

# CreatiVegan.net

## cocina vegana

para todos los públicos

CreatiVegan.net está lleno de recetas veganas que se van añadiendo poco a poco para darte la oportunidad de probar nuevos sabores y texturas. Da igual la experiencia que tengas en la cocina, siempre puedes empezar por las más fáciles, y verás que en muy poco tiempo estarás creando tus propios platos.

Además de las recetas, encontrarás artículos sobre nutrición, cosnejos, descripciones de ingredientes, enlaces, recetarios, vídeos y las últimas noticias.

CreatiVegan.net imparte cursos de cocina vegana para todos los niveles y edades, añádelo a tus feeds para estar siempre informad@.



[www.CreatiVegan.net](http://www.CreatiVegan.net)

[info@creativevegan.net](mailto:info@creativevegan.net)



Todos los contenidos de este recetario, textos, imágenes y la web de CreatiVegan.net están bajo una licencia Creative Commons BY-NC-SA 3.0, es decir, puedes copiarlo y distribuirlo ilimitadamente, sin fines comerciales y compartiendo con esta misma licencia.



# Un menú fácil y sano para toda la familia

En este pequeño recetario encontrarás recetas e ideas para tus comidas de nochevieja y año nuevo, así como para otras ocasiones que te apetezcan. Si tienes que cocinar para vegetarian@s o vegan@s, quedarán encantad@s.

¿qué voy a necesitar?

Principalmente frutas y verduras frescas, hortalizas, harinas, pastas, arroces y legumbres. Como verás son cosas muy fáciles de conseguir. Para algunos platos necesitarás algún ingrediente especial, como leche de soja, soja texturizada, gluten de trigo... Estos productos son fáciles de encontrar en herbolarios, tiendas especializadas y tiendas de alimentación oriental. También puedes encargarlos por internet para que te los lleven a casa en la web [www.Vegania.com](http://www.Vegania.com) (sólo península).

Los utensilios que vas a usar son los que seguramente ya tienes: caceros, cazos, sartenes, espumaderas, coladores, cuchillos, tenedores...

De electrodomésticos necesitarás al menos una cocina de gas, eléctrica o vitrocerámica. Para algunas cosas puedes necesitar horno, batidora-picadora, microondas o tostador.

¡Olvídate de tus ideas preconcebidas acerca de la comida vegetariana!

La comida vegana de alta calidad es una gran solución para anfitrión@s y chefs porque gusta a todo el mundo: es sabrosa, sana, ética y ecológica. Abrirás tus puertas a quienes quieren comer menos carne, a vegetarian@s, vegan@s, personas con intolerancia a la lactosa o alérgicos a los huevos, a la gente que está a dieta, y a todas aquellas personas cuya religión recomienda evitar productos animales (hinduístas, árabes, judíos, budistas, etc).

Generalmente sólo es necesario hacer unos pequeños cambios para convertir en veganos platos que contienen carne, huevos, lácteos u otros productos de origen animal.

No todos los establecimientos, catering de eventos como bodas y bautizos, y anfitriones ofrecen buenas comidas para vegetarianos y veganos. Tienden a usar sobras de verduras, productos pobres, y a crear platos insípidos, de poco valor nutricional y desde luego poco atractivos. Puedes marcar la diferencia y hacer que todo el mundo esté a gusto, satisfecho y feliz con la comida que les ofrece, y sin tener que gastar más ni trabajar el doble para ello.

## entrantes

### Hummus

el paté más fácil, a base de garbanzos



Muy fácil  
para 4 personas  
5 minutos

200 g de garbanzos cocidos, 1 cucharadita de tahini (opcional), 3 cucharadas de zumo de limón, 3 cucharadas de aceite de oliva, 3 cucharadas de leche de soja, 1 cucharadita de comino en polvo, 1 cucharadita de pimentón dulce, 2 cucharaditas de ajo picado, sal

poner en un recipiente los garbanzos con el zumo de limón, el tahini, aceite de oliva, leche de soja, comino, pimentón, ajo y un poco de sal y batir con la batidora hasta que quede un paté cremoso. Rectificar de sal si es necesario. Servir en un plato decorándolo con pimentón, aceite de oliva y unas semillas de sésamo negro.



