

*Descubriendo la cocina vegetariana*

*44 Recetas con legumbres*

*Sin ingredientes de origen animal*



*100% Vegetarianas*

***Este documento está dedicado a todos los usuarios***

***del***



***<http://www.forovegetariano.org/foro/index.php?>***

***Todas las recetas incluidas en el pdf han sido extraídas del forovegetariano y son aptas para veganos . Al igual que en el foro , se identifican fácilmente por incluir en el título la marca ( V ) .***

### ***Agradecimientos :***

***Gracias a todas las personas que consciente e inconscientemente , directa e indirectamente han hecho posible este pdf .***

***Gracias a tod@s por compartir .***

# Índice

<a href="#">-Albóndigas de lentejas</a>	<a href="#">p4</a>
<a href="#">-Albóndigas de soja texturizada , garbanzos y arroz</a>	<a href="#">p5</a>
<a href="#">-Arroz con habas y tirabeques</a>	<a href="#">p7</a>
<a href="#">-Arroz especiado con garbanzos y berenjenas</a>	<a href="#">p8</a>
<a href="#">-Cocido otoñal de legumbres varias</a>	<a href="#">p10</a>
<a href="#">-Cocido vegetariano</a>	<a href="#">p12</a>
<a href="#">-Cocido vegetariano con azukis</a>	<a href="#">p14</a>
<a href="#">-Crema de lentejas rojas al curry</a>	<a href="#">p16</a>
<a href="#">-Croquetas de cereales y legumbres</a>	<a href="#">p17</a>
<a href="#">-Ensalada de cous-cous con garbanzos</a>	<a href="#">p18</a>
<a href="#">-Ensalada de garbanzos</a>	<a href="#">p19</a>
<a href="#">-Ensalada de garbanzos II</a>	<a href="#">p20</a>
<a href="#">-Ensalada de lentejas con un toque verde</a>	<a href="#">p21</a>
<a href="#">-Ensalada de lentejas rojas</a>	<a href="#">p22</a>
<a href="#">-Estofado de judías blancas con setas y espinacas</a>	<a href="#">p23</a>
<a href="#">-Estofado de lentejas con arroz y verduras</a>	<a href="#">p25</a>
<a href="#">-Falafel</a>	<a href="#">p26</a>
<a href="#">-Fideuá con garbanzos</a>	<a href="#">p28</a>
<a href="#">-Garbanzos con arroz</a>	<a href="#">p29</a>
<a href="#">-Garbanzos con azukis rehogados</a>	<a href="#">p30</a>
<a href="#">-Garbanzos con calabaza</a>	<a href="#">p31</a>
<a href="#">-Garbanzos con champiñones y espinacas</a>	<a href="#">p32</a>
<a href="#">-Garbanzos con espinacas y mijo y vinagreta de zanahorias</a>	<a href="#">p33</a>
<a href="#">-Garbanzos con espinacas y tofu rosso</a>	<a href="#">p35</a>
<a href="#">-Garbanzos rostizados</a>	<a href="#">p36</a>
<a href="#">-Hamburguesas de alubias</a>	<a href="#">p37</a>
<a href="#">-Hamburguesas de legumbres , hortalizas y cous-cous</a>	<a href="#">p38</a>
<a href="#">-Hamburguesas de lentejas y patatas con ...</a>	<a href="#">p39</a>
<a href="#">-Hamburguesas veganas de arroz y lentejas</a>	<a href="#">p41</a>
<a href="#">-Harira rápida</a>	<a href="#">p43</a>
<a href="#">-Hummus</a>	<a href="#">p44</a>
<a href="#">-Lentejas al curry</a>	<a href="#">p46</a>
<a href="#">-Lentejas con arroz integral y espinacas al comino y ...</a>	<a href="#">p47</a>
<a href="#">-Lentejas guisadas con setas</a>	<a href="#">p49</a>
<a href="#">-Lentejas rápidas con verduras y comino</a>	<a href="#">p50</a>
<a href="#">-Lombarda con garbanzos</a>	<a href="#">p51</a>
<a href="#">-Maxi-ensalada de judía mungo.</a>	<a href="#">p53</a>
<a href="#">-Moros y cristianos</a>	<a href="#">p55</a>
<a href="#">-Olla gitana</a>	<a href="#">p57</a>
<a href="#">-Paté de lentejas y berenjenas</a>	<a href="#">p59</a>
<a href="#">-Pimientos rellenos de ensalada de alubias</a>	<a href="#">p61</a>
<a href="#">-Potaje de garbanzos y espinacas “a mi manera”</a>	<a href="#">p63</a>
<a href="#">-Potaje de soja verde y arroz</a>	<a href="#">p65</a>
<a href="#">-Tacu tacu</a>	<a href="#">p66</a>

