



**enplenitud.com**  
*para jóvenes de cualquier edad...*



# Aperitivos y entrantes vegetarianos

Recetario cortesía de Foro vegetariano

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

**del**



**[http://www. forovegetariano.org/foro/index.php?](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

|   |     |
|---|-----|
| -”Pintxitos” de calabacín y tomatitos               | p5  |
| -Aguacates rellenos de remolacha y germinados       | p6  |
| -Albóndigas de arroz                                | p7  |
| -Albóndigas de soja texturizada , garbanzos y arroz | p8  |
| -Alcachofas con vinagre de Módena                   | p10 |
| -Bastones de tofu empanado                          | p11 |
| -Berenjena rebozada                                 | p13 |
| -Berenjenas a la plancha con salsa de ajo y perejil | p14 |
| -Berenjenas marinadas                               | p15 |
| -Bocaditos de champiñón                             | p17 |
| -Bocaditos veganos                                  | p18 |
| -Bolitas de arroz a la siciliana                    | p19 |
| -Brick de setas                                     | p20 |
| -Buñuelos de verduras , champiñones y avena         | p21 |
| -Canapés de aceitunas negras                        | p22 |
| -Canapés de pepinos                                 | p23 |
| -Canapés de tahini y tomate                         | p24 |
| -Carpaccio de tomates y tofu                        | p25 |
| -Cazuela de setas                                   | p26 |
| -Cebiche de tofu                                    | p27 |
| -Champiñones agridulces                             | p29 |
| -Champiñones dedicados                              | p30 |
| -Champiñones en salsa                               | p32 |
| -Champiñones marinados                              | p34 |
| -Champiñones picantes                               | p35 |
| -Cogollos al ajillo                                 | p36 |
| -Croquetas de cereales y legumbres                  | p37 |
| -Croquetas de remolacha                             | p38 |
| -Croquetas de seitán                                | p40 |
| -Croquetas de soja texturizada                      | p41 |
| -Croquetitas gratinadas de calabaza                 | p43 |
| -Cuñas de patata , aceitunas y tomates secos        | p44 |
| -Delicias Blancaflower                              | p45 |
| -Endibias con peras y nueces                        | p47 |
| -Enrollado de verduras al pesto                     | p48 |
| -Espárragos al eneldo                               | p49 |
| -Espárragos picantes                                | p50 |
| -Espárragos vestidos                                | p51 |

(..)

(...)

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| -Falafel                          | p52 |
| -Figuritas de seitán              | p54 |
| -İçli Kofte vegano                | p55 |
| -Kumatos rellenos                 | p57 |
| -Montaditos de berenjenas         | p58 |
| -Palta a la jardinera             | p59 |
| -Paquetitos de verduras y tofu    | p60 |
| -Patacones                        | p61 |
| -Patatas crujientes con sésamo    | p62 |
| -Rollitos de pimiento y berenjena | p63 |
| -Seitán a la vinagreta            | p64 |
| -Sol y estrella                   | p65 |
| -Tomates gratinados               | p66 |
| -Tomates rellenos                 | p67 |
| -Tomatitos rellenos de paté       | p68 |
| -Topik                            | p69 |
| -Tortitas de “queso” feta         | p71 |
| -Tostas con paté de frutos secos  | p73 |





## “Pintxitos de calabacín y tomatito” (V)

### Ingredientes: 2 personas

- medio calabacín
- 5-6 tomatitos cherry
- un trozo pequeño de queso vegano cheezly mozzarella
- 6-8 aceitunas cortadas a la mitad
- aceite de oliva virgen extra
- sal marina
- molinillo de pimientas

### Elaboración:

Lavamos el calabacín y lo cortamos en rodajas. Lavamos los tomatitos y los cortamos a la mitad. En una sartén antiadherente con aceite y sal hacemos a la plancha los calabacines y luego los tomatitos.

Montamos el pintxo: rodaja de calabacín, trocito de queso vegano, medio tomatito y media aceituna. Atravesamos el pintxo con un palillo, los disponemos sobre un plato y pasamos el molinillo de pimientas por encima.



[Receta aportada por “bruma” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11967>]

## Aguacates rellenos de remolacha y germinados (V)

**Ingredientes:** para rellenar 2 mitades de aguacate.

- 1 aguacate.
- 1/2 remolacha cocida.
- Germinados al gusto (he usado de alfalfa).
- Nueces troceadas.
- Un chorrito de zumo de limón.
- 1 cdtta de postre de vinagre de Módena

### Elaboración:

Parte el aguacate en 2 mitades (longitudinalmente).

Elimina la semilla y retira con cuidado su pulpa .

Reserva las cáscaras para rellenarlas.

Trocea la pulpa de aguacate y písala con un tenedor.

Agrega el zumo de limón y el vinagre y mezcla bien.

