

RECETAS VEGANAS DE ARGENTINA

Albóndigas de soja

Argentina

Ingredientes:

- 4 puerros
- 2 cebollas
- 3 pepinos
- 4 zanahorias
- 3 ramas de apio
- 2 cucharadas de harina
- 250 g de soja texturizada
- nuez moscada
- sal

Preparación:

Dejas en remojo la soja durante 1 hora.

Hacéis las hortalizas muy cortadas en la sartén a fuego lento hasta que estén más o menos hechas (30 min).

Le añadís la soja escurrida y lo dejáis 15 min.

Le ponéis la harina y las especias, yo lo paso por la batidora para que quede más uniforme.

Lo dejáis enfriar un poco y hacéis las bolitas de las albóndigas.

Yo prefiero no rebozarlas y ponerlas en una fuente al horno acompañadas de tofu o arroz integral.

Calabazas rellenas

Argentina

Esta receta se hace con el fondo de las calabazas (tipo cazuelitas) que utilizamos para hacer milanesitas y así aprovechar esa parte para algo más que puré.

Ingredientes:

- Cazuelitas de calabazas, tantas como comensales.(personas)
- Choclos,(mazorca) uno por persona (grandes)
- Cebolla de verdeo y puerro, 4 cortados en rodajitas
- Morrón rojo, 1 mediano cortado en pequeños cubitos
- Coliflor, 1 mediana cada 2 comensales

Preparación:

Se rehogan en agua (para reducir la ingesta de aceite cocido) las cebollas de verdeo, el puerro y el morrón. Mientras tanto se pone en la vaporera (o en su defecto en agua) a hervir la coliflor y en otra olla las cazuelitas y los choclos. Una vez que las verduras alcanzan el punto de cocción de su preferencia (personalmente hiervo muy muy poco los choclos por ejemplo) se retiran del fuego y los choclos se desgranar a cuchillo, y se colocan en la sartén con las cebollas y puerros y luego la coliflor, la cual pisaremos apenas con la cuchara de madera contra los laterales de la sartén para que se haga un "medio" puré (esto es para que unifique nuestros anteriores ingredientes).

Salir a gusto y agregar los condimentos que la imaginación y el gusto sugieran.

Colocar el relleno en las calabazas y llevar a horno precalentado por 5 mins y agregarle trozos de queso para gratinar (opcional).

Crema Coralina

Argentina

Ingredientes:

- 2 papas medianas
- 1 calabaza chica
- 2 tomates medianos
- sal - aceite de oliva - pimienta, etc

Preparación:

Pelar y cortar las papas y la calabaza y hervirlas al vapor hasta que estén bien tiernas.

Cortar los tomates crudos y ponerlos junto con los demás ingredientes en la licuadora; agregar el aceite, la sal y condimentos a gusto. Licuar bien hasta que esté bien cremosa.

Se le puede agregar ajo y/o cebollas hervidas, también cualquier especia. Es ideal para mezclar con lentejas un día de mucho frío, o comerla como una "sopa espesa".

Dulce de soja

Argentina

Ingredientes:

- leche de soja, 1 litro
- fécula de maíz, 4 cucharadas
- azúcar interal de caña, 1/2 kg
- vainilla natural (en gotas o un trocito de chaucha de vainilla)

Preparación:

1. Llevar la leche a fuego. Cuando rompe el hervor, incorporar la fécula previamente disuelta en un poco de agua fría. Dejar hervir a fuego muy lento durante 5 minutos, revolviendo con cuchara de madera.
2. Incorporar la vainilla y el azúcar, hervir todo junto durante 5 minutos más para que no se pegue.

Empanadas de tofu y chauchas

Argentina

Ingredientes:

- chauchas cocidas 200 gms (ejotes, habicuelas o green beans en otros países)
- tofu 200 gms
- cebolla 2
- ají morrón 2
- germen de trigo o avena 150 gms
- sal
- pimienta
- discos para empanadas

Preparación:

Se procesan las chauchas ya cocidas junto con el tofu, se le agrega a la preparación la cebolla y el ají morrón salteado en aceite de oliva, por último se agrega germen de trigo o avena y se une hasta obtener una pasta homogénea.

Se rellenan los discos de empanadas y se cocinan en horno bien caliente por 20 minutos.

Ensalada de frutos secos con aguacate

Argentina

Receta frutariana.

Ingredientes:

- 10 semillas de calabaza
- 10 semillas de sandía
- 10 nueces o almendras
- 1 tomate
- 1 palta (aguacate)
- 1 morrón (pimiento)
- jugo de 1 limón fresco (opcional)

Preparación:

Simplemente picamos en pedacitos el tomate, la palta y el morrón y luego lo mezclamos con todos los demás ingredientes y queda una sabrosísima ensalada frutariana para chuparte los dedos!!! ¡También se le puede agregar semillas de sésamo y queda riquísima!