### Paté de tomate

otra forma de preparar tomate



fácil  
para 4 personas  
45 minutos

3 tomates, 1/2 pimiento rojo, 4 cucharadas de aceite de oliva, 1 cebolla francesa, 1 diente de ajo, el zumo de 1/2 limón, una pizca de azúcar, pan rallado, orégano, perejil, tomillo, 1/2 cucharadita de sal, pimienta negra

Cortar el pimiento y la cebolla en tiras y el ajo en lonchas y sofreír a fuego medio en una sartén con el aceite de oliva. Picar los tomates y agregar al sofrito. Añadir azúcar, sal, orégano, perejil, tomillo y pimienta negra y reducir 5 minutos removiendo. Agregar 1 taza de agua y dejar cocer 30 minutos a fuego medio-bajo o hasta que quede una salsa muy cremosa, removiendo de vez en cuando. Colocar el sofrito en un recipiente para batir, agregar el zumo de limón y batir con la batidora mientras se agrega pan rallado. Ha de quedar una masa uniforme, homogénea y con una textura untable.



## primeros platos

### Piñones con salsas

otro tipo de pasta, con un tamaño y textura para sorprender



fácil  
para 4 personas  
15 minutos

100 g de pasta piñón, 4 hojas de endibia, 125 ml de leche de soja, 400 ml de aceite de girasol, 1/2 diente de ajo, 1 cucharada de remolacha, 3 cucharadas de maíz dulce, 1 puñado de espinacas, 2 cucharadas de vinagre, sal, orégano, perejil

en una sartén con un poco de aceite dorar ligeramente la pasta y verter 300 ml de agua. Dejar cocer 10 minutos, removiendo de vez en cuando. Mientras, poner en un recipiente alto para batidora el ajo, sal, vinagre y la leche de soja. Poner la batidora al fondo y batir mientras se añade gradualmente aceite hasta formar una mayonesa. Separar en 3 boles y añadir en uno maíz, en otro espinacas y en otro remolacha y batir. Saltear los piñones con las especias y servir sobre las hojas de endibia con las salsas por encima.



### Pimientos rellenos

con soja texturizada y bechamel



dificultad media  
para 4 personas  
45 minutos

2 pimientos verdes, 2 pimientos rojos, 200 g de soja texturizada fina, 1 diente de ajo picado, 1 cucharadita de perejil, 1 cucharadita de orégano, 1 cucharadita de albahaca, 1 pizca de pimienta negra, 4 cucharadas de salsa de soja, 300 ml de leche de soja, 20 g de margarina 100% vegetal, 50 g de harina de trigo, sal, nuez moscada, aceite de oliva

Precalentar el horno a 180°C. Hidratar la soja texturizada en 300 ml de agua templada. Escurrir y freír en una sartén con un poco de aceite de oliva. Añadir el diente de ajo, el perejil, orégano, albahaca y pimienta negra y saltear 4 minutos. Agregar la salsa de soja, remover bien y cocinar 3 minutos más. Lavar los pimientos, cortar la parte superior y retirar las semillas. Rellenar los pimientos con la soja texturizada y meter al horno 20 minutos. Para la bechamel: derretir la margarina en una sartén a fuego medio. Verter un poco de leche de soja y, sin

## primeros platos

dejar de remover, añadir gradualmente la harina y más leche de soja, hasta formar una crema suave y sin grumos. Añadir sal al gusto. Colocar los pimientos en una fuente, verter la bechamel por encima de los pimientos y espolvorear con nuez moscada.



### Paella

vegana, hecha con verduras



dificultad media  
para 4 personas  
30 minutos

250 g de arroz, 3 zanahorias, 100 g de judías verdes, 50 g de guisantes, 200 g de champiñones, 50 g de maíz, 100 g de soja texturizada gruesa, 1/2 cebolla, 2 dientes de ajo, 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde, perejil, 2 hojas de laurel, azafrán o cúrcuma, 1 pastilla de caldo de verduras, 1 cucharada de salsa de soja, aceite de oliva, sal, zumo de limón

Poner la soja en remojo con agua caliente. Lavar todas las verduras y cortar en

trocitos. Picar fino el ajo y la cebolla y sofreír 5 minutos en una sartén con aceite de oliva. Añadir las verduras y el perejil y remover. Agregar la soja texturizada escurrida y la salsa de soja y cocinar 5 minutos más. Añadir el arroz y saltear unos minutos más. Subir el fuego y echar el caldo de verduras, el laurel, sal, 3 vasos de agua y el azafrán (o cúrcuma). Cuando rompa a hervir, bajar a fuego medio y dejar cocer 10 minutos o hasta que el arroz esté hecho y se haya consumido todo el agua. Servir caliente con zumo de limón.



