamos enfriar un poco y las machacamos con un tenedor.
2. En un mortero machacamos el ajo y el perejil y se lo añadimos a las patatas. Salpimentamos todo.
3. Vamos rellenando los pimientos con la mezcla de patata.
4. Pasamos los pimientos por pan rallado y los doramos un poco en una sartén con aceite de oliva. Podemos acompañar los pimientos con alguna salsa.



CALABAZA AL HORNO CON SUS SEMILLAS CAMELIZADAS

Tiempo: 35 min

Dificultad: Fácil

Ingredientes:

1 Calabaza, Semillas de calabaza, Melaça de arroz, Ralladura de naranja, Canela en polvo

Elaboración:

1. Parte en dos la calabaza, aparta sus semillas para secarlas y cuécela en el horno a 170º hasta que esté muy tierna. Mientras, lava y tuesta semillas de calabaza ya secas y peladas.
2. Cuando estén doradas, añade un poco de melaça de arroz, sólo para envolverlas y removiendo constantemente, ralladura de naranja y un poco de canela. Imprégñalas con la melaça hasta que queden caramelizadas.
3. Saca las semillas de la cacerola y déjalas enfriar en una bandeja pincelada con aceite. Cuando esté a punto la calabaza, rellénala con las semillas caramelizadas.



CROQUETAS DE MIJO

Tiempo: 45min
día

Dificultad: Me-
dia

Ingredientes:

125 g. de mijo, 250 ml. de agua, una cebolla, 100 g. de tofu desmigado, pan rallado, medio vaso de leche de soja, sal, aceite, nuez moscada y pimienta.

Preparación:

1. Cocemos el mijo en agua con sal durante 15 o 20 minutos. Tiene que quedar muy blandito. Dejar que se enfríe completamente.
2. Hacemos un sofrito con la cebolla y el tofu con un poco de aceite.
3. Juntamos todos los ingredientes en un

bol: el sofrito, el mijo, las especias, la leche de soja y la sal al gusto. Vamos amasando agregando el pan rallado que sea necesario. Tiene que quedarnos una masa que se pueda moldear fácilmente.

4. Hacemos las croquetas y las pasamos por pan rallado. Las freímos y las servimos acompañadas de alguna salsa.

FALAFEL

Tiempo: 1 h.

Dificultad: Media

Ingredientes:

Medio kilo de garbanzos, 4-5 dientes de ajo, dos cebollas medianas, un sobre de levadura en polvo, pimienta negra, dos cucharaditas de comino, perejil, sal, aceite de oliva y cilantro fresco (Opcional).

Preparación:

1. Metemos los garbanzos crudos a remojo durante 24 horas. Los escurrimos muy bien y los picamos bien hasta que queden trozos muy pequeños.
2. Picamos la cebolla, los ajos, el perejil y el cilantro (opcional) y lo mezclamos con los garbanzos.
3. Echamos después la sal, pimienta, comino y la levadura. Mezclamos todos los ingredientes con las manos hasta conseguir una masa homogénea. La tapamos y dejamos reposar 30-40 minutos.
4. Hacemos bolas con la masa, no demasiado grandes y las aplastamos un poco para darles la forma de falafel. Si ha quedado demasiado húmeda y nos resulta difícil hacer las bolas sin que se nos peguen en las manos podemos añadir harina de garbanzo.
5. Ahora solo queda freírlos en aceite de oliva.



GAZPACHO

Tiempo: 30 min

Dificultad: Fácil

Ingredientes:

1 kilo de tomates maduros, 1 pimiento verde, 1 pepino, media cebolla, medio pan, 1 diente de ajo, aceite de oliva, vinagre de vino blanco, sal y agua fría

Elaboración:

Ponemos a remojo el pan y picamos todas las verduras. Unimos todo y lo pasamos por la batidora. Añadimos agua, aceite, vinagre y sal al gusto.

GAZPACHO DE SANDIA

Tiempo: 30 min

Dificultad: Fácil

Ingredientes:

Tomate, sandía, aceite de oliva, sal, pimienta y albahaca fresca

Elaboración:

1. Se deja macerar la albahaca en aceite de oliva hasta que este tome sabor. Se puede hacer con aceite normal.
2. En un recipiente echan a partes iguales sandía y tomate troceados y se añade el aceite a la albahaca, la sal y la pimienta.
3. Se tritura todo con la batidora. A la hora de servir se puede añadir hielo picado, sal, un chorrito de aceite y/o albahaca.

