

RECETAS VEGENAS DE CHILE

Budin de berenjenas

Chile

Es un plato muy sano y rico en nutrientes.

Ingredientes:

- 5 berenjenas
- y cebolla
- una taza de leche de soja
- orégano
- sal a gusto
- pan rallado o germen de trigo
- aceite de oliva
- dos cucharadas de harina de soja
- un sobre de queso rallado (vegano)
- una cucharada de salsa de soja

Preparación:

Se sofríe la cebolla y los aliños y la salsa de soja, poner en un boldo las berenjenas cocidas, la leche de soja, la harina de soja, el germen o pan rallado. Se hace una mezcla homogénea, se echa la cebolla sofrida, se pone todo en una budinera y esparce el queso rallado, llevar al horno por 35 minutos, servir acompañado de pasas doradas.

Es un buen plato sano y agradable al paladar.

Carne vegetal (gluten)

Chile

Con mucha paciencia...

Ingredientes:

- 1 kg de harina de trigo, sin polvos de hornear (para aproximadamente 4 porciones)

Preparación:

Colocar la harina sobre una superficie limpia. Hacer un hoyo en el medio y agregar agua de a poco hasta formar una masa suave, pero que no se pegue mucho en los dedos, similar a la textura de la masa para pan.

Dejar la masa en una olla llena de agua de un día para otro.

En la mañana siguiente poner sobre un colador e ir lavando poco a poco la masa, bajo el chorro de agua de la llave. Lavar hasta que el agua salga transparente. Se obtendrá una masa elástica.

Poner la masa lavada en una bolsita de género y cocinar a fuego alto, con salsa de soja, 3 tazas de agua y un poco de pimienta y orégano, durante aproximadamente unos 45 minutos.

Luego, sacar del fuego, colar y sacar de la bolsita. La masa es ahora carne vegetal, la que podrás preparar de distintas maneras o agregar a tu guiso favorito.

Lo que no ocupes lo puedes refrigerar sin problemas.

Para las preparaciones se recomienda utilizar salsa de soja y o salsa de tomate para aportar mejor sabor.

Crema de verduras

Chile

Muy fácil de hacer, alcanza para 4 a 5 platos y puedes usar todo lo que tengas en la casa.

Ingredientes:

- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla mediana
- 2 papas medianas
- 1 atado de espinacas
- 1 brócolis
- 1 pimentón verde o amarillo
- 1 paquete de espárragos
- Sal a gusto
- Orégano o especias al gusto

Preparación:

Se pela y se corta todo en trozos. Se pone en una olla con poca agua (sólo la necesaria para que se cuezan). Una vez que esté todo cocido se pone en la licuadora quedando la consistencia de una crema liviana, dependiendo del gusto de cada uno.

Puedes usar todos los vegetales verdes que tengas, porotitos verdes, arvejas etc. Es sólo por el color.

Al momento de servir le pones crustones de pan frito.

Muy nutritivo. Si lo deseas, puedes cambiar los vegetales verdes por amarillos o rojos: pimentón (rojo o amarillo), zanahorias, zapallo camote, etc

Empanadas de carne vegetal

Chile

Este es un plato típico chileno, modificado para vegetarianos. Receta para 6 a 8 empanadas.

Ingredientes:

MASA:

- 1/2 kilo de harina
- 2 cucharadas soperas de margarina
- 1/2 litro de agua hervida con 1 cucharada de sal

RELLENO:

- 1 1/2 de taza de carne vegetal
- 1 cebolla
- 4 cucharadas soperas de aceite
- 1/4 de taza de cilantro picado
- sal

Preparación:

Masa:

- poner en un recipiente la harina y en el centro de ésta hacer un agujero (debe quedar como un volcán).

- en el centro de la harina verter la margarina previamente derretida a fuego lento y el agua con sal y revolver con una cuchara de palo hasta que esté más o menos integrada.

- luego amasar con las manos (resulta mucho más fácil, una vez que esté integrada amasar sobre una mesa)

- la masa debe quedar totalmente compacta, para esto debemos amasar por, aproximadamente, 15

minutos.

