

RECETAS VEGANAS DE SURAMERICA

Ensalada de Mandioca o Yuca

Paraguay

Ingredientes:

- 1 kilo de mandioca cocinada, blanda
- 2 cebollas grandes
- un buen chorro de leche (de soja)
- vinagre a gusto
- sal a gusto
- pimienta a gusto
- mayonesa (vegana) en buena cantidad

Preparación:

Pelar y cocinar la mandioca con sal hasta que esté blanda. Dejar enfriar. Sacarle el pabilo del centro y cortar en finas rodajas. Cortar la cebolla también en rodajas y agregar a la mandioca. Incorporar el chorro de leche, vinagre, sal y pimienta. Revolver. Luego agregar la mayonesa en buena cantidad, revolver. Probar y agregar lo que haga falta. Servir.

Arroz a la Napolitana

Uruguay

Ingredientes:

- 2 tazas de arroz
- 2 berenjenas
- 3 tomates
- queso vegetariano de soja

Preparación:

Cortas las berenjenas en rodajas, las pones en sal durante 20 minutos más o menos. Mientras, cortas los tomates en rodajas, los condimentas con aceite de oliva, una pizca de sal y orégano o albahaca (lo que te guste), los dejas que suelten el jugo.

Enjuagas las berenjenas, las secas, las pones en un sartén con un chorrito de aceite para que se doren un poquito de los dos lados.

En una fuente pones una capa de berenjenas, el arroz y otra de berenjenas. Después los tomates con el juguito. Por último el queso por arriba, al horno unos minutos.

Cebiche de Champiñones

Ecuador

Ingredientes:

- 1 tarrito de champiñones frescos
- salsa de tomate
- 1 tomate
- 4 limones
- 1/2 pimentón
- cebolla roja
- 1 cucharada de vinagre
- Aceite, sal y pimienta
- 1 cubito vegetal
- 1 ramita de cilantro (es mejor el natural)
- 1 ramita de hierbita (perejil) picado
- 2 ajos picados
- 1 cucharada de salsa china

Preparación:

Cocinar los champiñones en tres tazas de agua junto al cubito vegetal, los ajos y la rama de cilantro, durante 10 minutos. Cuando los champiñones estén cocinados ponerlos en una cernidera (colador). Dejar enfriar el agua.

Cortar los champiñones en rodajas y la cebolla roja en plumas, y poner en el jugo de los 4 limones, el vinagre y la sal. Cortar el tomate y el pimentón en cuadritos pequeños.

Mezclar la salsa china, el aceite y la salsa de tomate, con el agua en que cocinó los champiñones. Agregar los champiñones y la yerbita picada.

Se le puede agregar otros ingredientes como curry o alguna otra especería para que le dé un sabor diferente.

Guatita ecuatoriana

Ecuador

Ingredientes:

- gluten 1 libra
- papas 5 unidades
- tomate 1 unidad
- maní 30gm
- cilantro 2 tallos con las hojitas
- leche 1/2 litro (preferible alguna leche vegetal)
- pimientos o pimentones 1 unidad

- aceite
- sal, pimienta, comino, orégano al gusto
- achiote o color

Preparación:

Pelar las papas y cortarlas en cubitos de 1 cm. Aparte rallar el tomate, picar el pimentón bien fino en brounoisse, picar el cilantro.

Aparte calentar el aceite con el color y hacer un refrito con el tomate, los pimentones, el cilantro, agregar 1 lt de agua, poner las papas, la sal, el comino. Agregar el gluten cuando estén las papas cocidas. Terminar con leche y maní licuado y oregano dejando hervir 5 minutos más.

Acompañar con arroz, lechuga, tomates y aguacate.

Muchines de brocoli

Ecuador

Ingredientes:

- 1/2 libra de brocoli
- 1/2 libra de papas cocidas
- 2 dientes de ajo
- 1/2 libra de arroz muy cocido (para hacer la masa)
- orégano al gusto
- salsa de soya
- 1/2 taza de aceite

Preparación:

Cocinar los brocolis hasta que estén suaves pero sin que pierdan su color, de preferencia pueden ser cocidos al vapor, cortarlos en finísimos cuadritos y freírlos en una cucharada de aceite, agregando un poquito de sal y orégano al gusto y el ajo previamente machacado, queda super bien si le agregas un poquito de pimienta negra.

En otro recipiente haz puré con las papas y agrega un poquito cocidas, asegúrate de que sea consistente, mezcla los cuadritos de brocoli con la papa, es mejor si no queda tan uniforme, le da variedad de sabores, mezcla los cuadritos de brocoli con el puré de papas.