Algunos consejos

### Patés

Los patés se pueden servir con tostadas, tostas, panecillos para canapé, pan alemán o rebanadas de pan tostado

### Salsas

Si alguna salsa, como la bechamel, te sale con grumos, pásala por la batidora. Si se te corta la veganesa, puedes reutilizarla para añadirla a la que te salga bien, una vez hecha y batiéndolo de nuevo

### Arroz

Queda muy suelto si antes de cocerlo lo salteas con un poco de aceite hasta que quede blanco

## segundos platos

### Albóndigas

totalmente vegetales, con salsa para mojar



fácil  
para 4 personas  
20 minutos

100 g de soja texturizada fina, 100 g de gluten de trigo, 1 diente de ajo machacado, 4 cucharadas de salsa de soja, 100 g de menestra de verduras, 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde, 1/2 cebolla, 10 champiñones, 8 cucharadas de harina de trigo, aceite de oliva, perejil picado, sal

En un bol hidratar la soja texturizada con agua. Escurrir el agua y mezclar con el ajo machacado, perejil picado, salsa de soja y el gluten. Amasar con fuerza, formar bolitas y rebozarlas con harina de trigo (necesitarás unas 6 cucharadas para todas). Después, freir en abundante aceite caliente hasta que se doren y reservar. Lavar bien todas las verduras. Cortar los pimientos y la cebolla en tiras finas y los champiñones en láminas y



saltear todo junto en una sartén honda con un poco de aceite y sal. Agregar la menestra de verdura y cocinar 5 minutos más. Incorporar unos 4 vasos de agua, junto con la harina y las albóndigas, remover bien y cocer a fuego medio 5-7 minutos más. Servir caliente.



### Escalopes de seitán

jugosos y deliciosos



fácil  
para 4 personas  
20 minutos

4 lonchas grandes y gruesas de seitán, 2 cucharadas de salsa de soja, 1 cucharadita de perejil picado, 1 cucharadita de ajo en polvo, 1 cucharadita de tomillo, 2 cucharaditas de pimentón ahumado, 4 cucharadas de harina de trigo o maíz, 1/2 cucharadita de levadura, 100 g de pan rallado, aceite de girasol para freir

En un plato o bol mezclar las especias con la levadura y la harina. Añadir la salsa de soja y agua templada removiendo poco a poco hasta que quede una crema

## segundos platos

espesa. En otro plato poner el pan rallado. Pasar el seitán primero por la mezcla de harina, empapándolo bien, después por el pan rallado y freir en una sartén con aceite caliente por ambas caras hasta que se dore. Sacar y dejar reposar unos minutos sobre papel de cocina absorbente. Servir caliente.

### Patatas asadas con verduras

al horno o a las brasas



fácil  
para 4 personas  
60 minutos

4 patatas grandes, 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde, 1 zanahoria, 1/2 cebolla, 1 berenjena, 1 calabacín, 1 diente de ajo, sal, aceite de oliva

Lavar muy bien las patatas bajo el grifo. Cortar por la mitad y asar en el horno a 160°C durante 45-50 minutos hasta que estén doradas y cocidas por dentro. Cortar en tiras finas los pimientos, la zanahoria y la cebolla. Machacar el ajo y cortar en rodajas el calabacín y la berenjena. Saltear todos los ingredientes en una sartén con un poco de aceite y sal durante 5-7 minutos. Presentar las patatas con las verduras por encima y servir caliente.



Algunos consejos

### Seitán

El seitán comercial puede salir caro. Lo mejor es hacerlo en casa con gluten de trigo, pan rallado, caldo de verduras y salsa de soja. Se forma una bola y se cuece con caldo 45 minutos.

