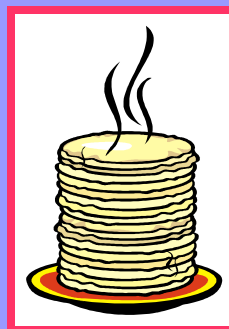
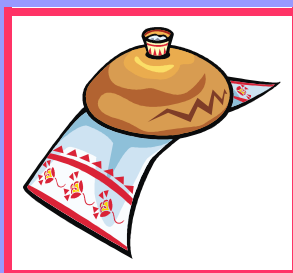


Descubriendo la cocina vegetariana
Especial Cocina Vegana Internacional

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

-Arancini pistolone - (Italia)	p5
-Arepa de plátano - (Colombia y Venezuela)	p7
-Arroz especiado con garbanzos y berenjenas – (Líbano)	p8
-Arroz frito - (China)	p11
-Arroz Pilaf Armenio – (Armenia)	p13
-Arroz tapado – (Perú)	p15
-Bagels - (Suiza)	p17
-Bajhis de cebolla – (India)	p19
-Berenjenas rellenas al estilo árabe - (Oriente Medio)	p21
-Casi mozzarella vegana (Italia)	p23
-Cebiche de tofu y champiñones (Perú)	p25
-Cocido Vegetariano (España)	p27
-Curry seco de coliflor y garbanzos (India)	p29
-Dumplings al vapor (China)	p31
-Ensalada alemana (Alemania)	p33
-Ensalada griega (Grecia)	p35
-Ensaladilla rosa (Rusia)	p37
-Escalopes de verduras o Cutlets (India)	p39
-Fabada VegAsturiana (España)	p41
-Fajitas veganas mexicanas (México)	p43
-Falafel (Oriente Medio)	p45
-Focaccia (Italia)	p47
-Fricandó de seitán (Francia)	p49
-Gazpacho (España)	p51
-Guacamole (México)	p53
-Gulash húngaro (Hungría)	p55
-Harira Rápida (Marruecos)	p57
-Hummus (Oriente Medio)	p59
-İçli Köfte Vegano (Oriente Medio)	p61
-Kebab Vegano (Irán)	p63
-Lah'majoon Vegano (Oriente Medio)	p65
-Lasaña vegana de la “mamma” (Italia)	p67
-Manti vegano al horno (Oriente medio)	p69
-Miso shiru (Japón)	p71
-Mole poblano con seitán (México)	p73
-Nigirisushi de setas y aguacate (Japón)	p75
-Paella Feliz (España)	p77
-Papa a la huancaína (Perú)	p79
-Papa rellena (Perú)	p81
-Patacones (Colombia/Venezuela)	p83
-Paté de berenjenas, Mutabal o Baba Ghanoush (Oriente Medio)	p85
-Pizza al toque dulzón (Italia)	p87

-Polenta picante con especias (Italia)	p89
-Quiche de champiñones (Francia)	p91
-Raíz de loto a la plancha con salsa pesto (Asia)	p93
-Ratatouille (Francia)	p95
-Reinventando la moussaka (Balcanes y Oriente Próximo)	p97
-Rissoto de calabaza y setas (Italia)	p99
-Rosti suizo (Suiza)	p101
-Seitán saltado (Perú)	p103
-Sis kebab vegano (Irán)	p105
-Soja encacahuatada (México)	p107
-Sopa de Dahl (India)	p109
-Sushi: Makis (rollos) de tofu (Japón)	p111
-Tabulé con almendras fritas y vinagreta de naranja (Oriente Medio)	p113
-Tacos de enchilada (México)	p115
-Tacu tacu (Perú)	p117
-Tajine de soja texturizada con salsa dulce de pasas (Magreb)	p119
-Tarta Sheperd (Sheperd´s Pie) (Gran Bretaña)	p121
-Temaki sushi de aguacate y zanahoria (Japón)	p123
-Tempura de verduras “ a mi manera” (Japón)	p125
-Tofu Kung Pao (China)	p127
-Topik (Armenia)	p129
-Tortilla de patatas vegana (España)	p131
-Tortillas mexicanas para tacos (México)	p133
-Vichyssoise vegana (Francia)	p135
-Wok de hortalizas(China)	p137

Anexo:

Equivalencias de nombres de alimentos en Hispanoamérica	p139
---	----------------------

Fe de erratas :

En el anterior pdf **“Especial aperitivos y entrantes ”** se indica como autora de la receta **“Falafel”** a la usuaria **“Margaly”** siendo la autora de la misma la usuaria **“Margari”** tal y como puede verse en este pdf , en el anterior **“44 recetas con legumbres ”** y en la receta en su edición original en el [forovegetariano.org](http://www.forovegetariano.org)

<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7594>

Arancini Pistolone (V) -Italia-

Los arancini son unas bolas de arroz típicas sicilianas.

