

RECETAS VEGANAS DE PERU

Ají de coliflor

Perú

Se sirve con arroz. Hervir aparte la coliflor.

Ingredientes:

- 1 kilo de coliflor
- 1 cebolla picada a cuadritos
- 2 tomates
- 3 dientes de ajo
- ají de color
- 5 papas grandes
- 1 rama de huacatay

Preparación:

Se frie el ajo, luego se echa la cebolla picada y el tomate y que doren bien, después se echa el ají de color, luego se echa agua hervida 1/2 litro, se espera que hierva con su sal y se echa las papas picadas en cudraditos, coce y se echa la coliflor con el huacatay picado.

Se apaga la cocina y se sazona al gusto.

Alfajores

Perú

Los postres peruanos nos llegan desde la época de la colonia donde las dueñas de casa medían sus capacidades y eran valoradas de acuerdo a la calidad de los postres que servían. No son complicados pero se necesita mucha dedicación.

Ingredientes:

- 2 1/4 de harina sin preparar
- 1/2 taza (230gr.) de aceite de maíz
- 100 gr. de azúcar impalpable o azúcar en polvo.(azúcar glass)

Para el relleno de miel:

- 4 tazas bien llenas de azúcar morena (negra)

- 1 palito de canela (cinnamon)
- 2 clavos de olor
- 2 tazas de agua
- 1/2 cucharadita de vinagre blanco
- 2 clavos de olor

Preparación:

Precalentar el horno a 375°F/190°C. Enharinar una superficie de trabajo y cernir encima los ingredientes secos. Hacer un hueco en el centro. Colocar el aceite de maíz y mezclar los ingredientes con la yema de los dedos.

Trabajar la masa con ligereza, empujándola con la palma de la mano hacia afuera y luego uniéndola como una bola hasta que esté suave.

Llevar a la refrigeradora por un espacio de 30 minutos.

Colocar la masa sobre una bandeja enharinada hasta que tenga un grosor de 4 mm; cortar en redondelas de 7 cm. de diámetro con un molde de cortar galletas. Colocarlas en un molde engrasado y enharinado, y llevar al horno 12 minutos. Cuidado que no se pongan marrones. Cuando las galletas esten frías rellenarlas con el relleno y espolvorear con azúcar glass.

Para hacer el relleno de miel:

Colocar los ingredientes (menos el vinagre blanco) en una olla de fondo grueso y hervir, luego bajar el fuego y remover hasta que se forme una pasta espesa. Agregar el vinagre poco a poco y retirar del calor. Sacar el palito de Canela (cinnamon) y los clavos de olor. Y dejar enfriar antes de utilizar.

(Para verificar que la miel está lista, se puede echar una gota vertida en un recipiente lleno de agua debería formar una bola blanda.)

Ceviche de champiñones y alcachofas

Perú

Ingredientes:

- 800gr. de Champiñones
- 6 fondos (corazones) de Alcachofa grandes
- 1/2 cdta. de pimienta negra recién molida
- 1 aji chile picado finamente
- 4 dientes de ajo molidos
- 1 cucharada de perejil recién picado
- 1 cucharada cilantro recién picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva (opcional)
- 1 cebolla roja en tiras muy finas (juliana)
- Jugo de 8 limones
- Endibias

Preparación:

Limpiar y lavar bien los fondos de alcachofas. Llenar una olla grande con mucha agua con sal (se le puede agregar un poquito de jugo de limón) y llevar a punto de ebullición. Cocinar en esta agua los fondos de alcachofa cerca de 30 minutos. Escurrir, dejar enfriar y cortarla en lonjas.

Limpiar los champiñones y cortarles los tallos... cortarlos en láminas muy finas y ponerlos en un recipiente grande junto con las alcachofas.

Aderezar los champiñones y alcachofas con sal, pimienta, ajo, el aji chili, perejil y culantro.

Mezclar bien.

Al final agregar el jugo de limón, el aceite de oliva (opcional) y la cebolla. Revolver bien y servir sobre una cama de Endibias.