Añade las nueces troceadas y la remolacha troceada/picada fina y un puñado de germinados (reserva unos pocos para la decoración).

Mezcla bien y rellena las cáscaras de aguacate con la mezcla.

Sirve decorado con un puñado de germinados y una mitad de nuez.



[Receta aportada por “arrels” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8939>]

## Albóndigas de arroz (V)

### Ingredientes: 4-6 raciones

- 6 tazas de arroz cocido, enfriado con agua y escurrido
- 5-6 zanahorias
- 1 cebolla rallada
- ajo picado (o en polvo)
- perejil picado (fresco o congelado)
- Salsa de soja (opcional)
- Aceite de oliva
- Harina

### Elaboración:

Sofreír la cebolla en aceite caliente. Cuando esté blandita, añadir las zanahorias ralladas, el ajo picado (o en polvo) y el perejil (abundante).

En un recipiente, aplastar el arroz con un tenedor hasta que esté bien deshecho. Añadir el sofrito anterior al arroz y mezclar bien. Se me ha ocurrido poner un chorrito de salsa de soja para potenciar el sabor y queda realmente bien.

Preparar las bolitas de arroz con las manos, enharinando previamente la pasta si es necesario. Enharinar las bolitas una a una.

Freír con aceite bien caliente.

### Comentarios:

Para construir las bolitas, hay que ir mojándose las manos con agua fría regularmente, sino se os enganchará el arroz y os costará redondear las albóndigas.



[Receta aportada por "marai" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7916>]

## 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 asi, en el momento de comérnoslas, les pondre tomate frito por encima (así no me arriesgo a que se deshagan) y quizá algo de quinoa para acompañar. He guardado unas pocas porque salieron muchas, quizá 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>]

## Alcachofas con vinagre de Módena (V)

### Ingredientes:

- 4 Alcachofas
- Vinagre de módena
- Aceite
- Sal (a mi me gusta gorda)
- Pimienta

### Preparación:

Bueno, aunque ahora no hay muchas alcachofas, me he acordado de ésta recetita que tenía por ahí guardada... cuando es el tiempo las compro a montones, y soy capaz de tomarlas todas las noches de cena (o muchas seguidas ) es que me encantan, no las había probado antes, pero a mi chico le gustan muchísimo y a mi me ha enganchado. Es de lo más fácil

Les cortas el tallo a las alcachofas, de manera que se mantengan de pie y abres sus hojas (mi chico lo hace dándoles con el puño :p , no muy ortodoxo pero efectivo) y las riegas con el vinagre de Módena, aceite, sal y pimienta. Al microondas unos 7 u 8 min. por alcachofa. Yo les pongo un taper al revés, a modo de tapa, así se hacen "al vapor" y no quedan reseca.



[Receta aportada por "florete78" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=756>]

## Bastones de Tofu empanado (V)

### Ingredientes:

- 350 gr de tofu (de consistencia firme)
- 4 cucharadas de harina de garbanzo (o de soja)
- Agua
- Pan rallado
- Sal
- Aceite de oliva o de girasol para freir

### Preparación:

Corta el tofu en bastones del grosor de un dedo mínimo y deja escurrir el suero en el que viene conservado.

Mientras, mezcla la harina de garbanzo con agua hasta que tome consistencia de huevo batido, y añade un pellizco de sal. Distribuye el pan rallado en un plato llano.

Pasa los bastoncitos de tofu primero por la mezcla de la harina, y después por el pan rallado, dándole varias vueltas para que queden bien cubiertos, y presionando ligeramente con los dedos para se adhiera bien.

Déjalos unos segundos reposar para que se endurezca un poco la capa y, mientras, calienta una sartén con bastante aceite. Introduce los bastones y fríelos por ambos lados, hasta que queden dorados y crujientes. Retíralos con ayuda de una espumadera, escurre sobre un papel absorbente de cocina para que pierdan el exceso de grasa y sirve enseguida, bien calientes.

### Variantes

Puedes hacer empanados realmente diferentes y apetitosos, tan sólo añadiendo algún ingrediente distinto en el pan rallado. Aquí te propongo algunos ejemplos que te sorprenderán:

- semillas de sésamo
- semillas de amapola
- pimienta en polvo
- orégano
- pimentón (dulce o picante)
- ralladura de limón o naranja
- aceitunas y/o alcaparras muy picadas
- curry en polvo
- ajo y perejil muy picados
- frutos secos molidos

(...)

(...)

## Trucos

El empanado es todo un arte, y debemos asegurarnos que queda bien adherido al alimento para que no se despegue durante la cocción, y que los jugos queden retenidos en el interior gracias a la costra dorada que debe formarse.

Es conveniente que el aceite esté caliente (que no quemado) en el momento de cocinar, pues de lo contrario el empanado se desmoronaría y empaparía de grasa.