Ingredientes:

- *1 taza de arroz redondo (tipo sos) + 2 de agua
- *sal
- *Harina de garbanzos
- *Aceite para freír

Relleno:

- *Seitán picado (sirve también soja texturizada fina)
- *1/2 cebolla muy picadita
- *2 cucharadas de salsa de tomate.
- *Orégano
- *Herbamare o sal

Elaboración:

Por un lado se pone a cocer el arroz con el agua y un puñado de sal. Mientras salteamos en una sartén la cebolla, cuando se dore agregamos el seitán picado y sal o herbamare, se le da unas vueltas y se le agrega la salsa de tomate. Se deja enfriar un poco.

Una vez cocido el arroz, se vierte en una fuente grande llana y se deja enfriar un rato. Una vez enfriado cogemos con una cuchara sopera arroz y lo ponemos en la mano, hundimos el dedo en medio del arroz y le ponemos un poco del relleno en el hueco, cogemos un poco mas de arroz y ponemos arriba encerrando el relleno, a continuación se va haciendo una bola. Se pasa por harina de garbanzos y se van friendo.

Nota:

1. Se puede rellenar de muchas cosas, verduras, tofu, etc...
2. Escoge una buena salsa para acompañar, yo esta vez le puse pesto verde. Se puede poner pesto rojo, salsa de verduras siciliana, etc..

Livejournal – V de Vegana : Recetas <http://vdeveganx.livejournal.com/>



<http://www.veganitessen.es/>



[Receta aportada por "Vdeveganx" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=13102>]

Arepa de plátano saludable (V) (Colombia y Venezuela)

La arepa es una especie de torta pequeña preparada de masa o harina de maíz, de forma circular aplanada, de unos diez a veinte centímetros de diámetro. Es uno de los platos tradicionales de las gastronomía colombiana y venezolana.

Ingredientes:

- 1 taza aprox. de harina de maíz. (Esto se ajusta a tu gusto.)
- 1 cucharada sopera de avena en copos.
- 1 cucharada sopera de salvado de trigo/afrecho.
- 1 cucharada de ajonjolí/semillas de sésamo, tostadas.
- 1 plátano grande o 3 pequeños.
- Pasas al gusto. (opcional)
- Aceite de oliva extra virgen.
- Agua.
- Una sartén plana.
- Una tapa de cacerola pequeña.

Preparación:

Se coloca en un bol la harina, la avena, el salvado de trigo/afrecho, el ajonjolí/semillas de sesamo y unas cuantas pasas. Se revuelve todo muy bien con una cuchara para que la mezcla quede homogénea. Aparte se toma el plátano grande o los 3 pequeños, se cortan y se ponen en la licuadora y se agrega agua hasta que los cubra. Algo así como 1 parte de plátano y 2 de agua. Se revuelve todo eso para formar una pasta y luego se añade a la mezcla. Ir agregando con una mano la pasta mientras con la otra mano se le da vuelta a la mezcla. La mezcla generalmente queda un poco pastosa y con ella no se puede formar una bola, esto no importa. Mezclar muy bien y dejar reposar por 3/5 minutos. Pasado este tiempo la mezcla debería haberse puesto un poco mas firme como para hacer una bola. En esta parte pueden pasar dos cosas: 1 la mezcla está muy dura, en este caso agregar agua y dejar reposar otros 3 minutos. 2 La mezcla está muy acuosa, en este caso agregar un poco de harina y dejar reposar otros 3 minutos. Llevar la sartén engrasada solo un poco, (yo recomiendo que utilicen papel absorbente o una servilleta) a fuego lento y esperar a que el aceite suelte su olor característico. Tomar una bola de la mezcla y aplastarla con las dos manos formando un disco, que no quede ni muy grueso ni muy delgado, con un dedo se unen los bordes del disco que hayan quedado abiertos y se coloca en la sartén con la tapa. Esta parte de la receta se ajusta a cada quien, a mi en particular me gusta que la corteza quede crocante, así que la dejo hasta que se han formado unas líneas tostadas en la parte de abajo. Toma alrededor de 10/15 minutos por cada lado dependiendo del grado de cocción que les guste. Una vez lista puede servirse y comer sola o abrirse como un sandwich y comer con vegetales o cualquier relleno de su gusto.



[Receta aportada por "Allan" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7585>]

Arroz especiado con garbanzos y berenjenas (V)- Líbano

Plato de origen Libanés con variantes en toda la zona del Mediterráneo.

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.



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

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:

