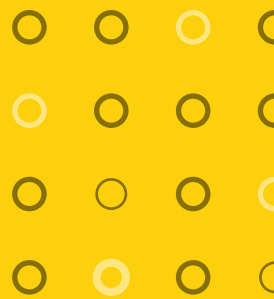


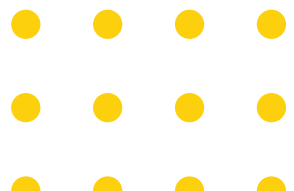


RECETARIO **COCINA VEGANA**



-Come-
-VEGANO-

✦ Vegan ✦
healthy
organic



Empanadas Integrales

Tiempo de preparación: 30 minutos + 25 minutos cocción

Porciones: 6

INGREDIENTES

- 2 tazas de harina común o integral
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1/4 cdita de sal
- Agua tibia cantidad necesaria

PROCEDIMIENTO

- 1) Ponemos en un bowl la harina con la sal, agregamos el aceite de oliva hasta incorporar con las manos. Luego adicionamos el agua hasta formar una masa blanda para que no cueste estirar.
- 2) Dejamos reposar la masa envuelta.
- 3) Estiramos la masa y cortamos círculos de 16cm.

Para el relleno de soya y champiñones

INGREDIENTES

- 1 cebolla grande
- 1 taza de carne de soya ya hidratada
- 200 grs de champiñones
- 1/8 cdita de ajo en polvo
- 1/8 cdita comino
- 1/8 cdita ají color
- Una puntita de cdita de merkén o a gusto
- Aceite de oliva y sal



PROCEDIMIENTO

- 1) Sudamos muy bien la cebolla cortada en cubos por al menos diez minutos.
- 2) Agregamos la carne de soya y los champiñones en cubos y continuamos sofrriendo, luego los condimentos hasta unificar. Rectificar sal.
- 3) Dejamos reposar refrigerado ya que el pino tiene que estar frío para armar.
- 4) Armamos nuestras empanadas, pincelamos con aceite de oliva y hacemos un hoyito en la masa con un mondadiente.
- 5) Horneamos a 200°C hasta que estén listas.

Bolitas de Quinoa

Tiempo de preparación: 30 minutos

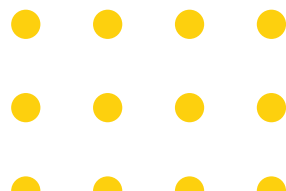
Porciones: 15

INGREDIENTES

- 1 taza de quinoa cocida.
- 1/2 taza de hojas verdes como espinaca, acelga, etc.
- 3 cdas de harina de garbanzo.
- 1 cda de harina de linaza hidratada en 3cdas de agua tibia.
- 1 cda de aceite de oliva.
- Ajo, sal.

PROCEDIMIENTO

- 1) Hidratamos la harina de linaza con el agua tibia hasta lograr una textura gelatinosa.
- 2) En un bowl aparte ponemos la quinoa cocida, las hojas verdes picadas, ajo picado, harina de garbanzo y aceite de oliva.
- 3) Incorporamos la mezcla de linaza y agua y formamos una pasta.
- 4) Hacemos bolitas que luego pasamos por harina de garbanzo.
- 5) Podemos cocinarlas en la sartén con una pequeña cantidad de aceite de oliva hasta que se doren u hornearlas a 200°C por unos 20 minutos.



Panqueques de Espinaca

Tiempo de preparación: 30 minutos

Porciones: 3 a 4

INGREDIENTES

- 1 1/4 taza de agua filtrada
- 1 taza de harina de garbanzos
- 8 hojas de espinaca cruda

PROCEDIMIENTO

- 1) Ponemos en la juguera los ingredientes y procesamos hasta obtener una pasta.
- 2) Llevamos a una sartén antiadherente hasta completar la base y hacer el panqueque. Dejamos sellar por un lado para luego dar vuelta. Retiramos de la sartén.
- 3) Armamos con nuestros vegetales favoritos, legumbres, arroz, etc
- 4) Para acompañar una mayonesa de zanahoria casera