GUACAMOLE

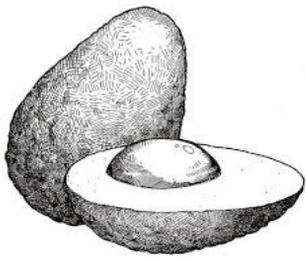
Tiempo: 10 Min

Dificultad: Fácil

Ingredientes:

5 aguacates maduros, una cebolla, un tomate, una cayena (opcional), zumo de media lima o limón, cilantro fresco y sal.

Elaboración:



1. Echamos el tomate, la cebolla y el cilantro picados en trocitos pequeños en un recipiente.

2. A continuación, pelamos los aguacates y los añadimos en trozos al recipiente. Después incorporamos el zumo de lima o limón, la sal y la Cayena, en caso de que queramos adquirir un toque picante.

3. Machacamos todo con un mortero o con un tenedor hasta que todos los ingredientes queden bien mezclados.

4. Podemos servir el guacamole acompañado de unos nachos o pan tostado.

HUMMUS

Tiempo: 10 min

Dificultad: Fácil

Ingredientes:

350g de garbanzos, 2 dientes de ajo, 1 limón, Pimienta negra, Aceite de Oliva, Pimentón dulce y 80g de semillas de sésamo

Preparación de hummus clásico

1. Recomendamos comprar los garbanzos que ya vienen cocidos, si son crudos, tendrás que dejarlos unas 14 horas en remojo

2. Escurremos bien los garbanzos y los batimos. Añadiremos dos dientes de ajo, un chorrito de aceite de oliva y salmientamos a nuestro gusto. Trituramos todo hasta dejar una crema uniforme. También podemos añadir tahin a la mezcla.

3. Añadimos unos 80 gramos de semillas de sésamo trituradas, un chorro de aceite de oliva, y un toque de zumo de limón para que la pasta coja una textura más cremosa

4. A la hora de servir decoramos con pimentón rojo. También puedes añadir unas hierbas como romero o cilantro.



TORTILLA DE PATATAS VEGANA

Tiempo: 30 min

Dificultad: Media

Ingredientes:

Una cebolla, tres patatas medianas, 6 cucharadas de harina de garbanzo, 6 cucharadas de gluten de trigo, media cucharada de bicarbonato, agua, aceite de oliva y sal.

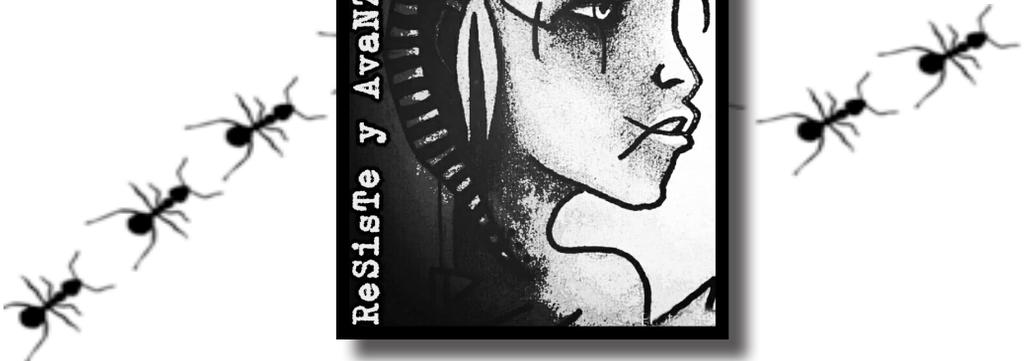
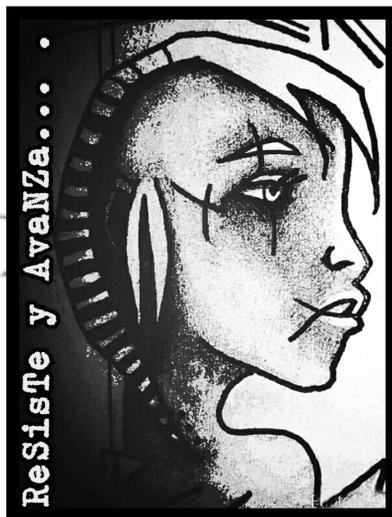
Preparación:

1. Rallamos la cebolla con un rallador de agujero grande y la ponemos a pochar con un poco de aceite y sal. Vamos rallando en la misma sartén las patatas. Dejamos que se vaya haciendo, removiendo hasta que la patata este blanda.