## Albóndigas de lentejas (V)

### Ingredientes:

- 1/2 kilo de lentejas
- 4 cucharadas de germen de trigo
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de ají molido
- sal marina
- 3 cucharadas de pan rallado

### Preparación:

- 1) Lavar las lentejas, cocinarlas hasta que estén tiernas, aproximadamente una hora y media (depende de lo fresco de la legumbre)
- 2) Escurrir bien y procesar hasta formar una pasta, agregar los otros ingredientes y mezclar bien.
- 3) Hacer las albóndigas con las manos y colocar en placa para horno, deben quedar bien formadas, si se desarman agregar más fécula para unir.
- 4) Luego agregar por arriba una salsa blanca o salsa de tomate.



[Receta aportada por "dominic" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11050>]

## Albóndigas de soja texturizada, garbanzos y arroz (V)

### Ingredientes (a ojo)

- Soja texturizada fina
- garbanzos
- arroz
- pan rallado
- harina
- pastilla caldo vegetal
- salsa de soja
- sal
- pimienta
- ajo en polvo
- perejil
- aceite

### Preparación:

En una cacerola con agua, la pastilla de caldo y un chorro de salsa de soja, cocer la soja texturizada hasta que quede muy tierna. Colar y escurrir el agua. Aparte preparar una "especie de crema" batiendo garbanzos cocidos (un vaso mas o menos) y arroz muy cocido, pasadísimo vaya. Queda una papilla que servirá para aglutinar muy bien la soja texturizada. Echar la soja y la papilla en un bol y remover hasta que se mezcla bien. Ir añadiendo pan rallado si se ve demasiado cremoso. Si esta muy reseco, poner un poco mas de papilla de arroz y garbanzo. Añadir un pelín de ajo y perejil, sal al gusto y pimienta. Formar bolitas con la pasta y rebozar.

Para rebozar, cada cual tiene su manera. Yo suelo hacerlo solo con harina, pero como me había sobrado un poco de la papilla de garbanzo y arroz, le añadí mas agua hasta que quedo clarito, pero no liquido del todo, entonces pase las bolitas primero por ese liquido de garbanzo (al fin y al cabo seria como usar harina de garbanzo y agua,no?) y luego por la harina. Y después las freí... alguna demasiado Han quedado como buñuelitos ;)

De momento las he guardado así, en el momento de comérmolas, les pondré tomate frito por encima (así no me arriesgo a que se deshagan) y quizás algo de quinoa para acompañar. He guardado unas pocas porque salieron muchas, quizás las siguientes las haga con una salsa de zanahoria.



[Receta aportada por "margaly" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8406>]

## Arroz con habas y tirabeques (V)

### Ingredientes: 2 personas

- 125g de arroz integral.
- 1 cebolla.
- 1 tomate maduro.
- 150g de habas frescas y tiernas.
- 150g de tirabeques ( se pueden cambiar por judías verdes).
- Almendras laminadas tostadas.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- Sal.
- Pimienta negra recién molida.

### Elaboración:

Pela las habas , lávalas.

Despunta y lava los tirabeques.

Lava y escurre el arroz.

Pela y pica le cebolla y sofríela en una cazuela con el aceite, cuando esté transparente añade las habas, los tirabeques y el arroz.

Mezcla bien, sala al gusto y cubre con agua (la justa para cubrir los ingredientes).

Tapa bien la cazuela y deja cocer .

Pasados 7 min, añade el tomate pelado y troceado y la pimienta recién molida .

Mezcla bien y vuelve a tapar, continuando la cocción 15-20min mas (hasta que el arroz esté cocido , si queda agua deja la cazuela destapa unos minutos para que se evapore).

