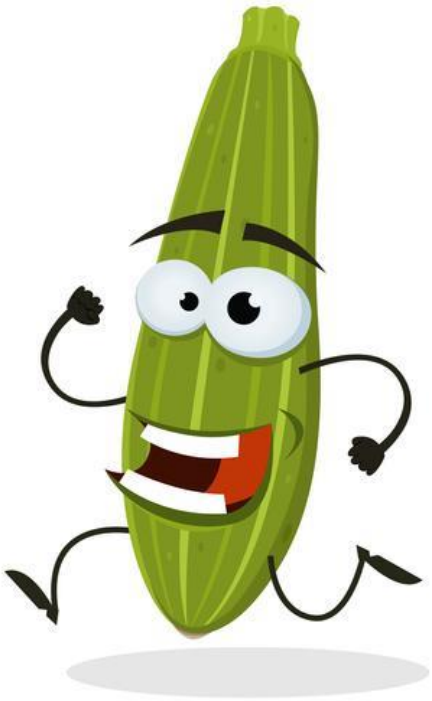
Recetario vegano de primavera-verano



Colectivo V Aluche

Versión 1.1 – Mayo 2019

Prólogo

Este recetario para época estival ha sido creado por el Colectivo V con la intención de difundir alternativas culinarias ricas, saludables, vistosas, fáciles y sin sufrimiento animal.

El Colectivo V somos un grupo de personas que trabajamos por los derechos y el respeto hacia el resto de animales con quienes compartimos el planeta.

Te animamos a disfrutar de este recetario, compartirlo y que te sirva de inspiración para aportar tu semilla en este camino.

Índice

Entrantes

Hummus de remolacha..... 4

Queso Veggar (Untable de patata y zanahoria)..... 5

Gazpacho de remolacha y fresas..... 6

Panelle sicilianos.....7

Tzatziki..... 8

Ensalada de pimientos rojos a la malagueña..... 9

Noquerones en vinagre.....10

Zanahorias aliñadas..... 11

Platos principales

Gazpacho manchego.....13

Tofu revuelto con trigueros..... 14

Caponata siciliana..... 15

Coliflor al horno con especias..... 16

Potaje de verano..... 17

Postres

Tarta tipo “cheesecake” de aguacate y lima..... 19

Bizcocho de limón.....20

Galletas con chocolate (Versión A)..... 22

Galletas con chocolate (Versión B)..... 23

Entrantes

Hummus de remolacha

Ingredientes:

- 160 gr. de garbanzos en seco o 400 gr. de garbanzos cocidos.
- Zumo de un limón.
- 1 cucharada sopera de tahini.
- 1 diente de ajo sin germen.
- 1/2 cucharadita de sal.
- 2 cucharaditas de comino.
- 1 remolacha cocida (150 gr. aproximadamente).

Preparación:

Juntar todos los ingredientes y triturarlos con una batidora.

Opcional: añadir un chorrito aceite de oliva virgen extra por encima y unas semillas de sésamo.

¿Sabías que...?

El tahini o pasta de sésamo es una rica fuente de grasas y se puede encontrar en algunos supermercados y en tiendas ecológicas/herbolarios. También se puede hacer en casa triturando sésamo con un poco de agua hasta conseguir una consistencia de pasta uniforme.

Queso Veggar (Untable de patata y zanahoria)

Ingredientes (para 6 personas):

Patatas: 2 pequeñas/ 350 gr.

Zanahorias: 2 medianas/ 140 gr.

Levadura nutricional: 1/2 taza.

Aceite de oliva: 1/3 taza / 75 gr.

Zumo de limón: 2 cucharada soperas.

Agua: 150 ml.

Sal: 1 cucharadita.

Cebolla en polvo: 1/2 cucharadita.

Ajo en polvo: 1/2 cucharadita.