2. Mientras, preparamos lo que va a ser el sustitutivo del huevo. Mezclamos en un bol la harina de garbanzo y el gluten. Vamos añadiendo agua fría (importante que sea fría), poco a poco y removemos. El resultado que tenemos que obtener es un líquido denso, que tenga la textura del huevo batido. Echamos el bicarbonato y mezclamos todo de nuevo.

3. Echamos la patata y la cebolla en el bol donde tenemos la mezcla de la harina y el gluten. Removemos y dejamos reposar unos minutos.

4. En una sartén antiadherente añadimos la mezcla y hacemos la "tortilla" a fuego medio. Hay que dejar cuajar bien, hasta que podamos darle la vuelta sin que se rompa. Le daremos unas cuantas vueltas por cada lado para asegurarnos que este bien hecha.





BERENJENAS

Tiempo: 45 min

Ingredientes:

Berenjenas, Calabacín, Zanahoria, puerro y

Elaboración:

1. Se cortan las berenjenas por la mitad (a lo ancho) y se meten en el horno unos 10-15 minutos. Transcurrido este tiempo, sacamos la pulpa de la berenjena. Importante guardar la piel.
2. Cortamos las verduras y los champiñones en trocitos y lo freímos todo junto a la pulpa y el tomate rallado.
3. Cuando tengamos ya el sofrito, rellenamos la berenjenas vacías y lo metemos un poco en el horno.

BROCHETAS DE TOFU CON VERDURAS

Tiempo: 25 min

Dificultad : Fácil

Ingredientes:

250gr de tofu, las verduras que queramos, aceite de oliva, pimienta negra y rosa, sal, palillos de brocheta

Elaboración:

1. Mezclamos el aceite con las pimientos. Metemos los dados de tofu y los dejamos macerando.
2. Cortamos la verdura muy finita y la pasamos por la plancha. Hacemos después lo mismo con el tofu y lo montamos a nuestro gusto en los palillos. Aderezamos con el aceite.



RELLENAS

Dificultad: Fácil

Calabacín, Champiñones, tomate rallado



BROCOLI Y COLIFLOR CON SALSA DE HIERBAS

Tiempo: 30 min

Dificultad: Fácil

Ingredientes:

Dos coliflores pequeñas, 225 g de brócoli, sal y pimienta. Para la salsa: cinco cucharadas de cilantro, dos cucharaditas de jengibre rallado, cuatro cucharadas de margarina vegetal, zumo y ralladura de dos limones y aceite de oliva.

Preparación:

1. Cocer las coliflores y el brócoli, los escurrimos y colocamos en una fuente para horno.
2. La salsa: Poner el aceite y la margarina en una cazuela a fuego lento hasta que se derrita la margarina vegetal. Añadimos el jengibre, el zumo y ralladura de los limones y el cilantro. Lo removemos a fuego lento durante unos 3 minutos. Salpimentamos la salsa al gusto.
3. Echamos la salsa sobre las verduras y lo horneamos durante unos minutos.



CREMA DE GUISANTES Y MENTA

Tiempo: 30 min

Dificultad: Fácil

Ingredientes:

1 Cebolla grande, 500gr de guisantes, medio litro de caldo vegetal, leche de soja, 10 hojas de menta, aceite, sal y pimienta

Elaboración:

1. Salteamos la cebolla con una pizca de sal durante 3 minutos, agregamos los guisantes y rehogamos. Vertemos el caldo caliente y cocemos 15 minutos.
2. Echamos un chorrito de leche de soja o avena y rectificamos de sal y pimienta
3. Añadimos las hojas de menta y trituramos. Podemos servir templado o frío.