Jamón de gluten

Argentina

Ingredientes:

- Harina---> 2 kg.
- Sal-----> 4 cucharadas
- Agua-----> cantidad necesaria
- Remolachas-> zumo de 2
- Saborizante de humo-> 3 cucharaditas

Preparación:

Al separar las proteínas de las harinas blancas, obtenemos el gluten.

Colocamos en un bol los 2 kg de harina, agregar agua fría, mezclar y amasar hasta formar un bollo no muy blando. Otro bollo en un recipiente grande y taptarla con agua y dejar reposar entre 6 a 8 horas.

Retirar luego la otra masa, colocarla en un colador o tamiz grande y llevarlo bajo la canilla y mientras cae el agua, amasar hasta que deje de caer almidón, es decir perfectamente lavado, quedará solamente el gluten. Le incorporamos, la sal, el saborizante, el jugo de la remolacha, amasamos para integrar el sabor y el color, colocas el bollo en un lienzo o film formando un rollo. Se procede a cocinar en abundante agua hirviendo, con el resto de la remolacha aproximadamente durante 1 hora y 20 minutos.

Ya tenemos listo el fiambre, al cual agregamos el azúcar y procedemos a caramelizar todo el exterior. Presentamos las rodajas de ananá y las cerezas.

Leche de semillas de sésamo

Argentina

Rica en calcio.

Ingredientes:

- 50 gramos de semillas de sésamo integral
- 1 taza de agua

Preparación:

Se colocan las semillas en una taza con agua, se deja reposar 8 horas, se licua y se cuela.
Dura aproximadamente 2 días.

Con el resto que quedó en el colador se une con harina integral, se le agrega condimentos a gusto, se le da forma de milanesa y se fritá con muy poquito aceite en una sartén.

Mayonesa de albahaca

Argentina

Acompaña verduras asadas, papas.

Ingredientes:

- albahaca, hojas, 1 taza
- aceite de oliva de buena calidad, 1 pocillo
- ajo, 1 diente pelado
- sal a gusto

Preparación:

Colocar en una licuadora las hojas de albahaca, el aceite, el diente de ajo y la sal.

Licuar durante 3 a 5 minutos.

Listo para consumir.

Excelente aderezo.

Mayonesa sin huevo

Argentina

Ingredientes:

- 2 papas
- 3 zanahorias
- aceite
- sal
- jugo de limón

Preparación:

Colocar en la licuadora 2 papas cocidas, bien calientes y 3 zanahorias cocidas quitándoles la parte inferior. Se agrega 1 pocillo de aceite, sal a voluntad, 1 o 2 cucharadas a lo sumo de limón. Se hace funcionar la licuadora en posición 1 hasta que adquiera la consistencia adecuada.

Se usa como complemento de diversos platos: tomates rellenos, espárragos, acahuciles, chauchas, ensaladas diversas, etc.

Pastas con salsa de brócoli y tomate

Argentina

Ingredientes:

- pasta cocida para 4 personas (Spaguetti)
- 1 planta de brócoli cocida
- 2 tomates perita concasé
- 1 o 2 dientes de ajo
- aceite de oliva
- 250 cm³ de crema de leche de soja
- sal y pimienta a gusto
- pimentón

Preparación:

Cocer la pasta y reservar. En un sartén colocar aceite de oliva y saltear brevemente el brócoli, que ya está cocido al vapor previamente (puede no estarlo y cocinarlo ahí). Agregar el ajo picado y saltear otro poco, luego agregar el tomate y por último la crema de leche de soja, condimentar a gusto.

Es importante que el tomate no esté mucho en el fuego para que no se deshaga. Por eso es una receta rápida de hacer y fácil y super rica y sabrosa. Por último agregar la pasta y servir.

Sopa vegetariana

Argentina

Ingredientes:

- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 puerros
- 1 tomate
- 3 zanahorias
- 3 ramas de apio
- 1 repollo
- 1/4 kg. de chauchas (green beans, ejotes, habicuelas...en otros países)
- 2 papas
- 2 batatas
- 1 zapallo
- 2 zapallitos verdes

Preparación:

Colocar en una cacerola cantidad suficiente de agua con sal gruesa, 1 cebolla partida, 1 diente de ajo, 2 puerros cortados en tiras, 1 tomate pelado y sin semillas, 3 zanahorias, 3 ramas de apio, el corazón de un repollo, 1/4 kg. de chauchas, 2 papas y 2 batatas.

Se deja hervir 1/2 hora y luego se agrega un trozo grande de zapallo y 2 zapallitos verdes pelados. Cocinar lentamente.

El caldo sobrante sirve de base para preparar cualquier tipo de sopas: fideos, arroz, tapioca, sémola, etc. Si se desea sopa cremosa, se puede licuar la batata y el zapallo y se agrega al caldo. Finalmente, al servir la sopa se agrega aceite a voluntad.