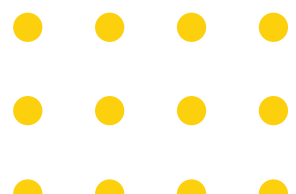
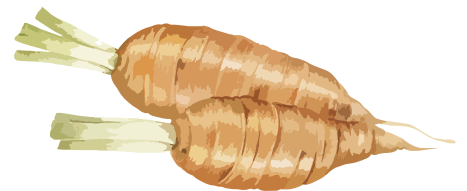
Mayonesa de zanahoria

INGREDIENTES

- 2 zanahorias medianas peladas y trozadas
- Alrededor de 1/3 taza de aceite vegetal

PROCEDIMIENTO

- 1) Cocinar las zanahorias a partir de agua fría hasta que queden blandas.
- 2) Cortar cocción con agua fría. Colar
- 3) Quitar el exceso de agua con una toalla de papel.
- 4) Poner en la licuadora junto a un poco de aceite.
- 5) Procesar para luego incorporar el resto del aceite o hasta formar una pasta.



Sticks de Polenta

Tiempo de preparación: 20 minutos + 30 minutos de cocción

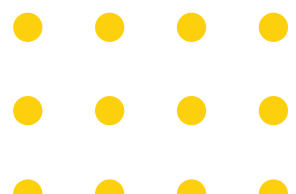
Porciones: 20

INGREDIENTES

- 1 taza de polenta
- 2 tazas de agua o caldo de verduras
- 2 cdas de aceite de oliva
- Sal y condimentos a gusto

PROCEDIMIENTO

- 1) Ponemos en una olla todos los ingredientes, dejando cocinar sin dejar de revolver con un batidor de mano hasta que espese y se despegue del fondo de la olla.
- 2) Cuando esté listo pasamos a una bandeja de horno con lámina de silicona.
- 3) Espatulamos una fina capa con ayuda de aceite de oliva para que no se pegue a la hoja de la espátula.
- 4) Hacemos cortes del tamaño que queramos nuestros palitos y espolvoreamos un poco de polenta y orégano.
- 5) Llevamos al horno a 200°C por 30 minutos o hasta que estén apenas dorados.
- 6) Fuera del horno se ponen más duritos y crocantes.



Champiñones Rellenos

Tiempo de preparación: 20 minutos + 25 minutos cocción

Porciones: 6

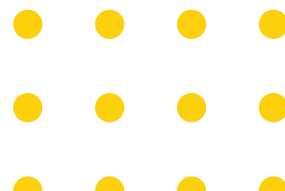
INGREDIENTES

- 10 champiñon portobello
- 1/2 cebolla
- 1/2 pimentón rojo o amarillo
- 10 hojas de espinaca
- 1/2 caja de tofu suave procesado
- Cilantro
- Aceite de oliva y sal
- Queso parmesano vegano (opcional)



PROCEDIMIENTO

- 1) Limpiamos los champiñones quitando el tallo.
- 2) Picamos los tallos, los vegetales y las hojas de espinaca.
- 3) Preparamos un sofrito con la cebolla, pimentón y cilantro.
- 4) Incorporamos los tallos picados y continuamos sofriendo para luego adicionar las hojas de espinaca y el tofu procesado.
- 5) Rellenamos nuestros champiñones disponiéndolos en una budinera con aceite de oliva.
- 6) En la superficie ponemos queso parmesano vegano.
- 7) Horneamos a 200°C x 25 minutos o hasta que estén dorados.
- 8) Servimos



Quiche Integral

Tiempo de preparación: 30 minutos + 30 minutos de cocción

Porciones: 8 molde 22cm

INGREDIENTES

- 2 tazas de harina integral
- 1 taza de porotos negros cocidos
- 2 cdas de aceite
- 2 cdas de harina de linaza con 6 cdas de agua (huevo vegano)
- 1/2 cdita de sal de mar
- Agua cantidad necesaria

PROCEDIMIENTO

- 1) Hidratar la harina de linaza con el agua.
- 2) Hacer puré los porotos.
- 3) En un bowl poner la harina, puré de porotos, aceite y sal.
- 4) Incorporar el sustituto de huevo y agua.
- 5) Formar la masa, dejar reposar y estirar sobre un molde de tarta.
- 6) Llevar al horno a 180°C hasta que esté apenas dorado.