- separar la masa en bolitas no muy grandes, que caigan en la mano a medio cerrar.
- amasar cada bolita para que quede bien compacta y estirar con uslero hasta que queden 2 milímetros de espesor (la idea es que al estirla queden redonditas como tortillas mexicanas)

Relleno:

- en una olla poner el aceite y sofreír la cebolla cortada en cuadritos pequeños hasta que esté transparente.
- agregar la carne de soja (o carne vegetal) previamente remojada y evitar que ésta se pegue, si es necesario agregar un poco de agua y revolver por 2 a 3 minutos.
- agregar sal y el cilantro.
- revolver sólo hasta que todo tenga la misma temperatura.

Tomar una masa ya estirada y poner sobre ella 2 cucharadas del relleno que ya hemos hecho. Doblar la masa para cerrar la empanada (es bueno dejar la parte de abajo de la empanada un poco más larga para poder doblarla hacia arriba) y pasar por la orilla un tenedor y hacer presión para que le queden marcados los dientes y quede bien cerrada.

Freír en aceite hirviendo hasta que se doren por ambos lados (no es necesario pincharlas antes de freírlas porque no se revientan).

* Lo ideal es que a la hora de rellenar la empanada el relleno esté frío para que no rompa la masa, por lo tanto es mejor hacer primero el relleno y luego la masa.

* Evitar poner el relleno con mucho jugo porque éste escurre y nos será más difícil cerrar la masa.

* A la hora de servirse la empanada, el que quiere puede agregarle salsa de soja para que tome otro sabor, pero esto es opcional.

Flan de zapallos (calabaza)

Chile

Ingredientes:

- 1/2 K. de zapallo (calabaza)
- 2 a 3 cucharadas de maicena (harina de maíz, fécula de maíz)
- 2 a 3 cucharadas de azúcar, o algún endulzante
- opcional frutas secas como pasas u otras.

Preparación:

Se lava el zapallo, se trocea y se cuece en poca agua, se le retira la cáscara.

Una vez cocido se se retira momentáneamente de la olla y con el agua de la cocción COLADA se prepara una crema con la maicena.

Luego se incorpora el zapallo totalmente molido Y PASADO POR CEDAZO.

A esta crema se le agrega azúcar y opcionalmente las frutas secas.

Se sirve el flan con salsa de papayas, miel, crema de leche o lo que gustes.

Granola

Chile

La granola que se elabora con esta receta tiene una cualidad super interesante: ¡es muy crocante! Y acompañada de un vaso de leche de soya y alguna fruta (especialmente manzana o damasco) se transforma en un desayuno completo y por lo demás bastante sabroso.

Ingredientes:

- 2 tazas de germen de trigo
- 6 tazas de avena gruesa
- ½ taza de almendras picadas, nuez o maní
- ¾ taza de agua
- 1 ½ taza de miel o caramelo (en la misma proporción)
- ¼ de taza de aceite de maravilla (girasol)
- ½ taza de coco rallado
- Ralladura de dos limones
- Pasas de uva a gusto

Preparación:

Unir todos los ingredientes secos, aparte licuar los ingredientes líquidos, luego agregarlo a los secos.

Mezclar hasta obtener un resultado homogéneo. Cocinar en horno moderado durante 1 ¼ aproximadamente, revolviendo de vez en cuando. Dejar enfriar y agregar las pasas de uva. Como ven es bastante sencillo, barato y por lo demás mucho más saludable y fiable que la granola que conseguimos muchas veces en el comercio.

Guiso de arroz y verduras

Chile

Para cuando tenemos de todo un poquito en el refrigerador, pero nada por sí sólo es suficiente para hacer un plato. El tiempo de cocción es más o menos 25 a 30 minutos, dependiendo de la cantidad de verduras que se agreguen. Se puede hacer más cargado a una determinada verdura, de la que tengan más en ese momento. Para ocho a diez raciones.

