

RECETAS VEGENAS DE VENEZUELA

Arroz salteado con albahaca

Venezuela

Ingredientes:

- 12 hojas de albahaca
- 4 cucharadas aceite vegetal
- 3 dientes de ajo picadito
- 1 cucharada de salsa de chile o chile picadito
- 1 cebolla blanca o morada
- 1 pimentón rojo
- 3 tallos de cebollín picado
- 1 cucharada de azúcar morena
- 1 cucharada salsa de soja
- 1 cucharada de raíz de cilantro picadita muy pequeña
- 500 gr. de arroz cocido

Preparación:

Saltear en un wok con el aceite, salsa de chile o chile y el ajo, la cebolla, pimentón, cebollín, la raíz de cilantro y el arroz; agregando salsa de soja, azúcar, al final colocar la albahaca.

Preparación del arroz blanco:

- 1 taza de arroz
- 1 1/2 de agua

Se coloca el arroz y el agua en una olla sin nada de aceite, sal, ni especias, cuando comienza a hervir se baja la temperatura, y al evaporarse el agua se tapa y se deja cocinar por 15 minutos. Se deja enfriar en un bol, luego se lleva a la nevera para que se enfrie y luego está listo para usar.

Berenjenas italianas

Venezuela

Pocos carbohidratos, ideal para dietistas cardíacos y diabéticos.

Ingredientes:

- una berenjena
- 1/2 taza de caldo concentrado de vegetales
- orégano
- ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- sal marina al gusto
- dos tomates

Preparación:

Cortar la berenjena en lonjas delgadas. Asarlas hasta que estén cocidas con un poco de aceite para que no se pegue y un poquito de sal.

SALSA

Agregue el ajo y el aceite de oliva, sofría los ajos, añada los tomates picados en cubitos, añada el caldo de vegetales y deje reducir hasta obtener una pasta espesa.
Colocar la salsa sobre las berenjenas y servir.

Puede servirse con salsa bechamel.

Berenjenas salteadas

Venezuela

Es una receta super sencilla y muy deliciosa.

Ingredientes:

- 3 berenjenas medianas con piel picadas en cuadros medianos
- 1 ajo porro, rebanado
- sal
- pimienta negra
- curry
- aceite de oliva

Preparación:

Agrega un chorrito de aceite de oliva en una sartén bien caliente, agrega el ajo porro, deja dorar un poco y agrega las berenjenas picadas (en trozos no muy pequeños), a continuación el curry, la pimienta y la sal. La berenjena debe tomar un color dorado. Acompaña con pasta o una rica ensalada.

La berenjena absorbe la sal muy rápido, recomiendo usar un poco más de la que usaría normalmente.

Bharats en Salsa de Mango

Venezuela

Ingredientes:

- 1/2 kg de Mangos maduros
- 1/4 kg de Soya previamente remojadas
- 1 cda de curry
- 1 cda de comino en granos
- 1 cda de pimenton rojo español
- 1/2 cdta de clavos de especias
- 1/2 cda de pimienta negra
- una pizca de asafétida (opcional)
- aceite para freír
- 1 ramita de albahaca
- sal

Preparación:

Escurrir y moler el frijol de soya y puede hacerse preferiblemente con un molino o con un ayudante de cocina, es importante que la contextura, sea lo suficiente moldeable (como masa para hacer "arepas"), agregar el curry, el comino, el pimentón rojo español, previamente sofrito por aceite de girasol.

Luego se elaboran pequeñas bolas con la masa y convertirlas en pequeños discos de aproximadamente 6 cm, y por último se fríen en el aceite con una temperatura moderada, esto es porque si está muy caliente se doran por fuera y si no esta lo suficientemente caliente, se llenan de aceite dificultando su fritura y posteriormente su digestión.

Al terminar de freír se deben sumergir en agua con una cucharada de sal.