El arroz debe estar cocido en un punto donde puedas hacer una masa consistente diez minutos después del tiempo de cocción normal.

Con el arroz debes formar bolitas del tamaño de la palma de tu mano a manera de cuchara.

Rellena con cuidado las bolitas de arroz, puedes ponerte un poco de harina en las manos si se te pega la masa, rellena una cucharada en cada bolita.

Puedes freír las bolitas o llevarlas al horno.

Para servir riega un poco de salsa de soya sobre las bolitas. Las bolitas crocantes de arroz contrastan con el relleno suavcito de brocoli, y el sabor simple del arroz con el sabor del ajo y la pimienta

Croquetas de avena

Bolivia

Esta receta está preparada para 4 personas y es buena para el crecimiento de los niños.

Ingredientes:

- leche de soya, 1/4 de litro
- avena, 250 gramos
- castañas ralladas, a gusto
- sal, a gusto

Preparación:

Unir todos los ingredientes, colocar con una cuchara sobre una asadera y poner al horno (hasta dorar). Se puede servir con ensaladas, arroz integral y una salsa de tomate sobre las croquetas.

Sopa de Invierno

Bolivia

Tiempo de cocción: 1 hora. Preparación: 20 minutos.

Ingredientes:

- 1 cebolla grande
- 2 Tomates medianos
- 1 diente de ajo opcional
- 1 sukini (calabacín carote o zapallito chino largo)
- 2 zanahorias medianas
- 4 papas (patatas u otro tubérculo)
- 1 cucharada de aceite (Opcional)
- 2 Cucharas Salsa soya
- 1/2 cucharilla sal
- Una pizca de azúcar
- Cualquier condimento a gusto: semillas cilantro molidas o alguno picante
- agua cantidad necesaria

Preparación:

Se corta la cebolla en cubos, es decir, en 16 partes, luego se la fríe con el aceite o sin él, se añade el condimento (opcional), luego el sukini también cortado en cubitos del mismo diámetro, el tomate también en cubos, y finalmente la zanahoria cortada en cubos, se añade la sal, el azúcar, la salsa soya y el agua y se deja cocinar 45 minutos removiendo de vez en cuando.

Cuando pasó este tiempo se añade las papas que han sido peladas y cortadas en cubos, la cocción final depende de que éstas estén blandas.

Torta vegana de frutas con crema de leche de soja

Brasil

Ingredientes para la torta:

- 2 vasos de 200 ml de harina de trigo entera y fina
- 1 cuchara sopera de aceite de oliva
- 1 1/2 vaso de 200 ml de azúcar moreno
- 1 cuchara sopera de leche de soja en polvo
- 1 cucharadita de vainilla
- 5 cucharas soperas de semilla de lino molida con 1 vaso de 200ml de agua en la licuadora y después colada (como sustituto de huevos)
- 2 cucharas soperas de levadura en polvo
- 2 cucharas soperas de cacao natural en polvo
- 1/2 vaso de frutas secas a trocitos (higos, ciruelas, pasas de uva, nueces, etc.)

Ingredientes para la crema que cubre la torta:

- 3/4 de vaso de 200ml de leche de soja en polvo
- 1/2 vaso de azúcar moreno
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 cuchara sopera de cacao natural en polvo
- 1/2 vaso de 200ml de agua

Preparación de la crema:

Batirlo todo en la licuadora hasta convertir la mezcla en una crema y guardarla en la nevera, mientras se prepara la torta.

Preparación de la torta: Primero moler las semillas de lino en la licuadora con 1 vaso de agua de 200ml y después colarlas y volver a meterlas ya coladas en la licuadora, agregándole el azúcar, la leche de soja, la vainilla, el cacao y batirlo todo.

En una vasija aparte poner la harina y verterle la mezcla de la licuadora, mezclándola con una cuchara de palo (se mezcla muy bien, pues he comprobado que esos ingredientes se unen perfectamente).

Agregar las frutas y la levadura en polvo, mezclándola más un poco.

Asarla en el horno caliente por unos 30 minutos.

Cuando se enfríe, cubrir la torta con la crema de leche de soja y si uno quiere puede ponerle algunas nueces por encima

Ensalada de rúcula

Brasil

Ingredientes:

- Hojas enteras de rúcula
- Aguacate cortado en tiritas
- Tomate sin semillas cortado en cuadraditos
- Maní tostado sin cáscara
- Pedacitos de tofu

Preparación:

Colocar armoniosamente en una fuente los distintos ingredientes y condimentar con sal marina, aceite de oliva y vinagre balsámico.