Ingredientes:

- 3 tazas de arroz (de su preferencia)
- perejil picado fino
- cebolla picada fina
- pimentón (rojo y/o verde) en tiritas
- zanahoria a cuadritos o tiritas
- acelga picada finita
- ajo en lonjas
- papas en cuadritos

- apio en rodajas de 1 cm.
- aceite vegetal para freír
- 1 cuch. de orégano molido
- 1 pizca de comino molido
- Agua hirviendo para la cocción

Preparación:

En una olla poner el aceite y sofreír todas las verduras, previamente bien lavadas y peladas, escurridas y cortadas de la manera que se indica. Agregar el arroz y sofreír hasta que tome un tono translúcido, que no se dore, agregar sal a gusto y las especias si son de su gusto (orégano y comino), enseguida agregar el agua hirviendo, revolver todo una sola vez. Poner a fuego muy bajo durante 25 a 35 minutos, esto va a depender de la calidad de la olla, las revestidas son más seguras a la hora de no quemar los ingredientes. Tener en cuenta que por cada taza de arroz debe agregarse dos tazas de agua hirviendo. Este arroz tan nutritivo acepta cualquier acompañante.

También puede amoldarlo y servirlo en medio del plato, alrededor agregar hojas de lechuga previamente aliñadas en sal, aceite y limón. Para hacerlo más decorado agregue aceitunas en lonja, a modo de flor, sobre el arroz amoldado.

Hamburguesas de soya

Chile

Ingredientes:

- carne de soya (2 tazas)
- harina integral o blanca (sólo un poco para unir las hamburguesas, aprox 1 taza)
- pimentón (a gusto)
- ajo (1 diente)
- cebolla (1/2 pequeña)
- agua (para remojar la carne)
- aceite vegetal para freír
- pimienta, orégano, etc

Preparación:

Remojar la carne de soya en agua caliente preferentemente, o caldo de verduras cocidas, jugo de tomate, etc., y reservar unos momentos (5 min aprox).

Cortar los vegetales como la cebolla, ajo, pimentón, (si quieres agregar choclo, tomate o champiñones no hay problema) en cuadritos pequeños para que logren cocción al freírlos.

Poner la carne de soya en un colador para quitarle el exceso de agua con la ayuda de las manos, para que ésta quede humedecida solamente.

Luego agregar la harina, los condimentos y las verduras cortadas finas, y mezclar sin moler la soya tratando de formar una "masa" que sea fácil de manipular y no se pegue en las manos.

Hacer bolitas con la "masa" y luego achatarlas para obtener las hamburguesas (el grosor de las hamburguesas depende del gusto personal).

Fréirlas en aceite caliente hasta que estén de color café medio oscuro.
Finalmente escurrir el aceite de las hamburguesas poniéndolas en papel absorbente.

Puedes hacer varias hamburguesas y congelarlas crudas para tener a tu disposición, duran muchísimo!

Puedes remojar la soya en el caldo o jugo de verdura que prefieras pero debe estar caliente.

Puedes agregar las verduras que desees.

Tiene buena duración, una vez cocidas aprox 1 semana.

Hamburguesas de tofu

Chile

Salen aproximadamente 6 hamburguesas medianas.

Ingredientes:

- 1/2 cebolla picada
- 1/2 pimentón rojo y verde picados
- 5 cucharadas de aceite vegetal
- 400 grs. de Tofu firme triturado
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 2 cucharadas de salsa de soja
- pan rallado (opcional)
- orégano o hierbas a gusto

Preparación:

Calentar 2 cucharadas de aceite en un sartén y saltear la cebolla, los pimentones.

Luego colocar las verduras en un bol, junto con el Tofu, la harina, la salsa de soya, y mezclar bien.

Tomar puñados de la mezcla, dar forma de hamburguesa y bañar cada una en pan rallado.

Luego calentar 3 cucharadas de aceite en un sartén y dorar las hamburguesas, volteándolas para que se doren uniformemente.