Elaboración de la Salsa de Mango:

Se licuan los mangos maduros sin piel con poca agua. Se sofríe la pimienta negra con los clavos de especias y se coloca una pizca de asafétida líquida, luego se le agregan los mangos licuados a fuego moderado, al comenzar a hervir se le agrega la ramita de albahaca y se espera unos 15 minutos aproximadamente, al comenzar a espesar, se le agregan las bharats escurridas previamente, se deja en el fuego por 5 minutos y luego se bajan de la cocina.

Carne mechada vegetariana

Venezuela

Aproximadamente para 4 personas.

Ingredientes:

- 4 conchas de plátano maduro
- 1 tomate grande
- 1 cebolla mediana
- 4 dientes de ajo
- un poco de pimentón
- sal, curry, pimienta negra y comino al gusto
- salsa inglesa y de soya

Preparación:

Cortar las conchas de plátano por la mitad y en tiritas bien delgadas luego dejarlas macerar durante unos minutos con las especias, la salsa de soya y la inglesa... mientras se van cortando los aliños.

Luego se sofríe con un poco de aceite la cebolla, el ajo, el pimentón y el tomate, y cuando estén blanditos colocar las conchas de plátano, dejar cocinar por unos minutos y listo.

Si se seca mucho se puede colocar un poquito de agua.

Ensalada de garbanzos

Venezuela

Ingredientes:

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1 taza de maíz dorado
- 2 papas sancochadas picadas en cuadros
- 2 zanahorias sancochadas
- 1 cebolla picada
- 1 pimentón verde picado
- 10 aceitunas verdes sin huesos
- 1/4 taza de cilantro
- 4 dientes de ajo machacados
- 1/4 taza de jugo de limón
- 2 cucharadas de mayonesa de zanahoria (opcional)
- Aceite de oliva al gusto
- Sal marina, comino y pimienta negra al gusto.

Preparación:

Se colocan todos los ingredientes en una ensaladera, se mezclan bien, se aderezan al gusto utilizando el jugo de limón, el ajo, la sal, el comino, la pimienta negra, el aceite y la mayonesa (si es de su preferencia). Se debe servir fría y puede ir acompañada por carne de soja.

Guiso de berenjenas

Venezuela

Ingredientes:

- 3 berenjenas medianas
- 5 tomates maduros
- 1/2 pimentón rojo
- 5 dientes de ajo
- 2 cucharadas de margarina
- sal, pimienta, orégano, al gusto.

Preparación:

Se trituran los ajos, en una sartén caliente se agrega parte de la margarina y luego se pone el ajo a sofreír hasta dorar, en un recipiente tenemos rayados los tomates con el pimentón, esta mezcla se le añade a los ajos previamente sofritos, se deja cocinar a fuego lento hasta que espese (agregándole sal al gusto). Se cortan las berenjenas en cuadritos, se le agrega la sal, pimienta y orégano, en una sartén se calienta con la margarina restante y ajo, y luego que estén bien doradas se le agrega la salsa antes preparada. Se deja cocinar tapadita por unos minutos y listo. Sirve para acompañar con risoto o pan integral, cual sea su preferencia.

Un consejo es tapar la salsa y a fuego moderado, igual cuando se le agregue a las berenjenas.

Malfuf (Rollitos de repollo)

Venezuela

Este es un plato de origen sirio y se puede utilizar como plato principal.

Ingredientes:

- Hojas de repollo sancochadas (la cantidad que desees)
- 1 pimentón picado en cuadritos chicos
- 1 tomate picado
- 1 zanahoria
- 1/4 taza de perejil picado
- 1/4 taza de cebollín
- 4 dientes de ajo machacados
- 1 taza de arroz
- 4 vasos de agua caliente
- 1/4 taza de aceite de maíz
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 4 cucharadas de jugo de limón
- Sal marina, pimienta, comino y canela molida al gusto

Preparación:

Relleno: Se le coloca al arroz el pimentón, el tomate, la zanahoria, el perejil, el cebollín, el aceite de maíz, se mezcla todo bien y se condimenta al gusto.

