

# RECETAS VEGANAS DE USA Y EL CARIBE

## Ceviche de vegetales

ESTADOS UNIDOS

### Ingredientes:

- 1 coliflor
- 1 cebolla
- 1 tomate
- chile
- limones
- cilantro
- galletes o tostadas

### Preparación:

1. Lavar bien la verdura.
  2. Poner a cocer la coliflor hasta que esté blandita.
  3. Picar la coliflor lo más que se pueda.
  4. Picar también el tomate, chile, cebolla y cilantro de modo que quede bien menudito.
  5. Para terminar vaciar todo en un recipiente, exprimir los limones y poner sal al gusto.
- Acompañar con galletas o tostadas

## Flautas de papa

Estados Unidos

### Ingredientes:

- 12 tortillas de maíz
- 3 papas medianas
- 3/4 de taza de aceite
- 1 tomate picado
- 1/2 cebolla
- 1 chile jalapeño (para que esté picante)

### Preparación:

Poner a hervir las papas, mientras se cuecen, en una sartén ponga unas 2 cucharaditas de aceite, caliéntelo y agregue el chile y la cebolla, sofríalos poquito, luego agregue el tomate, cuando esté

todo cocido retírelo del fuego; al estar las papas cocidas y peladas, machúquelas muy bien; y agréguelas en el sartén anterior donde sofrío los vegetales, mézclelo muy bien, para que la papa obtenga el sabor.

Mientras que la papa obtiene el sabor ponga a calentar las tortillas, ya suavecitas, póngale aprox. una cucharada de papa o guiso, enrolle la tortilla tipo taquito, y póngala en el aceite a una temperatura media-alta. Si quiere cocinar más rapido las papas, pélelas y píquelas antes de cocerlas. Esto se puede acompañar con frijoles, arroz y ensalada fresca, una salsa, etc.

## Lasaña Vegetariana

USA

Esta receta te da 4 porciones.

### Ingredientes:

- 4 berenjenas
- queso de soya
- salsa de tomate para spagethi
- soya molida (como carne molida)

### Preparación:

Lavar muy bien las berenjenas y cortarlas en rebanadas, sancocharlas con poquito spray vegetal, y sal al gusto. Luego ponerlo en un refractario para horno en capas. La soya molida la doras en una sartén con poquito spray vegetal y ya que esté doradita la mezclas con la salsa de tomate. Entonces la pones arriba de las berenjenas, una capa de queso y así sucesivamente. Lo pones en el horno por 35 minutos a 350 grados. Puedes ponerle hongos (setas).

## Papa a la sartén

Estados Unidos

### Ingredientes:

- 4-6 papas (depende del tamaño)
- 1 barra de margarina
- 1 barra de apio
- 1 zanahoria
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate (semi maduro)
- 1 barra de tofú
- 1 pimiento verde

- Pimentón en polvo (Paprika)
- sal

### **Preparación:**

1. Pele las papas y corte en cuadritos. Hierva con agua y sal a gusto por cinco minutos, escurra hasta que sequen bien.
2. Pique bien fino, el apio, la zanahoria, cebolla, el tomate. Desmenuce la barra de tofú. Una todo en un envase con la margarina derretida.
3. Añada las papas y una todo, añada a gusto el pimentón en polvo (Paprika).
4. En un sartén grande vierta la mezcla y presiónela hasta formar una masa bien unida. Cocine a fuego mediano. Levante con una espátula para verificar si está dorada. Vierta la masa para dorar la otra parte.
5. Sirvalo caliente.

Puede sustituir la papa por ñame, panapén (pana) o yuca.

Puede sustituir la margarina por aceite de oliva. De seleccionar esta opción en la receta, debe calentarla con un diente de ajo machacado. Sigue el mismo procedimiento.