El pan rallado es para hacerla crujiente, ya que el tofu no tiene esa cualidad y no es firme como la soya; también se puede echar al pan rallado semillas de sésamo o amapola y queda espectacular porque al freírlas se doran y quedan muy ricas ;D

Ojo: también se pueden hacer al horno poniendo en la bandeja un poco de aceite y sobre ellas, demoran unos 10 a 15 min o cuando estén doradas

Humitas

Receta típica de Chile, a base de choclos (mazorca,corn). Receta para 6 personas.

Ingredientes:

- 10 choclos (desgranados)
- 4 cebollas medianas cortadas en cubo
- 250cc de aceite
- 2 dientes de ajo
- albahaca a gusto
- sal a gusto
- 2 cucharadas soperas de azúcar
- hojas del choclo
- pitilla

Preparación:

Se desgranar los choclos y se muele el grano junto con la albahaca, en una cacerola se fríe la cebolla en el aceite junto al ajo y se hace un sofrito. Se añade el choclo molido a la mezcla junto a la sal y el azúcar, esta mazamorra se deja reposar un momento mientras se juntan y ordenan las hojas en forma de hamaca.

Luego se pone una porción de mazamorra tres cucharadas aprox., y se hace una suerte de niño envuelto y se amarra con la pitilla en forma de corbatín (humita). Se ponen en una olla con agua hirviendo y sal como para la pasta y se cuecen de 30 a 40 min., a fuego lento y tapado. Para más recetas o dudas, escribe a mi correo. Se puede servir frías o calientes acompañadas de ensalada de tomates o a la chilena, con cilantro.

Niños envueltos

Chile

Este plato es muy rico, para los niños es fácil de comer ya que el sabor de la acelga se neutraliza mucho con el relleno. Su tiempo de preparación y cocción es muy corto.

Ingredientes:

- 10 hojas de acelga
- 1 taza de carne de soya
- Media taza de arroz (blanco o integral, es opcional)
- 1 sobre de salsa de tomate
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- Ajo
- Sal

Preparación:

Se lavan las hojas de acelga y se ponen en un colador ordenadas y se les echa agua hervida para que se ablanden (hay que sacarle lo más posible del tallo, con un cuchillo), se dejan estilar.

Se hace un sofrito de la cebolla con la zanahoria, el ajo y lo que deseen a su gusto y la carne de soya. Se deja enfriar.

Se mezcla el arroz con la salsa de tomate y el sofrito.

Luego se toma la hoja de acelga, se estira y se rellena la punta de la hoja y se comienza a enrollar sin que queden los lados abiertos.

En un olla grande se echa un poco más de salsa y se le echa un poco de agua, cuando hierva se ponen ordenadamente los rollitos en la olla y si sobra relleno se le echa encima y se deja cocinar a fuego medio hasta que las hojas de acelga estén listas, aproximadamente 10 minutos.

Los condimentos para el aliño son a gusto de cada uno.

Idealmente el arroz se prepara más temprano para que repose o se utiliza lo que quede del día anterior.

A los cinco minutos de cocción dar vuelta a los rollitos y echar más agua si es necesario

Pan integral

Chile

Es una receta fácil, rápida y el pan es simple y sabroso.

Ingredientes:

- 4 tazas de harina integral fina o gruesa
- 2 cucharadas de aceite (de preferencia, de oliva)
- 1 cucharadita de levadura de cerveza
- Sal marina
- Agua en cantidad necesaria (2 tazas aprox)

Preparación:

Disolver la levadura en agua tibia, agregarle el aceite y la sal. Colocar la harina en un recipiente e incorporarle la levadura. Mezclar, con cuchara de madera, enérgicamente para airear la preparación hasta obtener una masa lisa, que no se pegue al recipiente. Dejar leudar en un lugar templado por 30 minutos.

Amasar nuevamente. Formar los panes con las manos humedecidas y colocarlos sobre una placa aceitada, o colocar la masa en un molde rectangular. Dejar reposar 30 minutos más.

Hornear a temperatura moderada durante 45 minutos. Dejar enfriar sobre rejilla.