### Acompañamientos

En la cocina vegana las verduras son más platos principales que acompañamientos, por eso podemos utilizar legumbres como los garbanzos o cereales como arroz o mijo. También podemos usar ensaladas y agregar alguna salsa.

### Aliños

Experimenta con diferentes tipos de aceites de oliva, de girasol, de sésamo o de linaza, vinagres aromatizados, zumos de cítricos... añade un toque original con frutos secos, semillas o pasas.



## postres

### Roscas de anís

dulces y digestivas



fácil  
para 4 personas  
30 minutos

150 g de nata de soja para montar, 150 g de harina de trigo, 100 ml de aceite de oliva o girasol, 75 g de azúcar, 2 cucharaditas de levadura, 3 cucharaditas de anís

Precalentar el horno a 120°C. Montar la nata de soja según las instrucciones, con la batidora de varillas durante 3 minutos. En un bol, mezclar la harina con el azúcar. Agregar la levadura y el anís y remover. Añadir el aceite de oliva, seguir removiendo y verter la nata de soja montada. Amasar bien hasta que quede una masa consistente y elástica. Añadir más harina si es necesario. Dividir la masa en bolas de unos 5 cm de diámetro y darles forma de roscas. Colocar en una bandeja para horno y cocer durante 15 minutos a 120°C o hasta que estén doradas y crujientes. Dejar enfriar.



### Polvorones veganos

con su textura y sabor



dificultad media  
para 24 unidades  
30 minutos

300 g de harina de trigo, 150 g de azúcar, 150 g de margarina vegetal, 100 g de almendras tostadas molidas, 1/2 cucharadita de canela, la ralladura de 1/2 limón, azúcar glacé para espolvorear

Tostar la harina en una sartén o en el horno y dejar enfriar. Poner la harina tostada en una superficie lisa y seca, formar un hueco en el medio y verter las almendras, la margarina, el azúcar, la canela y la ralladura de limón. Amasar hasta obtener una masa compacta. Estirar con un rodillo hasta que quede una lámina de aprox. 1,5 cm de espesor. Cortar en círculos u ovals y colocar en una placa de horno ligeramente untada con margarina vegetal. Cocinar 10 minutos a unos 200°C o hasta que se doren un poco, sin quemarse. Sacar, dejar enfriar y espolvorear azúcar glacé por encima.

## postres

### Arroz con leche de soja

ligeramente vainillado



fácil  
para 4 personas  
20 minutos

200 g de arroz, 3/4 l. de leche de soja, 8 cucharadas soperas de azúcar, 1/2 cucharadita de vainillina, 1/2 cucharadita de canela, la piel de 1 limón

Cocer el arroz en abundante agua hirviendo durante 4-5 minutos (antes de que esté "al dente"). Escurrir bien y poner a cocer de nuevo, pero esta vez en 1/2 litro de leche de soja con el azúcar, la vainillina y la piel de limón. Remover bien y dejar cocer de 5 a 8 minutos más o hasta que el arroz esté hecho, pero no pasado. Retirar del fuego, añadir el resto de la leche de soja y dejar enfriar en el frigorífico. Repartir en boles o copas individuales y servir con canela espolvoreada por encima.



Algunos consejos

#### Edulcorantes

El azúcar es el más común. Puedes encontrar también azúcares no refinados, morenos, en roca, etc. Puedes sustituirlo por fructosa o edulcorantes líquidos.

#### Leches vegetales

Si el sabor de una leche de soja no te agrada, prueba otras marcas. Las hay ligeramente azucaradas y vainilladas. Otra opción es usar leche de almendras, de avellanas, de arroz, de sésamo, etc.

#### Variaciones

Para variar el sabor de cualquiera de los postres que te proponemos, basta con añadir o cambiar algunos ingredientes. Por ejemplo, canela, agua de azahar, vainilla, chocolate, sirope de fresa, almendras, avellanas, nueces, naranja en lugar de limón...

#### Sin gluten

Tanto las roscas de anís como los polvorones se pueden preparar sin harina de trigo, añadiendo la misma cantidad de harina de maíz mezclada con harina de arroz y un poco de maicena.