## **Papas rellenas**

Estados Unidos

### **Ingredientes:**

- Papas grandes
- 1/4 lb Vainicas
- 1/4 lb Zanahoria
- 1/4 lb tofu
- 1-2 Tomates pequeños

### **Preparación:**

Se cocinan al horno las papas envueltas en papel aluminio (sin pelarlas) por aproximadamente 1 hora y media, dependiendo del tamaño de las papas (se puede revisar constantemente la suavidad con un cuchillo), se hierven y cocinan al gusto las vainicas y zanahorias, se cortan en cuadritos pequeños las vainicas, zanahorias, tofu y tomate pequeño.

Se sacan las papas y se parten a la mitad, se les saca papa del medio dejando espacio suficiente para rellenar. Con la papa que sacamos se hace puré y se mezcla con todos los demás ingredientes en cuadritos, se rellenan las papas y se ponen al horno (sin cubrirlas con aluminio) por 10 minutos a 300° con el calor arriba del horno para dorarlas.

## Pico de gallo

EE.UU.

### Ingredientes:

- 3 cebollas grandes
- 2 tomates grandes
- 2 paltas grandes
- un puño de cilantro
- un ají
- sal
- 3 limones

### Preparación:

Picar en cuadritos pequeños las cebollas y lavarlas [quitarles el agua], picar los tomates en cuadritos, picar las paltas en cuadritos, picar el ají muy fino y el cilantro. Mezclar todo en un recipiente, exprimir los limones y agregar la sal al gusto.

Servir con tostadas o galletas de soda.

## Pinchos Vegetarianos

Estados Unidos

### Ingredientes:

- 1/2 taza de aceite de oliva tipo extra-virgen o normal
- 4 ramas de orégano verde o seco picado (el de la plata de hoja pequeña) (saque las hojitas de cada rama)
- 2 dientes de ajo machucado
- sal natural a gusto
- Paprika (opcional) si quiere darle color
- Vegetales frescos:
  - 4 Berenjenas grandes
  - 6 Cebollas, violeta o blanca
  - 4 Zucchini (calabacín)
  - 2 de cada uno - Pimiento morrón (verde, amarillo y rojo)
  - 6 varas de celery (apio)
  - 5 libras de Papas rojas o blancas miniatura (baby potatoes)
- Tofú firme

## **Preparación:**

1. Coloque los palillos en un envase con agua a remojar. Esto evita que se quemen cuando se asan en la barbacoa o en el horno de su estufa.
2. Lave las papas y hierva las papas miniatura con su cáscara (baby potatoes) en agua con sal por sólo 4 minutos solamente. Es para precocinarlas y deben quedar semi duras.
3. Pique en cuadros la cebolla, la berenjena, el tofú y el pimiento.
4. Pique en rebanadas de una pulgada aproximadamente los zucchinis y pique las varas de celery en trozos de una pulgada.
5. En una vasija grande mezcle el aceite con el orégano verde o seco, el ajo y agregue sal a gusto.
6. Vierta todos los vegetales previamente picados y revuelva.
7. Introduzca cada ingrediente por el centro en el pincho de bambú siguiendo este orden: papa, cebolla, pimiento verde, tofu, celery, berenjena. Repite el mismo orden pero cambia el pimiento verde por el amarillo, y así sucesivamente con el pimiento rojo. Todo hasta llenar el picho de bambú.
8. Asarlo por 15 minutos aproximadamente. Se puede hacer en dos formas:
  - a. Sin envolver sobre la parrilla.
  - b. Envolviéndolo en papel de aluminio todo el pincho.

Importante: pre-cocine las papas y constantemente hínquelas con un tenedor. No deben quedar baldas porque esto es para reducir el tiempo de cocción en la barbacoa u horno. Remoje los pinchos de bambú para evitar que se quemen.

## **Tapioca "la receta secreta"**

EE.UU.

Sirve de 8-10 personas. El tiempo total de cocción es aprox. de unos 30-35 min.

### **Ingredientes:**

- 3 tazas de tapioca (esta se consigue en tiendas de productos chinos, es blanca en forma de bolitas)
- 1/2 melón
- 1 lata de leche de coco (si se prefiere más espeso usar la crema de coco)
- Azúcar al gusto
- Agua 1 litro.