Pasta de tofu multiuso

Chile

Sirve como aderezo para sandwich, ensaladas o para hacer canapés.

Ingredientes:

- 200 grs. de Tofu
- 1/2 taza de mayonesa vegetariana (papa+aceite+zanahoria)
- 1/2 taza de cilantro
- 1 diente de ajo picado
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1/2 pimentón rojo picado
- 1 cucharadita de sal (o salsa de soya)
- 1/2 cucharadita de mostaza
- 2 cucharadas de aceite
- ciboulette

Preparación:

Colocar todos los ingredientes en un bol y mezclar hasta que quede lo más homogéneo posible, dejar reposar.

Llevar al refrigerador por una hora.

Servir frío.

Pastel de choclo vegetariano

Chile

Esta receta es exquisita y ni se nota que es carne vegetal, puedes invitar a comer a los que quieras y ni se darán cuenta !

5 a 6 porciones medianas.

Ingredientes:

Para la crema:

- 5 choclos pasteleros (sí, de esos grandes de la feria, no los dulces americanos)
- 1/2 cebolla mediana cortada en cubo
- albahaca a gusto
- sal a gusto
- azúcar (opcional)

Para el relleno:

- 3 tazas de carne de soya
- 1/2 taza de trocinitos (carne de soya con sabor ahumado, marca gourmet) (opcional)
- 3 tazas de cebolla picada en cuadrito
- 3 tazas de agua hirviendo con algún caldo de verdura (puede ser uno maggi de verduras) o sola
- aceitunas
- sal
- vino (opcional)
- aceite
- pimienta, orégano, ají de color, comino

Preparación:

Preparación de la crema:

Se desgranar los choclos con un chuchillo y se muelen en la juguera junto a la albahaca, mientras se fríe la cebolla.

Luego se une la cebolla cocida con el choclo en una olla y se pone al fuego unos 10 minutos SIEMPRE REVOLVIENDO (con una cuchara de madera) para que no se pegue ni quemé, a fuego lento, si está muy seca se le puede agregar agua o leche tibia. Dejar reposar.

Preparación del relleno (pino):

Se hidrata la carne con el agua y se deja reposar unos minutos, mientras se fríe la cebolla con aceite y los condimentos que uno quiera, cuando la cebolla esté transparente vaciar los trocinitos (sin hidratar) y soya en un colador para quitarle el exceso de agua y quede humedecida solamente.

Freír todo por unos 7 minutos para que los sabores se impregnen en la soya. Se le puede agregar vino blanco para resaltar aún más el sabor.

Montaje:

En una fuente aceitada (de preferencia) disponer el "pino" de manera uniforme y repartir las aceitunas considerando las porciones. Sobre el pino vaciar la crema de choclo con la ayuda de una espátula, y agregar el azúcar que sirve para que se dore.

Poner al horno previamente caliente, y sacarlo cuando el pastel esté dorado.

La receta dura muchos días después de hecha, de 5 días a 1 semana.

Si la crema está dura se puede hidratar con agua o caldo de verduras.

Salsa boloñesa

Chile

Ingredientes:

- 1 tomate
- 1 cebolla
- 1 pimentón
- 1 taza de champiñones picados
- 1 envase de salsa de tomates
- 1 taza de soya texturizada (preparar la soya como sale en el envase)
- salsa de soya
- 1 taza de agua o caldo de verduras
- canela
- comino
- orégano
- sal

Preparación:

Se pican los ingredientes, el tomate, la cebolla y el pimentón.

Se echa a saltar los ingredientes en un poco de aceite, primero la cebolla hasta que quede transparente, luego se agrega el pimentón y el tomate, se echa un poco de orégano, sal y se deja cocinando alrededor de 6 a 7 minutos a fuego lento. Ojo, si no se deja cocinando lo necesario el tomate puede quedar muy ácido.

Luego se hidrata la soya texturizada ojalá con caldo, vino o otra cosa ya que queda con mayor sabor (echar menos cantidad de agua o caldo ya que al reducirse la salsa la soya se va hidratando más) y se le agrega un poco de salsa de soya.