Relleno

INGREDIENTES

- 4 hojas de acelga
- 1 caja de tofu blando
- 1/2 taza de leche de soya
- 2 cdas de almidón de maíz
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- Cúrcuma
- Aceite de oliva y sal

PROCEDIMIENTO

- 1) Para el relleno cortar las acelgas en forma irregular.
- 2) Aparte procesar una caja de tofu blando, con la leche de soya (o agua) y 2 cdas de maicena. Queda como una salsa blanca.
- 3) Preparar un sofrito rápido de cebolla y ajo y algunos condimentos.
- 4) Agregar a la preparación anterior.
- 5) Poner el relleno sobre la masa preheada.
- 6) Agregar un chorrito de aceite de oliva por arriba y cúrcuma.
- 7) Hornear a 220°C

Falso Pescado Frito

Tiempo de preparación: 40 minutos

Porciones: 4

INGREDIENTES

- 4 hojas de acelga con su tallo
- 50 grs de alga wakame
- 2 láminas de alga nori
- Sal
- 1/2 taza de harina de garbanzos
- 1/2 taza de agua
- 1/4 cdita de cúrcuma
- 1/4 cdita de orégano
- Aceite para freír

PROCEDIMIENTO

- 1) Limpiar los tallos de acelga y cortar del tamaño que necesitemos.
- 2) Cocinar por alrededor de 10 minutos.
- 3) Podemos cocinar simplemente en agua o mejor aún en caldo de algas como wakame para darle sabor marino.
- 4) Retirar de la olla para pasar a un bowl con hielo para cortar la cocción.
- 5) Una vez fríos, poner sobre ellos una hoja de alga nori cortada a la medida para simular la piel del pescado.
- 6) Pasar nuestras falsas colas de pescado por el batido y freír en aceite hasta dorar por ambos lados.
- 7) Escurrir el aceite y servir.



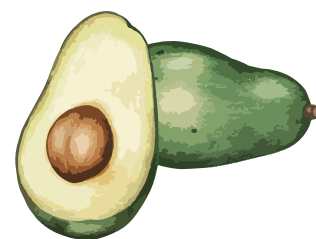
Crackers de Semillas

Tiempo de preparación: 20 minutos + 25 minutos cocción

Porciones: 20

INGREDIENTES

- 1/2 taza de harina
- 1 cda de semillas de linaza
- 1 cda de semillas de sésamo blanco
- 1 cda de semillas de sésamo negro
- 1 cda de chía
- 1 cda de semillas de maravilla
- 1 cda de semillas de zapallos cortadas a cuchillo
- 1 cda de aceite de oliva
- Agua cantidad necesaria hasta formar una masa que no se pegue en los dedos (75cc aprox.)
- 1/2 cdita de sal
- Ajo en polvo



PROCEDIMIENTO

- 1) Poner todos los ingredientes en un bowl excepto el agua. Mezclar muy bien.
- 2) Agregar el agua de a poco hasta formar una masa. Dejar reposar unos minutos
- 3) Aparte en una lata de horno con lamina de silicona poner la masa y estirar con ayuda de un uslero hasta dejarlas lo más finas posible.
- 4) Marcar con cuchillo en forma cuadrada.
- 5) Hornear a 200°C hasta que comiencen a dorarse en los bordes.

Salsa de tofu y palta

INGREDIENTES

- 1 palta madura
- 1/2 caja de tofu blando
- Jugo de un limón
- Cilantro
- 1 cda de aceite de oliva
- 1/4 taza de crema de coco
- Sal

PROCEDIMIENTO

- 1) Procesar hasta lograr la textura de salsa.