Chaufa vegetariana

Perú

Ingredientes:

- ajo (pasta)
- kion (pasta)
- salsa de soya
- sillao claro
- aceite de sesamo
- pimientos morrones (variedad de colores) en cubos pequeños
- cebollita china (usar todo)
- zucchini (usamos la piel en juliana)
- frijoles chinos (germinados de soya)
- arroz (sin sal, y frío)
- sal
- azúcar
- sazónador
- canela china

Preparación:

En aceite caliente echamos el arroz, una salteada rápida y a fuego alto, luego un toque de ajos, kion (me encanta ese aroma), las cabezas de la cebolla china picadas en brunoise, los vegetales, salteamos y que se doren, luego echamos los sabores (sal, azúcar, sazónador, soya)... y por último los frijolitos chinos, un chorro de aceite de sésamo (ojo seguimos salteando), luego la parte verde de la cebolla china.

Apagamos el fuego, servimos, y un toque de la canela china sólo para dar aroma. Punto final.

Este plato debe servirse caliente, el arroz y los vegetales deben quedar caramelizados, los aromas serán espectaculares y la boca se te debe hacer agua.

Ensalada dulce de zanahoria

Perú

Ingredientes:

- 3 Zanahorias grandes peladas
- El zumo de 10 limones
- Una taza de azúcar
- Un chorrito de agua
- Pasas (al gusto)

Preparación:

Se rallan las zanahorias en forma de tiritas. Luego se le agrega el zumo de limón, el azúcar y si está muy seco se le agrega el chorrito de agua. Una vez que está bien mezclado si desea le agrega las pasas. Se deja en el refrigerador unos 20 minutos. Se sirve fresca. Es una ensalada muy fresca y rica en vitaminas.

Fettuccini con espinacas y zapallitos

Perú

Ingredientes:

- 1/2 kilo de fettuccini
- 1 zapallito cortado en cuadraditos
- 1 zanahoria cortada en cuadraditos
- 1 taza de espinaca lavada y picada
- 2 dientes de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 taza de caldo de verduras
- 3 tomates pelados y cortados en cuadraditos
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

En una sartén calentar el aceite de oliva y saltar en él los zapallitos, la zanahoria, la espinaca y el ajo durante 5 minutos. Luego añadir el caldo y cocinar por tres minutos más. Aparte se sancochan los fettuccinis hasta que estén al dente con bastante sal y aceite, una vez que el fettuccini esté al dente y escurrido se mezcla con los vegetales y se le agrega el tomate. Se salpimenta y se sirve acompañado si desea con queso parmesano rallado.

Si desea puede agragarle puntitas de espárragos sancochados.

Galletitas de pecanas

Perú

Ingredientes:

- 1 taza de harina
- 125 grs. de margarina vegetal
- 1 cda. de esencia de vainilla
- 1/2 cda. de sal
- 1/4 de taza de pecanas finamente picadas y tostadas
- Una puntita de sal
- 1/2 taza de azúcar en polvo (guardar un puñado para el final)

Preparación:

Primero se pone a pre calentar el horno a 150°C (350°F).

Luego en una sartén se ponen a tostar las pecanas hasta que queden ligeramente tostadas. Dejar enfriar.

En un bol se mezcla la margarina con el azúcar en polvo hasta hacer una pastita cremosa, se incorpora la vainilla y la sal. Luego se le agrega la harina, las pecanas picadas y se mezcla otra vez bien.

Una vez que esté bien mezclado se forman círculos con la manos (del tamaño de una boca de copa de champagne) y se coloca en una placa sin grasa. Se mete en el horno hasta que la parte de abajo esté dorada (serán de 10 a 15 minutos). Luego se dejan enfriar y con lo que resta del azúcar en polvo se espolvorean.

Si desea las puede guardar unos tres días en un recipiente de plástico.