Se toma las verduras cocidas (pimentón, cebolla y tomate) y se muelen en la picadora hasta obtener un puré. Se echa las verduras picadas y la soya hidratada toda junta, el paquete de salsa de tomates, un poco de comino, pimienta opcional, la canela, sal a gusto, la taza de agua, los champiñones y se deja en reducción hasta conseguir la salsa deseada.

Éxito y disfrútenla. La cocción es variante ya a la altura que se encuentren ustedes.

Spaghetti con salsa blanca

Chile

Ingredientes:

- 1 paquete de spaghetti
- 1 pote de crema de leche (vegetal), ó 2 si prefiere
- 1 taza de leche (vegetal)
- 1 bandeja de champiñones
- 1/5 de granos de maíz cocidos
- 2 cebollines
- 1 cucharada de pimentón rojo picado en cuadros pequeños
- 2 cucharada de almidón de maíz
- 1 cucharada de aceite
- 1 cubito de caldo de verduras
- sal, comino a gusto

Preparación:

Vierta la cucharada de aceite en una sartén a fuego fuerte. Una vez caliente el fuego vierta el pimentón y los cebollines picados. Cuando ya estén lo suficientemente salteados agregue los champiñones cortados en 4 y los granos de maíz cocidos. Revuelva y agregue la sal y el comino. Cuando la mezcla se haya homogeneizado agregue la crema y revuelva. Luego agregue la leche, el caldo disuelto en poca agua caliente y las cucharadas de almidón disueltas en agua fría (un poco), cocine todo a fuego lento y revuelva mientras se espesa. Servir con los spaghetti ya cocinados. Buen provecho !

Tacos vegetarianos

Chile

Creación personal.

Ingredientes:

- 1/2 taza de Soya granulada
- Aceite de oliva
- Pimiento Morrón
- Cebolla
- Zanahoria rallada
- Maicena
- Saborizante para tacos (se encuentra en Supermercado)
- Ajo a gusto
- Tortillitas de harina o maíz
- Guacamole Tomate picado con palta o por separado
- Lechugas picadas (opcional)

Preparación:

Remojar y escurrir la soya. Picar las verduras.

Saltear y luego agregar la soya, cocinar por 15 o 20 minutos, agregar 1 cucharada sopera de maicena disuelta en una taza de agua fría, incorporar y revolver, dejar que se cocine ésta los minutos que indica el envase (2-3 minutos).

Calentar las tortillinas y servir. Colocar el guacamole y las verduras frescas picadas en posillos separados para que cada uno rellene el taco a gusto. Que lo disfruten.

Tofu y carne de soja

Chile

Esta receta es la más fácil de todas las que he preparado, le puedes echar todo lo que quieras, aparte de ser rápida y no necesitar muchas cosas.

Ingredientes:

- 200 grms de tofu
- 1 taza de carne de soja
- 1/2 taza de cebolla
- 1 diente de ajo
- perejil
- 1 taza de champiñones picados
- 1/2 taza de diente de dragón

Preparación:

Primero echas un poco de aceite, en una sartén, esperas a que se caliente y fríes la cebolla, luego debes estrujar bien el tofu para que bote toda el agua, luego lo picas y lo echas junto con la cebolla, luego echas el perejil y la carne de soja, de ahí los champiñones y los dientes de dragón y la cocinas como 10 a 15 minutos...

Tortillas veganas

Chile

Esta receta la verdad es que no sé de dónde es original, pero es muy rico y quitan el hambre, son un poco parecidos a los tacos mexicanos, creo.

Ingredientes:

- tortillas integrales para tacos (compradas en el supermercado)

Para el relleno de las tortillas:

- 1 1/2 taza de carne de soya o carne vegetal
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla picada en cuadrados finitos
- 1 pimentón verde o rojo (picado en cuadraditos)
- 2 dientes de ajo (machacado)
- 2 cucharaditas de orégano (a gusto, puede ser cualquier condimento)
- sal
- 1/2 lechuga
- mayonesa de zanahorias

Preparación:

Se remoja la carne de soya en 3 tazas de agua hirviendo.