ENSALADA DE HINOJO, RABANITOS Y NARANJA

Tiempo: 15 min

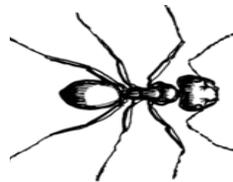
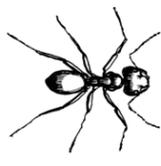
Dificultad : Fácil

Ingredientes:

1 naranja, 1 manojo de rabanitos, 1 bulbo de hinojo, aceite, vinagre y sal.

Elaboración:

Pelamos la naranja y cortamos los rabanitos y el hinojo como en juliana. Preparamos el aliño con aceite de oliva, aceite de sésamo, el vinagre de arroz y sal al gusto.



FIDEOS CHINOS CON VERDURAS

Tiempo: 25 min.

Dificultad: Fácil

Ingredientes:

1 cebolla, 2 Zanahorias, 1 Calabacín, Champiñones, un cuarto de col, fideos chinos y salsa de soja.

Elaboración:

1. Se cortan las Zanahorias, el Calabacín, la cebolla y la col en tiras finas y se frien en la sartén con muy poco aceite hasta que se queden blanditas pero crujientes, entonces añadimos los Champiñones.

2. En una olla hervimos los fideos durante 2 o 3 minutos. Se escurren y se añaden a la sartén de las verduras con un chorrillo de salsa de soja

Los fideos de arroz son una alternativa a la pasta hecha con trigo.

SOPA CREMOSA DE MIJO

Tiempo: 75 min

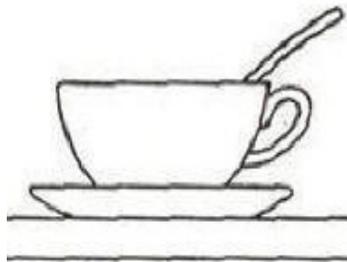
Dificultad: Fácil

Ingredientes:

Medio vaso de mijo lavado, 4 vasos de agua, 1 puerro picado finamente, 2 Zanahorias cortadas en juliana, Cebollino, Mugi miso, Aceite

Elaboración:

1. Saltea el puerro y la Zanahoria en una olla honda con una cucharada sopera de aceite durante 2mn
2. Añade el agua y el mijo, deja que el agua hierva, baja el fuego y cuécelo tapado durante 1h.



SOPA DE QUINOA CON ALGAS

Tiempo: 55 min

Dificultad: Fácil

Ingredientes:

Media taza de algas Nori y Wakame, 1 cebolla, 4 dientes de ajo, medio pimiento verde y medio rojo, 1 puerro, aceite, salsa de tomate Casera, jengibre, sal, 3 litros de agua, perejil, quinoa y fideos integrales.



Elaboración:

1. Ponemos las algas a remojo y picamos fino la cebolla, los ajos, los pimientos y el puerro.
2. Echamos las verduras, las reogamos un poco y le añadimos las algas, la salsa de tomate y los condimentos (menos la sal y el perejil).
3. Incorporamos el agua, dejamos hervir 10 minutos y añadimos la quinoa, los fideos y el perejil. Cocemos 10 minutos mas y agregamos la sal. Hervimos otros 10 minutos y la retiramos del fuego.

SOPA DE AJO

Tiempo: 30 min

Dificultad: Fácil

Ingredientes:

1l de agua, 1 cabeza de ajos, 1 cebolla pequeña, 1 tomate, 1 cucharada de pimen-



tón, media barra de barra de pan, sal y aceite

Elaboración:

Se ponen a hervir los ajos, la cebolla y el tomate con pimentón durante 10 minutos.

Se corta el pan en trozos y se añade a la cazuela con aceite y sal y se hierve durante otros 10 minutos.

Plato ideal para aprovechar el pan viejo



SEITAN



El seitan es un producto de origen vegetal, que se elabora a partir de la harina de trigo, extrayendo el gluten de trigo (proteína vegetal). Es un alimento delicioso que se convierte en una deliciosa alternativa a la carne animal, por sus cualidades nutricionales, por su sabor y por su textura. En la cocina es un producto natural muy versátil, ya que puede elaborarse de muy distintas formas: en estofado, empanado, rebozado, a la plancha, frito...