Sirve el arroz espolvoreado con las almendras laminadas tostadas .



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7671>]

## Arroz especiado con garbanzos y berenjenas (V)

### Ingredientes: Para 4 personas

- 3 berenjenas grandes, en dados
- 200 g de garbanzos, en remojo desde la noche anterior
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo, picados
- 2 cebollas grandes, picadas
- 1/2 cucharadita de comino en polvo
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1/2 cucharadita de cilantro en polvo
- 3 latas de tomate al natural, de 400 g cada una ( o 1200g de tomates frescos)
- sal y pimienta negra molida
- arroz integral cocido , para servir

### Para el aderezo :

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla, en aros
- 1 diente de ajo, en láminas
- cilantro en rama

### Elaboración:

Pon las berenjenas en un colador y espolvoréalas con sal.

Deja reposar sobre un cuenco unos 30 minutos.

Acláralas bajo el chorro de agua fría y sécalas con papel de cocina.

Escurre los garbanzos y ponlos en una cazuela con agua.

Calienta hasta que hierva, baja el fuego y deja cocer media hora.

Escúrrelos de nuevo.

Calienta el aceite en una cazuela.

Añade el ajo y la cebolla, y cocina a fuego bajo hasta que estén tiernos.

Agrega las especias y deja unos segundos más.

Añade las berenjenas y remueve.

Sigue cocinando 5 minutos, agrega los tomates y los garbanzos.

Salpimenta, tapa la cazuela y deja cocer a fuego bajo 20 minutos.

Para preparar el aderezo, calienta el aceite en una sartén, y agrega la cebolla y el ajo.

Fríe ambos ingredientes hasta que estén dorados y crujientes.

Sirve sobre un lecho de arroz cocido, con el aderezo por encima.

Adorna con cilantro.

(...)



(...)

### Comentarios adicionales:

Hoy he hecho esta receta , aunque con algunos cambios:

He usado garbanzos cocidos, porque he decidido que quería prepararla casi a las 13:00

He intentado poner a ojo la mitad de los ingredientes , aún así ha salido mucha guarnición, tengo guiso de garbanzos y berenjenas para 3 o 4 veces.

Me he saltado la última parte, no le he puesto el aderezo porque me ha parecido que la receta ya tenía bastantes ingredientes .



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8075>]

## Cocido otoñal de legumbres varias (V)

### Ingredientes:

- 1 l de caldo de verduras (o agua)
- 100 gr lentejas
- 200 gr habichuelas o judías blancas
- 200 gr judías rojas
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 pimiento verde
- 2 zanahorias
- 3 ramas de apio
- 1 calabacín
- 2 tomates
- 100 gr guisantes cocidos en conserva
- 3 patatas
- 1 o 2 guindillas secas
- 2 cucharadas pimentón dulce
- Romero seco en hojas
- Aceite de oliva
- Sal

### Elaboración:

Es preferible que las legumbres estén ya cocidas en conserva, en ese caso sólo tienes que enjuagarlas del agua que traen. Si prefieres usar secas, déjalas en remojo desde la noche de antes.

Corta las patatas en rodajas gruesas y rehoga a fuego lento en una sartén, con un poco de aceite y un puñado de romero. Debe quedar blanda por dentro y dorada por fuera. Mientras, lava, pela y pica las zanahorias, la cebolla, el calabacín, el apio, el pimiento y los ajos. Reserva un cucharada de las cebollas picadas para el final. Rehoga estas verduras en una olla con tres cucharadas de aceite y las guindillas, a fuego medio, durante 10 minutos. Pica los tomates y añádelos. Rehoga 10 minutos más. Añade los guisantes y las legumbres escurridas y mézclalas con cuidado. Echa el pimentón, da unas vueltas, y vierte el caldo de verduras, tapa y deja que se vaya haciendo a fuego medio. Si las legumbres ya estaban cocidas, la cocción será de unos 15 minutos; si eran secas, tardará alrededor de 30-40 minutos. Si ves que se va quedando sin caldo, añade un poco más. Y si ves que queda soso para tu gusto, añade una pizca de sal. Sirve el cocido bien caliente acompañado de las patatas al romero y con la cebolla picada reservada espolvoreada por encima.

<http://eldelantalverde.wordpress.com/>

## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