Para los enrollados: Una vez sancochadas las hojas de repollo se pican en cuadros para poder enrollar, luego se extienden de manera individual para colocar el relleno en el borde inferior de la hoja. Después se procede a enrollar de abajo hacia arriba, así sucesivamente hasta llegar a la cantidad de enrollados deseados. Luego se colocan en una cacerola de manera ordenada, una encima de la otra para agregar los cuatro vasos de agua caliente, el aceite de oliva, sal y condimentos al gusto. Se cocinan a fuego moderado hasta secarse por completo el agua y cocerse el arroz.

Se sirve acompañado de un mojo de ajo que se prepara así: ajo al gusto, jugo de limón y sal. Se machacan los ajos, se le agregan el jugo de limón y la sal, se mezclan bien y se rocía en cada plato de manera individual y la cantidad de su preferencia.

Otra Receta de Tortilla de 'Huevo'

Venezuela

Raciones: 4; Tiempo de Cocción: 30 minutos

- 1 cebolla
- 1 o 2 papas (patatas), la cantidad depende de que tanta hambre se tenga
- 1 brocoli o cualquier otro vegetal, pero el brocoli luce muy bien
- Harina de garbanzo
- Agua
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva

Mezclar media taza de agua con harina de garbanzo en proporción tal que imite la consistencia del huevo batido. Incorporar más agua y harina de garbanzo hasta obtener aproximadamente una taza de esta mezcla. Salpimentar al gusto.

Hervir las papas 'al-dente'.

En una sarten de teflón, sofreir la cebolla rebanada en una cucharada de aceite de oliva. Incorporar las papas rebanadas y sofreir hasta que esten doradas en los bordes. Añadir el brocoli y la mezcla de harina de garbanzo, distribuyendo bien esta última. Tapar y cocinar a fuego lento hasta que el fondo se despegue o esté dorado. Voltear (un plato ayuda) y cocer por el otro lado.

Servir frío o caliente.

Pan de 'Jamón' Vegetariano

Venezuela

tiempo de preparación: 45 minutos; tiempo de cocción: 20 minutos

- Un paquete de mezcla para hacer pan integral (o una receta para hacer una hogaza de pan integral)
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- 1/2 pimienta roja
- 4 o 5 aceitunas negras
- 4 o 5 aceitunas verdes
- tomillo fresco
- un puñado de pasas rojas
- aceite de oliva
- melaza

Preparar la masa del pan siguiendo las instrucciones del paquete o de la receta.

Extender la masa y cubrir con una capa fina de aceite de oliva. Frotar con el diente de ajo finamente molido, cubrir con el resto de los vegetales, finamente picados.

Distribuir el tomillo y las pasas a lo largo de la preparación. Enrollar y dejar leudar (crecer) por 30 minutos, en un lugar tibio, de preferencia cubierto con un trapo húmedo.

Cubrir con una capa de aceite de oliva y melaza y llevar al horno precalentado a 230 (gas mark) por 20 minutos o hasta que esté bronceado.

Pastel de papas criollo

Venezuela

Ingredientes:

- 4 papas grandes (para la base)

para el relleno:

- 1 cebolla
- 1 calabacin
- 1 berenjena
- 1 cebollin
- 2 aji dulces
- 1 pimenton
- 1 zanahoria
- 1 chayota
- 1/2 brocoli
- 2 tomates
- 3 dientes de ajo machacados
- sal y un punto de azucar
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1/4 de kilo de queso parmesano vegano (opcional)

preparación:

para la base:

se hierven las papas como para puré, se hace un puré con las papas.

para el relleno:

se pican en cuadritos pequeños todos los vegetales, se pasan por agua hirviendo, la zanahoria, chayota, y el brocoli por separado.

en un wok o sarten bien caliente con la media taza de aceite de oliva se sofrien los ingredientes, primero el ajo y la cebolla, luego el aji dulce y el pimiento, el cebollin y se le agrega los vegetales, cuando los mismos ya boten su jugo se le agregan los dos tomates licuados.