Preparación:

1. Hervir las patatas y las zanahorias durante unos 15 minutos hasta que estén tiernas. Reservar el agua de cocción.

2. Batir todos los ingredientes (mejor en una batidora de vaso) al menos durante 1 minuto para crear una crema fina y homogénea.

Si se guarda en la nevera, tiende a solidificarse un poco.

¿Sabías que...?

Se asemeja a la textura y apariencia del queso cheddar, superándolo en sabor para muchas personas, y sin utilizar lácteos. Ideal para pizza vegetal, nachos, burritos... La levadura nutricional se puede comprar por Internet, en tiendas de productos veganos, herbolarios, etc. Es similar a la levadura de cerveza, pero sin amargor y con un toque de sabor a queso. Tanto las zanahorias como las patatas, al final de la primavera están en su momento óptimo de la temporada.

Gazpacho de remolacha y fresas

Ingredientes:

250 gr. de remolacha cocida.

250 gr. de fresas.

500 gr. de tomates.

50 gr. de pimiento rojo.

1 diente de ajo.

1 cucharada de vinagre.

40 gr. de aceite de oliva virgen extra.

Sal.

Agua (opcional).

Preparación:

1. Cocer previamente las remolachas hasta que estén hechas y reservar el agua.
2. Lavar y cortar las fresas y demás verduras.
3. Echar todos los ingredientes en el vaso de la batidora junto con el agua de la cocción de las remolachas y más agua si se desea más claro.
4. Añadir una pizca de sal y el aceite.
5. Batir lentamente, para que emulsione.

¿Sabías que...?

Si se quiere más dulce añadir mayor cantidad de remolacha o fresas y menos tomate. Igualmente con la densidad, si se quiere con mayor consistencia se puede añadir pan y más o menos agua.

Panelle sicilianos

Ingredientes:

500 gr. de harina de garbanzos.

1,5 l. de agua.

20 gr. de perejil picado.

Sal.

Aceite de girasol o de oliva para freír.

Pimienta.

Preparación:

1. Poner en una cacerola al fuego (bajo) el agua y la harina de garbanzo. Mezclar bien para que no queden grumos. Llevar a ebullición la mezcla, previamente salpimentada al gusto.
2. Cuando la mezcla se hace densa y se despega de la cacerola (estilo a la bechamel de unas croquetas), apagar el fuego y añadir el perejil (previamente lavado y picado).
3. Poner en una fuente antiadherente y dejar enfriar.
4. Una vez fría la masa, cortar en cuadrados.
5. Poner una sartén con aceite abundante para freír, y freír los cuadrados hasta que queden dorados.

¿Sabías que...?

Pueden comerse solos o acompañando a la caponata o haciendo tzatziki de este mismo recetario.

Tzatziki

Ingredientes:

3 pepinos.

1 diente de ajo.

2 yogures de soja natural sin azúcares añadidos.

1 cucharadita de eneldo.

1 cucharadita de aceite de oliva.

Sal.

Pimienta.

Gotas de limón.

Preparación:

1. Lavar los pepinos, pelarlos y rallarlos.
2. Presionar sobre un colador el rayado obtenido de los pepinos para retirar el excedente de agua.
3. Picar el ajo muy fino.
4. Juntar el rayado de pepino, el ajo, el eneldo, la sal, el aceite, el limón y los dos yogures.
5. Mezclarlo todo bien y reservar en la nevera para que liguen los sabores.

¿Sabías que...?

Para que no amarguen los pepinos, es importante cortar los extremos y frotarlos sobre la parte cortada hasta que salga una especie de babilla blanca.

Ensalada de pimientos rojos a la malagueña

Ingredientes:

3 pimientos rojos para asar.

3 dientes de ajo hermosos
(si se es ajero/a, se puede echar más ajo).

1 cucharadita de comino.

Vinagre de Módena.

Aceite de oliva.

Sal.

