

RECETAS VEGANAS DE COLOMBIA

Crema de calabaza

Colombia

Es una receta colombiana muy fácil de hacer.

Porción es la cantidad que cada uno desee, por ejemplo 1 libra o 1/4 de libra, etc.

Ingredientes:

- 1 porción de calabaza
- 1/2 porción de zanahoria
- 2 papas medianas (cualquier clase)
- 1 cebolla cabezona blanca o roja
- 1 diente de ajo
- 4 cucharadas soperas de crema de leche de soya
- 1 cucharadita de aceite de girasol (o de oliva)
- 4 tazas de agua
- 4 hojitas de perejil
- sal, pimienta, perejil, orégano, tomillo al gusto

Preparación:

Se cocinan la calabaza, la zanahoria y las papas juntas, cuando están bien blanditas se sacan y en la misma agua se baten en la licuadora con el aceite, la cebolla y el ajo.

Luego se devuelven a la olla, se les mezcla la crema de leche de soya y los demás ingredientes, se cocinan máx. 10 minutos más y se sirve con las hojitas de perejil en cada plato.

Según el país también se le llama a la calabaza como zapallo o auyama. De acuerdo al gusto se puede intercambiar la cantidad de zanahoria y calabaza, los condimentos y hierbas al gusto.

Empanaditas de espinaca

Colombia

Ingredientes:

Para la masa:

- Arepa harina
- Agua
- Color
- Sal marina

Para el relleno:

- 1 libra de espinacas frescas
- Sal marina
- Pimienta
- Carne de soya
- Aceite de oliva

Preparación:

Masa:

Tomas la arepa harina la mezclas con el agua hasta crear una mezcla homogénea, luego viertes el color y sal al gusto.

Para el relleno:

Tomamos las espinacas, las colocamos a baño de maría por aproximadamente 7 minutos.

En una sartén colocas aceite de oliva y sofríes la carne de soya hasta que quede doradita (no la dejes mucho tiempo).

Ahora tomas la masa y la aplanas hasta que quede delgada, tomas un plato o un molde para empanadas y le haces la forma a la masa, luego tomas las espinacas (sácales el agua que absorben) y la carne de soya y las viertes sobre los moldecitos de masa, los sellas y a la sartén con aceite (puede ser de soya ya que es más económico) y las dejas sofreír hasta que den un tono dorado.

Sirve y a comer empanaditas de espinacas!!!!

Si la espinaca queda muy aguada te puedes quemar, OJO !
Puedes acompañar con ají o con especias.

Ensalada de piña

Colombia

Ingredientes:

- repollo blanco
- manzana
- piña
- cebolla blanca
- lechuga batavia
- uchuas
- ciruelas rojas
- crema de leche vegana (opcional)

Preparación:

Se licua la piña, se cocina en almíbar, se deja reposar, se pica la manzana y se tiene picada en agua con limón, la cebolla se pica finita en cuadritos y se pone en agua con limón, se pica la batavia finita, el repollo se blanquea en agua caliente y luego se escurren los ingredientes, se mezclan, se decoran con crema de leche (opcional) y se coloca encima de la porción una ciruela y una uchua. Si quieres la sirves en hojitas de lechuga batavia.

Natilla criolla cucuteña

Colombia

Delicias autóctonas de la cocina colombiana, además muy económicas.

Ingredientes:

- 1000 cc de agua
- 250 gramos de panela o azúcar morena
- 60 gramos de fécula de maíz (o maizena)
- 5 cc de aceite vegetal
- Anís, o canela o clavo molido

Preparación:

Hervir el agua con las especias de su gusto más la panela o azúcar y el aceite, reservando 100 cc para diluir la fécula que se adicionan muy lentamente a fuego medio y sin dejar de remover por unos 10 minutos.

Humedecer con agua una refractaria o recipiente de su gusto y vaciar el contenido. Se puede espolvorear con especias molidas. Dejar enfriar al clima y luego refrigerar para servir.

El recipiente humedecido, no deja que se adhiera (pegue) para cuando se sirvan porciones. Rinde de 10 a 20 porciones

Sopa rica y fácil

Colombia

Ingredientes:

- 1/2 cebolla
- 3 papas
- 2 1/2 tazas de agua
- sal/pimienta
- 3 tazas de granos de chocolate o elote
- cebollín

Preparación:

Fríe la cebolla picada y agregue las papas peladas y rebanadas, el agua y la sal, deje que la mezcla hierva.

Aparte pase por un procesador el chocolate o los elotes con un poco de agua y pimienta.

Vacíe el elote en la cebolla con papas, caliéntela y sírvala con cebollín picado.