Mientras se pone a freír con el aceite de oliva la cebolla junto al pimentón y se revuelve, una vez que la cebolla esté algo transparente se agrega el ajo y luego el orégano y la sal, luego escurrimos la carne y la agregamos a la cebolla y la freímos durante unos minutos para que absorba el sabor de los ingredientes.

una vez listo se fríen las tortillas y se rellenan con la carne, le pones un poco de lechuga y un poco de mayonesa y listo.

Las tortillas son fáciles de hacer pero quita un poco de tiempo, solo se mezcla harina integral de trigo, con un poco de aceite de sésamo y un poco de agua, hasta formar una masa, se hacen bolitas y se estiran muy finitas y se fríen.

Zapallada nocturna

Chile

Receta con zapallo italiano originada en las frías noches de Santiago, luego de un día de trabajo y una tarde de estudio. Para dos personas.

Ingredientes:

- 1 zapallo italiano mediano
- 1 zahanoria mediana
- 1/2 bandeja de dientes de dragón
- 1 bandeja (o tarro) de champiñones
- 1/2 taza de carne vegetal (soya)
- 1 cubo de caldo de verduras
- 1 cucharada chica de aceite
- Salsa de tomates (opcional)
- Orégano
- Aliño completo (opcional)

Preparación:

Se corta el zapallo en cuadritos y los champiñones laminados. La zanahoria se corta en tiras delgadas. Por otra parte se deja remojando en agua hirviendo 10 minutos la carne de soya y se hierven por 5 minutos los dientes de dragón.

Una vez que está todo cortado, poner en wok (o sartén u olla en último caso) la cucharada de aceite con el cubo de caldo de verduras molido. Cuando el caldo se disuelva bien, echar todos los otros ingredientes y saltar. Espolvorear el orégano.

Cuando se ve que las verduras ya están cocidas, echar la salsa de tomate y revolver para calentarla.

Encuentro que como plato único es espectacular, aun cuando reconozco que como salsa para fideos (y tal vez para lasaña) es magnífica

Tutti frutti

Chile

Es muy fácil de hacer, rápido y además es muy rico. Para 6 personas.

Ingredientes:

- 2 naranjas
- 2 manzanas
- 2 plátanos
- 30 frutillas (opcional)
- 2 peras
- 1 sobre de 1 litro de bebida instantánea en polvo
- azúcar (opcional)
- 1 vaso de agua
- crema (opcional)

Preparación:

Corte toda la fruta en trocitos a medida pequeña, echándola en un bol o fuente. Luego añada al vaso de agua el litro de bebida instantánea en polvo; revuelva hasta disolver. Después agregue el jugo disuelto en la fuente dejándolo esperar en el refrigerador 10 minutos.

Sirva en posillos con un poco de crema para que dé un toque más elegante.

Este postre lo puede hacer en ocasiones importantes o simplemente en el diario vivir.

Sabjee de repollo

Chile

La receta es originaria de la India, alcanza para 4 personas.

Ingredientes:

- 1 repollo entero
- 1/2 kg de aceitunas
- 1 paquete de ciboulette
- 6 papas
- 1 cdta. de curry
- 1 cdta. de comino molido
- 1 cdta. de orégano
- 1 tarro de crema de leche de soja
- 2 cucharadas de margarina o aceite
- sal

Preparación:

En una olla se ponen la margarina o aceite, se incorporan los condimentos, la sal y se agrega el repollo picado en tiritas. Esto se cocina a fuego lento hasta que el repollo esté transparente. Aparte pelamos y picamos en cubitos las papas y se fríen en aceite suficiente. Cuando el repollo está listo se retira del fuego y se le agregan las papas fritas con el ciboulette y las aceitunas todo esto picado, también el tarro de crema espesa para revolver todo junto. Servir caliente y acompañar con arroz.

El ciboulette se puede reemplazar por cilantro.
Esta receta sirve también para relleno de empanadas.