Preparación:

1. Lavar los pimientos. Sobarlos con aceite de oliva y colocar en una fuente para el horno.
2. Asar los pimientos. Esto dependerá de cada horno pero, en una temperatura de 170 °C, entre 30 y 45 minutos se hacen (no obstante, es ir viendo).
3. Asados los pimientos, dejar enfriar.
4. Retirarles la piel y hacerlos tiras, que iremos poniendo en un cuenco o bol.
5. Mientras, en un mortero hacemos el majao. Esto consiste en picar los ajos y con un poco de sal irlos aplastando hasta que quede una pasta.
6. Cuando estén bien machacados añadimos el comino, un chorrito de vinagre de Módena y lo mezclamos.
7. Añadimos el majao al cuenco de pimientos con un chorretón de aceite de oliva y ponemos a punto de sal.
8. Se deja reposar para que liguen los sabores. Es ideal servir temperatura ambiente para notar los sabores.

Noquerones en vinagre

Ingredientes:

Un calabacín grande.

Una cucharadita de sal.

3/4 taza de vinagre de manzana (200 ml.).

1/4 taza de agua (65 ml.).

2 dientes de ajo troceados.

2 cucharadas de perejil fresco troceado.

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.

Preparación:

1. Pela el calabacín y haz tiras usando un pelador, sin llegar a pelar la parte de las semillas. Echa en un recipiente el calabacín y la sal, y lo removemos. Echa el vinagre y el agua. Vuelve a remover. Cubre y guarda en la nevera durante, al menos, cuatro horas. El calabacín tiene que quedar completamente cubierto por el marinado.
2. Cuela los calabacines y los lavamos para que no tengan un sabor muy fuerte a vinagre.
3. Para servir, pon el calabacín en un plato, echa el ajo, el perejil y el aceite de oliva.

Se conserva en la nevera durante unos dos o tres días.

¿Sabías que...?

Si quieres que tus noquerones sepan más a mar, puedes echar unos copos de alga nori por encima. El calabacín, además, tiene un bajo contenido calórico, y uno de sus mejores beneficios para la salud es el fortalecimiento de nuestros ojos. Tiene un alto contenido de fibra y agua.

Zanahorias aliñadas

Ingredientes:

1 kg. de zanahorias.

2 dientes de ajo.

1 cucharadita de orégano.

1 cucharadita de comino.

Sal.

Vinagre.

Agua.

Aceite de oliva.

Preparación:

1. Pelar las zanahorias y cocerlas en agua con sal durante unos 20 minutos. Escurrir, dejarlas templar y cortarlas a rodajas. Ponerlas en un bol.

2. Picar muy bien el ajo y echarlo sobre las zanahorias cortadas. Añadir el orégano, el comino y la sal.

3. Echar vinagre según el gusto y agregar agua según guste más fuerte de vinagre o no.

4. Dejar reposar unas horas en un lugar fresco, para que coja el sabor del aliño
5. Si se quiere, opcionalmente, se le puede quitar el líquido y rociarlas con aceite de oliva virgen extra.encima.

Platos principales

Gazpacho manchego

Ingredientes (4 raciones):

3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
1/2 cebolla blanca.
1 puerro.
2 dientes de ajo.
1 pimiento rojo.
5 alcachofas.
1 tomate.
300 gr. de tortas cenceñas para gazpacho.
Agua.
Pimienta y pimentón.
Sal.
Vino blanco.

Preparación:

1. Pelar, cocer las alcachofas y reservar el agua.
2. Hacer sofrito con aceite de oliva, ajo, cebolla, puerro, pimiento rojo.
3. A continuación, añadir el tomate troceado y, tras que poche un poco, echar un chorrito de vino blanco.
4. Añadir las alcachofas y condimentar con pimentón, sal, pimienta y/o alguna otra especia.
5. Verter agua de las alcachofas y agregar, si fuera necesario, el agua suficiente para cubrir las verduras.
6. Añadir las tortas cenceñas. Tapar y dejar cocer a fuego lento unos 10 min o hasta que las tortas estén blanditas. Si fuera necesario añadir más agua.