eso tiene que dar una salsa de vegetales. se le agrega la sal al gusto y el puntitio de azucar.

cuando la salsa este lista, en un paire de vidrio resistente al horno se coloca una capa de pure, una de vegetales, asi sucesivamente hasta que por ultimo quede una capa de pure se le cubre de queso parmesano (opcional) y se mete al horno a gratinar en 350° por unos 10 a 15 minutos, cuando este completamente gratinado se pone a reposar y buen provecho.

generalmente este plato se sirve con ensaladas verdes.

Plátano Cocido

Venezuela

Plato tradicional venezolano de acompañamiento. Tiempo de Preparación: 10 min. Tiempo de Cocción: 45 min. Raciones: 2.

- 1 plátano muy maduro (piel negra),
- 1 cucharadita de mantequilla, margarina o aceite de oliva,
- 3-6 clavos
- 1/8 cucharadita de pimienta (opcional)
- coco rallado
- 1 cucharadita de azúcar (opcional, no es necesaria si el plátano está maduro, pero posiblemente conviene si la piel está amarillenta).

Precalentar el horno a 350 C o gas mark 8.

Hacer un corte longitudinal sobre la piel del plátano, abrirlo y cortar el plátano en dos mitades, de nuevo longitudinalmente. Engrasar una bandeja, o simplemente cubrir la bandeja con papel de hornear o papel aluminio. Poner el plátano sobre su piel encima de la bandeja.

Insertar los clavos, distribuyéndolos bien a lo largo de las dos mitades (recuerda dónde, para retirarlos tras la cocción). Opcionalmente, espolvorea un poco de pimienta y/o una cucharadita de azúcar. Después añade pequeñas cantidades de margarina o aceite de oliva sobre las mitades del plátano y esparce el coco rallado sobre ellas.

Hornear hasta que el plátano se ponga dorado. Sacarlo del horno y retirar los clavos.

Otra forma de hacer este plato es poner el plátano (sin la piel), cortarlo en mitades (a lo ancho) sobre una sartén de hierro engrasada, con el azúcar (opcional) y las especias. Cocer lentamente hasta que esté marrón y pulposo, los azúcares naturales deberían quedar caramelizados. Después esparcir el coco, continuar cociendo hasta que el coco se vuelva marrón y retirarlo del fuego.

Salteado de papas

Venezuela

Ingredientes:

- 4 papas medianas (puede ser más)
- cebolla grande
- 1 pimentón mediano o grande
- ajo machacado 2 o 3 dientes
- sal, salsa soya o inglesa
- aceite de oliva
- repollo rallado la cantidad que quieras

Preparación:

En una sartén, colocas aceite de oliva en poca cantidad pero que cubra toda la superficie de la sartén, se agrega la cebolla y se saltea enseguida el pimentón y ajo, cuando doren se agrega el repollo y las papas, se agrega medio vaso de agua y puedes agregarle pasta de tomate, una cucharada o puré de tomate natural, lo tapas y dejas cocinar hasta que las papas se ablanden, no debe quedar mucho líquido de la salsa sino más bien dejar que se seque.

Vegetales en salsa de maíz

Venezuela

Ingredientes:

- vegetales (preferiblemente coliflor, brócoli, zanahoria, repollo)
- 2 papas, picadas en cuadrito
- sal
- margarina
- maíz entero
- crema de leche de soja
- queso vegano para gratinar (opcional)

Preparación:

Cocinar la coliflor y el brócoli, por 10 minutos.

Luego, colocar en un molde los vegetales cocidos, las papas en cuadrillos, y la zanahoria, como prefiera.

Sofreír el maíz en margarina, agregar sal, luego de que tomen color, se le agrega la crema de leche de soja, esperar que espese.

En el molde, agregamos los vegetales y encima colocamos la salsa, añadir arriba de esto, el queso para gratinar (opcional).