Guiso de espinacas

Perú

Ingredientes:

- 1/2 KILO DE ESPINACAS (depende de cuántas personas coman)
- 2 papas
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 cucharas de aceite

Preparación:

Se pica la espinaca, en una cacerola aparte debes estar friendo el diente de ajo picado, luego se incorpora la cebolla, tiene que estar dorada, cuando lo esté se echa la sal, comino, luego se echa la papa picada en cuadritos pequeños, se mueve un poco, luego se echa la espinaca y se tapa hasta que cocine a fuego lento. Si está muy seco puedes hechar un chorrito de agua, pero no es necesario ya que la espinaca tiene su propio jugo.

El agua no es necesaria, debe de cocinarse las papas así sabes que ya está.

Humitas (saladas)

Perú

Las Humitas son originarias del Perú, su nombre viene del quechua y desde épocas prehispánicas los Incas las elaboraban con maíz tierno (choclo) rallado crudo o medio cocido, que envolvían en hojas de choclo para terminarlas de cocer en agua, a la brasa o al vapor. En la actualidad existe en el Perú una infinidad de tipos de humitas, envueltas en hojas de choclo, de maíz, de bijao o de achira. Asimismo, existe gran diferencia en los componentes de las masas y de los rellenos, que se hacen tanto dulces como salados.

Receta para 10 personas.

Ingredientes:

- 8 choclos rallados
- 2 cebollas finamente picadas
- 1 tomate pelado y despepitado
- 6 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharadita de ajo molido
- Hojas de pancas de choclo bien lavadas
- sal y pimienta

Relleno:

- 250 gramos de carne de soya
- 10 aceitunas negras
- 1 cucharada de maní pelado y sancochado

Preparación:

Hacer un aderezo friendo en el aceite la cebolla, el tomate, los ajos, el ají amarillo, la sal y la pimienta. Cuando los ingredientes estén dorados, separar la preparación en dos partes. Mezclar la mitad del aderezo con el choclo rallado y cocinar éste preparado a fuego lento agregando el azúcar, la canela y caldo de verduras moviendo constantemente hasta obtener una cierta espesura. En ese momento retirar y dejar enfriar. Por otro lado, preparar el relleno utilizando el resto del aderezo añadiendo a esta nueva preparación la carne de soya cortada en pequeños trozos, las aceitunas sin pepas cortadas en rajitas y el maní hasta dorar este relleno. Por último, colocar sobre dos hojas de panca escurridas (que han sido previamente remojadas en agua hirviendo) una porción de choclo, luego una de relleno y finalmente otra de choclo armando la humita de forma rectangular, tapando lo preparado con otras dos hojas de panca colocadas en sentido inverso a las anteriores y se amarra con una pita o hilo como si fuera un pequeño paquete.

Una vez así, las hervimos en un gran recipiente (que tiene en su interior unas corontas y pancas de base) con agua y sal, por una hora. Finalmente retirarlas del agua y se retiran las hojas antes de servir.

Si deseamos calentar las humitas debemos hacerlo en baño María o en horno microondas. Generalmente se sirven acompañadas de la salsa criolla peruana: cebolla cortada a la pluma, ají rocoto o ají amarillo picado, perejil o culantro picado fino, todo rociado con limón peruano.

Ají amarillo: chile típico peruano que da mucho y buen sabor a las comidas.

Coronta: la mazorca del maíz.

El choclo peruano se destaca por su grano grande y es una delicia su sabor.

Humitas dulces

Perú

Las Humitas son típicas de los Andes peruanos, también se preparan humitas saladas. La base de esta receta culinaria es el maíz llamado choclo. Tiene variantes y ahora se ha extendido por los Andes del norte y sur, pero es típicamente peruana. Tiene mucha fibra y es muy nutritiva .

Ingredientes:

- 4 choclos
- 1/2 taza de leche (de soja)
- 1 cucharada de margarina
- 1/2 taza de azúcar

- 1 cucharadita de canela
- 1 cajita de pasas
- anís al gusto

Preparación:

Licuar (o pasar las corontas con el maíz sin desgranar por el rallador) los choclos desgranados con la leche. En una olla, derretir la margarina y vaciar la preparación anterior con el azúcar, canela, pasas. Cocinar a fuego lento, revolviendo continuamente, hasta que la mezcla esté espesa, brillante. Retirar del fuego y dejar enfriar.

Dejar en remojo una media hora las hojas secas del maíz o panca.