Si se guarda en la nevera, tiende a solidificarse un poco.

¿Sabías que...?

Es un guiso típico de La Mancha para esos días en los que todavía apetece algo calentito-templadito o contundente.

Se puede hacer con cualquier verdura de temporada, lo que no debe faltar es el ingrediente estrella: tortas cenceñas. Es un pan sin levadura especial para esta receta, se puede hacer en casa o comprarlo en grandes superficies.

Tofu revuelto con trigueros

Ingredientes (4 personas):

400 gr. de tofu firme.

10 cucharadas de nata vegetal.

1 manojo de ajetes.

2 dientes de ajo.

20 avellanas.

1 manojo de espárragos trigueros.

Sal.

Cúrcuma en polvo.

Pimienta negra recién molida.

Aceite de oliva virgen extra.

Cebollino para espolvorear.

Preparación:

1. Desmenuzamos el tofu y lo colocamos en un colador grande para que pierda el agua.
2. En un bol, vertemos las 10 cucharadas de nata vegetal, el tofu escurrido y desmenuzado, una pizca de sal, cúrcuma y pimienta negra recién molida.
3. En una sartén, con un chorrín de aceite de oliva, doramos los dientes de ajo muy picados y los ajetes cortados en lonchas finas a fuego medio.
4. Incorporamos la mezcla de nata vegetal y tofu a la sartén y salteamos durante 5 minutos.
5. En un cazo alto, ponemos agua con sal a hervir. Cuando comience la ebullición, introducimos los espárragos trigueros de manera que queden de pie y los cocemos durante 3 minutos.
6. Sacamos del agua los trigueros y los refrescamos en agua con hielo.
7. Escurrimos los espárragos y salteamos en una sartén con un chorrín de aceite de oliva virgen extra a fuego vivo.
8. Para emplatar: servimos unos espárragos trigueros salpimentados, acompañando el revuelto de tofu espolvoreado con cebollino y avellanas troceadas. También podemos echarle unas gotas de aceite de oliva virgen extra en crudo.

Caponata siciliana

Ingredientes:

1 berenjena.
120 ml. de aceite de oliva virgen extra.
2 ramas de apio frescas.
1 cebolla mediana.
1/2 pimiento amarillo, 1/2 pimiento rojo y 1/2 pimiento verde.
400 gr. de tomate picado en trozos sin piel ni semillas.
2 cucharadas soperas de vinagre de vino (si no se tiene, no pasa nada).
4 cucharaditas de azúcar o panela.
1 bote de aceitunas verdes deshuesadas.
3 cucharadas de alcaparras.
Sal al gusto.

Preparación:

1. Lavamos y cortamos todos los vegetales (la cebolla en juliana y el resto en dados o cuadraditos)

2. La berenjena la dejamos drenar durante una hora con sal. Si no se hace este paso, queda igual de rico.

3. Salteamos con aceite los vegetales por separado en tandas de cinco minutos cada uno, a excepción de la cebolla, y los reservamos en una fuente.

4. Saltemos la cebolla con aceite durante seis minutos, agregamos el tomate en trozos, el vinagre de vino y el azúcar o panela. Dejamos cocinar durante ocho minutos.

5. A esta salsa le añadimos las alcaparras, las aceitunas cortadas en circulitos y los vegetales. Removemos y apagamos el fuego.

6. Lo dejamos enfriar y lo metemos en la nevera para que repose 24 horas.

¿Sabías que...?

Esta especie de pisto italiano es delicioso acompañado con pan de ajo o con la receta de panelle sicilianos de este mismo recetario.

Coliflor al horno con especias

Ingredientes:

1 Coliflor.

Aceite.

Sal.

Especias picantes al gusto.

1/2 cucharadita de pimentón de la vera.