### **Preparación:**

Poner a hervir el agua, al soltar el hervor se baja la llama y se le agrega la tapioca y se tapa, por unos 15 min. hasta que la tapioca se ponga transparente, mientras se licúa la leche de coco con el melón y el azúcar, se agrega lo licuado a la tapioca, déjalo en fuego lento unos 10 min. más mientras mezclas para que no se pegue. Apaga, y listo. Frío sabe delicioso.

## Ensalada hervida

República Dominicana

Para 4 personas, 30 minutos.

### Ingredientes:

- 1 tayota (chayote) grande
- 2 zanahorias grandes
- 1 papa grande
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal

### Preparación:

Hierva todos los ingredientes añadiendo una cucharadita de sal al agua. Rebana los ingredientes hervidos en rodajas finas y arregla en una bandeja. Prepara una vinagreta y sirve a temperatura ambiente.

## Soya guisada

República Dominicana

### Ingredientes:

- 1 funda de soya molida
- 6 dientes de ajo majado
- 2 cebollas grandes picaditas
- 6 cucharas de salsa china de soya
- 1 rama de cilantrico fresco picadito
- 1 zanahoria grande picadita
- sal y pimienta al gusto
- agrio de 3 limones
- 1 cucharada de aceite de canola o de oliva
- 2 tazas de agua

### preparación:

se deja en remojo con limon y suficiente agua, la soya por media hora. luego se escurre bien y se lava de nuevo con abundante agua, se cuele hasta escurrir bien. reserve. en un caldero se echa la cucharada de canola con el ajo, la cebolla y se sofríe un poco, se echan los otros ingredientes, y el agua, lo deja hervir a fuego medio hasta que seque, se mueve de vez en cuando. se sirve con arroz integral o con tacos integrales o burritos. El tiempo de coccion es aproximadamente 45 minutos.

# Tipili

República Dominicana

Esta ensalada es otro ejemplo de la influencia de los inmigrantes del Oriente Medio en nuestra cocina. Este es un descendiente directo del Tabouleh, la llamada "ensalada nacional del Líbano".

## Ingredientes:

- 2 tazas de trigo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla roja pequeña cortada en cubitos
- 1 ají rojo cortado en cubitos
- Jugo de 1 limón
- Sal

## Preparación:

Preparación previa: Sumerge el trigo en agua toda la noche.

Drena toda el agua del trigo. Mezcla con los vegetales. Agrega el aceite y sal y limón al gusto. Sirve frío.

# Cazuela de maíz

Cuba

## Ingredientes:

- una taza de maíz tierno
- una papa grande cocida al dente
- aceitunas sin hueso
- tomates hongos
- hierba buena o menta
- zanahorias cocidas al dente
- ajo
- cebolla
- pimientos del piquillo (asados)
- pizca de comino
- hoja de laurel
- sal
- pimienta de molinillo

## Preparación:

En una olla al fuego medio, un chorro de aceite oliva, se le agrega el ajo picadito, la cebolla y pimientos, comino tostado.

El maíz se pasa por la batidora con un poquito de leche hasta que quede cremoso. Se incorpora a la olla, se revuelve constantemente. Luego agrego la papa y zanahoria en cubitos y el tomate picado en ruedas y la hierba buena, sal, pimienta y cocino lentamente. Echarle mantequilla. En vez de comino se puede usar romero. Servir en la misma olla de preferencia de barro y rocío con perejil y aceite de oliva.

## Tortas de maduro

Cuba

### Ingredientes:

- 4 plátanos maduros
- 1 cucharadita de canela
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 lata de frijoles molidos
- 1 taza de harina

### Preparación:

Cocinar los plátanos con la cáscara, cuando estén suaves hacer un puré con ellos, añadirle la canela y el azúcar, hacer bolitas abriéndolas en el centro y echarles una cucharada de frijoles, cerrarlas y pasarlas por la harina y freírlas hasta que estén doradas.