Pan Rápido al Sárten

Tiempo de preparación: 30 minutos

Porciones: 4-5

INGREDIENTES

- 1 taza de harina o 150grs
- 1/2 taza de agua tibia (un poco menos)
- 1 cda de aceite de oliva
- 1/4 cdita de sal

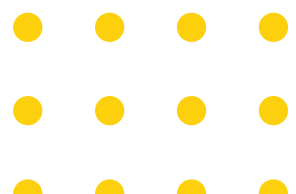
PROCEDIMIENTO

- 1) Ponemos en un bowl la harina, sal y aceite de oliva. Mezclamos.
- 2) Agregamos el agua y formamos la masa. Resulta una masa blanda que no se pega en las manos.
- 3) Cortamos en 4 a 5 porciones, ovillamos aunque no es imprescindible.
- 4) Estiramos con ayuda de aceite en el mesón y un uslero hasta que queden muy delgados.
- 5) Ponemos sobre la sartén caliente, doramos por un lado para luego cocinar el otro.

Relleno

INGREDIENTES

- Porotos negros
- Hojas verdes
- Aceitunas
- Choclo
- Champiñones
- Guacamole
- Etc



Hamburguesas de Garbanzos y Porotos Negros

Tiempo de preparación: 40 minutos

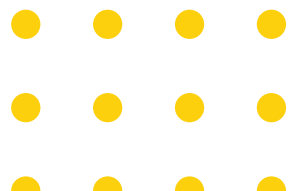
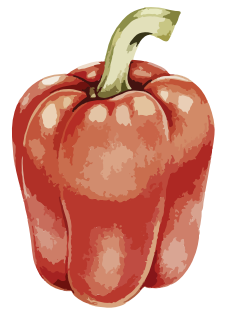
Porciones: 6

INGREDIENTES

- 200grs de garbanzos cocidos al dente o 1 cajita de garbanzos sin el liquido
- 1/3 taza de harina de garbanzo
- 1 diente de ajo
- 1/2 cebolla
- 1/2 zanahoria
- 1/4 pimentón
- Sal y aceite de oliva
- Orégano
- Comino

PROCEDIMIENTO

- 1) Preparamos nuestro sofrito en una sartén con aceite de oliva hasta que esté dorado y bien condimentado.
- 2) Procesamos apenas los garbanzos para tener una pasta untuosa con trozos.
- 3) En un bowl juntamos la pasta de garbanzos y el sofrito. Probamos y vemos si es necesario agregar sal o más condimentos.
- 4) Adicionamos la harina de garbanzos y formamos bolitas que luego aplastamos.
- 5) Pasamos nuestras hamburguesas por más harina de garbanzos y llevamos a una sartén para sellar y dorar por ambos lados.
- 6) Idealmente congelar o dar golpe de frío antes de cocinar.



Curry de Garbanzos y Zapallo

Tiempo de preparación: 40 minutos

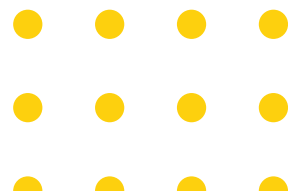
Porciones: 4

INGREDIENTES

- 2 tazas de garbanzos cocidos al dente
- 1/2 taza de puré de zapallo cocido
- 1 lata de leche de coco
- 2 cditas de curry amarillo
- 1/8 cdita de garam masala
- 1/2 cebollín (sólo la parte blanca)
- 1 diente de ajo
- 3/4 taza de harina de almendras
- 1/4 cdita de sal
- Espárragos opcionales
- Cúrcuma opcional
- Cilantro
- Flores comestibles
- Aceite de oliva
- Arroz basmati

PROCEDIMIENTO

- 1) En una sartén sofreír el cebollín y ajo con aceite de oliva y sal.
- 2) Adicionar las especias y los garbanzos. Continuar sofriendo.
- 3) Agregar la leche de coco y el puré de zapallo.
- 4) Incorporar espárragos previamente cortados.
- 5) Cocinar unos minutos para agregar la harina de almendras y rectificar condimentos.
- 6) Antes de servir agregar hojas de cilantro.
- 7) Acompañar con arroz basmati previamente realizado, cilantro y flores comestibles.





cursosdecocina
— ESCUELA —