TOFU

El tofu es un producto oriental, preparada con semillas de soja, agua y solidifican-

te o coagulante. Se prepara mediante la coagulación de la llamada “leche de soja” y su prensado posterior para separar la parte líquida de la sólida, de modo similar a como se prepara el queso a partir de la leche. Tiene una textura firme parecida a la del queso, color blanco crema y suele presentarse en forma de cubos. Es al igual que el seitan otra alternativa de proteína vegetal.

MELAZA DE ARROZ

Es una excepcional sustituta de la miel y del azúcar, con excelentes propiedades nutricionales. Se extrae al cocer arroz integral con brotes de otro cereal hasta que queda un líquido marrón. Este se cuele y se filtra para eliminar cualquier resto de impurezas. Aunque puedes prepararla de forma casera, al ser una operación compleja, es mejor que la adquieras en los herbolarios. Tiene una consistencia parecida a la miel, pero mucho más oscura. Existen melazas de varios cereales: maíz, cebada, avena...variando el dulzor según el cereal



ALGA ARAME

Es un alga parda, delicada, con altas dosis de calcio, fósforo y yodo, además de vitaminas A, B1 y B2. Se la emplea mucho por favorecer la circulación sanguínea y luchar contra la hipertensión.

ALGA KOMBU

El alga kombu, también conocida como Kepl, pertenece al género Laminarias, con una forma carnosa y lisa. Ideal para los platos de legumbre. Se consume principalmente en Japón. Mejora el estado del intestino, gracias a El ácido algínico actúa de una



Somox lax nietax de las Brujax



Ke nunca pudixteix Kemar!!

forma similar a la fibra, es decir, el alga kombu contribuye en el cuidado de los intestinos y su depuración, y protege la flora intestinal propia del ser humano.

ALGA NORI

La alga nori es un tipo de alga de pequeño tamaño. Es rica en yodo, proteínas, vitaminas, minerales y ayuda en caso de colesterol alto. También destaca su alto contenido en provitamina A.

AZUKIS

Las judías azukis son pequeñas, de forma redondeada, de color rojizo y con un sabor dulce. Nos llega desde China donde, probablemente se originó. Desde allí paso a Japón donde se ha convertido en uno de sus principales cultivos. Los azukis son muy utilizados en la dieta macrobiótica pues son las legumbres más yang. Facilita los procesos digestivos y favorece el desarrollo de la flora intestinal. Aporta tiamina o vitamina B1. Protege el corazón, sistema nervioso y riñón, entre otras muchas cosas.

MISO

El miso es una pasta aromatizante fermentada, hecha con semillas de soja y/o cereales y sal marina. Durante siglos fue considerado un alimento curativo en China y Japón. Contiene enzimas que ayudan a la digestión, y suministra carbohidratos, lípidos, vitaminas, minerales y proteínas. Algunos sostienen que el miso sin pasteurizar puede reconstruir la flora intestinal que haya sido deteriorada por dietas de alto contenido en carnes, azúcar, productos químicos y antibióticos

PANELA

Azúcar sin refinar obtenido de la caña de azúcar, es típica de algunos países hispanoamericanos

SHIITAKE

Seta de cultivo procedente de Japón y China se considera como un elixir de vida desde hace más de 2000 años. Aparte de sus indudables cualidades culinarias, las propiedades medicinales de las setas shiitake se deben a un componente llamado lentinano, un polisacárido que regenera y refuerza las defensas del organismo de forma sorprendente, sobre todo contra virus y células cancerígenas.

SIROPE DE ÁGAVE

El sirope de agave también conocido como néctar de agave o miel de agave es el jugo vegetal dulce que se extrae de las hojas o pencas del agave, planta de aspecto parecido a una yuca o cactus pero que en realidad es una suculenta similar al aloe vera. Originaria de América tropical, subtropical y el Caribe

TAHÍN O TAHINI

El Tahín o Tahini es una crema o puré a base de sésamo o ajonjolí. Es muy habitual en la cocina árabe y también en algunos países del Este. El Tahín o Tahini se suele usar como alternativa a la mantequilla o margarina, como aperitivo sobre una tostada de pan y es un ingrediente básico en el Hummus

TAMARI

La salsa tamari es de origen japonés procedente de la fermentación de la soja y que es parecida en sabor y en uso a la salsa de refinada y compleja. soja aunque más



MIS ANOTACIONES.....

A PAPEAR PEÑA!



SUBELTZ