Preparación:

1. Cortamos la coliflor en ramilletes pequeños.
2. Mezclamos el aceite y las especias en un cuenco (tiene que haber suficiente mezcla para poder impregnar toda la coliflor).
3. Mientras tanto, precalentamos el horno a 200° C.
4. Echamos la coliflor en la mezcla de especias y removemos para que queden bien impregnada.
5. Horneamos hasta que la coliflor quede dorada (unos 20 minutos).

¿Sabías que...?

Podemos acompañar la receta con salsa alioli o tzatziki.

Potaje de verano

Ingredientes:

800 gr. de garbanzos cocidos.

2 cebollas.

2 zanahorias grandes.

1 pimiento rojo.

1 pimiento verde.

Unas hojas de estragón fresco picado,
(o una cucharadita de estragón tipo especias).

Una pizca de sal.

1 cucharadita de pimienta.

1 cucharadita de comino.

Aceite de oliva virgen extra.

Preparación:

1. Cortar las verduras en juliana y rehogarlas juntas a fuego fuerte con un poco de aceite. Mientras tanto, lavar los garbanzos y escurrirlos.

2. Cuando las verduras empiecen a estar doradas, añadir los garbanzos y saltear entre 5 y 10 minutos a fuego alto, removiendo sin parar para que no se peguen.

3. Echar la pimienta, la sal y el comino.

4. Remover y retirar del fuego.

5. Espolvorear el estragón y servir de inmediato.

Postres

Tarta tipo "cheesecake" de aguacate y lima

Ingredientes:

PARA LA BASE:

13 galletas tipo Digestive.

120 gr. de margarina.

PARA EL RELLENO:

4-5 aguacates.

Zumo de 1 lima y media.

1/2 sobre de agar agar en polvo (Gelatina vegetal)*.

2 cucharadas de sirope de ágave.

Preparación:

1. Machacar las galletas hasta que no queden grumos. Mezclar con la margarina previamente derretida. Verter la mezcla en un molde para tarta y aplastar con un tenedor o cuchara repartiendo por toda la base del molde hasta que quede homogéneo. Dejar enfriar en el frigorífico.

2. Pelar los aguacates y batir junto al zumo de lima, el sirope de ágave y el medio sobre de agar agar (No mezclar con agua. Echar el polvo de agar agar directamente en la mezcla). Verter la mezcla sobre la base de galleta y dejar enfriar en el frigorífico.

¡Que aproveche!

¿Sabías que...?

Puedes encontrar agar agar en polvo en la zona de repostería en casi todos los supermercados.

Bizcocho de limón

Ingredientes:

PARA EL BIZCOCHO:

3 limones medianos (1+1/2 limón para el bizcocho, 1 limón para el almíbar, 1/2 limón para el glaseado).

60 ml. de aceite de girasol.

100 gr. de azúcar blanca.

250 ml. leche vegetal.

180 gr. de harina.

125 gr. de almendra rallada.

1/2 cucharadita de bicarbonato.

1/2 cucharadita de levadura química en polvo.

PARA EL ALMÍBAR:

100 gr. de azúcar blanca.

1 limón (anteriormente contabilizado).

PARA EL GLASEADO:

50 gr. de azúcar glass. Para ello, podemos batir azúcar blanca normal hasta que se reduzca a polvo.

El jugo de 1/2 limón (anteriormente contabilizado).

Preparación:

1. Precalienta el horno a 180ºC.
2. Exprime el zumo de los tres limones. Divide el jugo en dos mitades iguales y reserva.
3. Ralla la piel de un limón y reserva.
4. Mezcla el azúcar y el aceite.
5. Añade una mitad del jugo de limón reservado y la ralladura del limón a la mezcla.
6. Tamiza y añade la harina, el bicarbonato, la levadura, la leche vegetal y mézclalo.
7. Añade la almendra rallada y mezcla todo junto.
8. Coloca la masa resultante en el molde. Te aconsejamos un molde rectangular de unos 10 cm de alto y 25cm de largo.