Tomar una panca de choclo, secarla y en ella poner una cucharada de la preparación anterior y cerrar bien. Pueden cerrarlas con una tira de la misma panca. Hacer las humitas de este modo, la cantidad deseada. Ponerlas cuidadosamente sobre las corontas o troncos del choclo con un poco de agua en la olla pues hay que cocerlas al vapor por 30 minutos.

Si se desea hacer en las ollas a presión, ponerlas en la canastilla para hacerlas al vapor durante 15 minutos. Dejar enfriar y servir frío (como aperitivo o postre) o en la cena.

Locro peruano

Perú

Es de origen andino, para 4 personas.

Ingredientes:

- 1Kg de zapallo amarillo
- 1/2 taza de alverjitas ó habas
- 1 choclo fresco
- 1 zanahoria
- queso rallado vegano al gusto (opcional)
- huacatay picado
- 1/2 kg de papas blancas

Preparación:

Primero cocinar el zapallo hasta que se deshaga con media taza de agua.

Luego agregar:

-Las zanahorias picadas en rodajas delgadas

-Las papas en rodajas gruesas

-Las alverjitas ó las habas peladas

15 minutos después, agregar el choclo en rodajas gruesas, cocinar hasta que esté la papa.

Servir espolvoreando el queso rallado y el huacatay. Acompañar con arroz blanco.

Es muy rico y si piensas en dietas lo puedes comer sin arroz.

Papa a la huancaína

Perú

Es un aperitivo.

Ingredientes:

Crema:

- 1/4 de leche de soja
- 1/2 kg de tofu (queso de soja)
- 4 ajíes amarillos grandes
- un paquete de galletas soda
- sal y pimienta al gusto

Para el adorno:

- 1 kg de papas amarillas
- hojas de lechugas enteras
- aceitunas

Preparación:

Se sancocha las papas, se pelan se colocan en un plato junto con la lechuga (la lechuga usualmente se coloca debajo de la papas partidas en dos).

Luego se colocan todos los ingredientes de la crema en una licuadora, se licua hasta que se obtenga una crema sin grumos. Esta crema se vierte en encima de las papas y luego se le coloca la aceituna.

Picante de beterraga

Perú

Para 6 personas.

Ingredientes:

- 1/2 kg de papas blancas
- 4 beterragas rojas
- 3 zanahorias
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajos
- 5 tomates
- 1 ají panca molido
- perejil al gusto

- sal al gusto

Preparación:

Primero sancochar en una olla las beterragas, las zanahorias y las papas.

Luego que estén cocidas se pelan y se pican en cuadraditos como para ensalada rusa.

Segundo, en otra olla aparte dorar con una cucharada de aceite de oliva la cebolla y el ajo.

Tercero cuando esté bien dorada la cebolla agregar el tomate picado y el ají panca molido y 1/2 cucharada de sal.

Luego agregar media taza de agua. cuando hierve agregar las papas, las beterragas, las zanahorias picadas, mover y sacar a enfriar.

Se sirve espolvoreando el perejil finamente picado, acompañándolo con arroz blanco opcional

Tofu con piña

Perú

Mezcla de cocina oriental con cocina peruana, para 6 personas, tiempo de preparación: 30 minutos.

Ingredientes:

- 4 Tomates medianos y 1 cucharada de pasta de tomate
- 1 Piña pequeña o conserva de piña
- 6 Guindones grandes
- 1/2 Kilo de tofu
- Kion
- Sal
- Pimienta
- Azúcar
- Mandioca
- Cebolla china (opcional)

Preparación:

1. Pelar la piña, cortarla en rodajas y hacerla hervir con 2 cucharadas de azúcar.
2. Cortar el tofu en cuadrados, freírlos.
3. Hacer aderezo con el tomate y 1 cucharada de pasta de tomate. Agregarle las piñas con su jugo. Echar el tofu ya frito y los guindones previamente remojados.
4. Espesar con la mandioca previamente disuelta en agua.

Se sirve con arroz graneado. Para los que consumen cebolla, agregar cebolla china cortada.