9. Hornea durante aproximadamente 30 minutos.
10. Mientras el bizcocho está en el horno, prepara el almíbar y el glaseado que extenderemos por el bizcocho.
11. Para preparar el almíbar pondremos en un cazo al fuego el jugo del limón (2/3 del zumo de limón reservado) el azúcar blanca hasta que se liguen los ingredientes.
12. Para preparar el glaseado mezclaremos en un bol el azúcar glass y el jugo del limón (1/3 del zumo de limón reservado).
13. Una vez que el bollo ha salido del horno (y cuando aún está caliente) distribuiremos el almíbar por la superficie vista del bizcocho.
14. Una vez frío, distribuiremos el glaseado por la superficie del bizcocho.

¿Sabías que...?

Consejos: la cantidad de azúcar y limón que utilizaremos en las distintas fases de la receta puede variar según queramos conseguir un bizcocho más ácido o más dulce.

Galletas con chocolate

(Versión A)

Ingredientes:

140 gr. de chocolate tipo fondant para postres (50% cacao) cortado en trozos.

130 gr. de margarina vegetal.

100 gr. de azúcar blanca.

1 cucharada sopera de chía.

2 cucharaditas de azúcar de vainilla.

180 gr. de harina.

1/2 cucharadita de bicarbonato.

1/2 cucharadita de levadura química en polvo.

1 pellizco de sal.

Preparación:

1. Precalienta el horno a 180ºC. Forre dos bandejas de horno con papel de hornear y reserve.
2. Pon en un cuenco la cucharada de semillas de chía y añade tres cucharadas de agua. Dejar en remojo durante 5 minutos antes de añadir a la receta en el punto 4.
3. Trocea el chocolate y reserva.
4. Pon la margarina, el azúcar blanco, el azúcar moreno, la chía, el azúcar de vainilla y bate en la batidora.
5. Añade la harina, el bicarbonato, la levadura química y la sal y vuelve a batir.
6. Agrega el chocolate reservado y mézclalo con el resto de la masa.
7. Con ayuda de 2 cucharitas, forma bolas de masa del tamaño de una nuez y póngalas sobre las bandejas de horno preparadas con una separación de 5cm entre ellas.
8. Hornea una bandeja cada vez durante 10-12 minutos (180ºC) o hasta que las galletas estén doradas. Deja enfriar antes de consumir o antes de reservar.

Galletas con chocolate

(Versión B)

Ingredientes:

PARA LA BASE:

200 gr. de galletas tipo Digestive.

100 gr. de margarina.

1 cucharada de sirope de ágave.

4 cucharaditas de cacao en polvo.

50 gr. de azúcar/panela.

PARA LA COBERTURA:

110 gr. de chocolate negro para postre.

Preparación:

1. Machacamos las galletas hasta que no que queden grumos. Reservar.
2. Poner en un cazo la margarina, el sirope de ágave, el cacao y el azúcar a fuego medio hasta que se disuelva todo. Añadir las galletas y mezclar bien.
3. Poner la mezcla en un molde cuadrado y aplastar repartiendo la mezcla homegéneamente con un tenedor o cuchara.
4. Dejar que se enfríe. Mientras, derretir el chocolate y cuando esté disuelto verter sobre la base de galleta.
5. Dejar templar y meter en el frigorífico.
6. Cuando esté frío, cortar en cuadrados de tamaño al gusto. ¡Buen provecho!

creative commons

Atribución
En cualquier explotación de la obra autorizada por la licencia será necesario reconocer la autoría **(obligatoria)**.

No Comercial
La explotación de la obra queda limitada a usos no comerciales.

Compartir Igual
La explotación autorizada incluye la creación de obras derivadas siempre que mantengan la misma licencia al ser divulgadas.