El empanado puede ser fino, de una capa, o puede repetirse varias veces si se quiere obtener una costra más gruesa, dependiendo del gusto de cada cual.

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



[Receta aportada por “magari” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=1203>]



## Berenjena rebozada (V)

### Ingredientes:

- Berenjena
- Harina para tempura
- agua ,sal
- aceite

### Preparación:

Se pela la berenjena y se corta en rodajas (el grosor a gusto del personal). Se mezcla en un cacharro la harina y el agua suficiente para que quede un líquido de la consistencia del huevo, no muy espeso pero no muy acuoso (cantidades no se, yo lo hago a ojo). Se salan las rodajas de berenjena, se pasan por la mezcla de agua y harina y se fríen.



[Receta aportada por "margaly" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6669>]



## Berenjenas a la plancha con salsa de ajo y perejil (V)

### Ingredientes:

-Berenjenas (en rodajas)

### Para la salsa:

-Una cabeza de Ajo, Perejil y aceite (en la turmix)

### Preparación:

Cortáis las berenjenas en rodajitas y la hacéis a la plancha con un poquito de aceite, luego le ponéis un poco de salsa y servid



[Receta aportada por "Nulyeta" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=5622>]

## Berenjenas marinadas (V)

### Ingredientes:

- 2 kg de berenjenas
- medio litro de vinagre de vino
- 3 granos de ajo
- 1 manojo de perejil
- 2 guindillas
- sal
- aceite de oliva virgen

### Preparación:

Cortar las extremidades de las berenjenas y cortarlas a en rodajas de 3 o 4 mm. Poner los trozos de berenjena encima de papel de cocina y salar. Dejar reposar cerca de una hora.

Secar bien las berenjenas con papel de cocina.

Poner el medio litro de vinagre con medio litro de agua en un cazo al fuego y llevar a ebullición. Meter los trozos de berenjena en el agua hirviendo y dejar cocer 2 minutos. Sacarlas del agua y ponerlas en una escurridera de ensalada. Escurrir bien y luego terminar de secar con papel de cocina.

picar muy fino el perejil, los ajos y las guindillas.

Coger un tarro de cristal e ir poniendo una capa de berenjena, un poco de la picada y un buen chorro de aceite. Cuando ya esté el tarro lleno de berenjenas, terminar de llenarlo con aceite, pasando un cuchillo resiguiendo los bordes para asegurarnos que no quede aire.

Cerramos el tarro y lo guardamos unas dos semanas. Iremos comprobando que siempre las berenjenas estén totalmente cubiertas de aceite.

Se pueden comer solas, con pan, en ensalada...

### Comentarios Adicionales:

Como se puede comprobar, las de la foto no están cortadas en rodajas, pero recomiendo hacerlo así. En todo caso, si las cortáis en tiras, hacedlo lo más finas posible (más que las mías)

Podéis cambiar o añadir otras especies o hierbas aromáticas, según os guste. Ojo no os paséis con el picante! Pensad que se pasan muchos días "reposando" y con poca guindilla ya queda sabor suficiente.

Por último, he colgado la receta tal cual me la pasaron. Como veis las cantidades son muy grandes. Yo cuando lo hice compré 3 berenjenas, las pesé y fui dividiendo el resto de ingredientes en proporción.



[Receta aportada por "matrix" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9144>]

## Bocaditos de Champiñón (V)

### Ingredientes: 4 personas.

- 12 Champiñones grandes.
- Harina de garbanzos (la que admita).
- Perejil fresco.
- Aceite de oliva.
- Nata de soja ( la que necesite).
- Sal.

### Elaboración:

Elimina los tallos de los champiñones . Limpia los sombreritos con un trapo húmedo.

Pon el horno a calentar a 180°.

En un bol prepara una masa con la harina de garbanzos ,agua, el perejil picado, aceite de oliva y sal hasta obtener la consistencia de huevo batido.

Añade un chorrito de nata de soja para espesar la masa ( tiene que tener la consistencia de la masa que usamos para rebozar ).

Déjala reposar en la nevera , mín 15min.

Reboza en ella los champiñones, colocándolos sobre una fuente de horno cubierta con papel vegetal y cocínalos hasta que la masa empiece a dorarse.



[Receta aportada por “arrels” en el foro oficial de la Unión vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=3735>]

## Bocaditos veganos (V)

### Ingredientes:

- Patata.
- Calabaza.
- Calabacín.
- Papaya.
- Tofu.
- Semillas de sésamo.

### Para el aliño:

- 3 cucharaditas de melaza ( de maíz, arroz...).
- 2 cucharaditas de aceite de sésamo.
- 1 pizca de jengibre molido.
- 1 pizca de pimienta de cayena molida.
- 2 cucharaditas de vinagre de arroz.
- 3 cucharaditas de salsa de soja .

### Elaboración:

Mezcla bien los ingredientes de aliño.

Limpia pela y trocea (en tacos medianos) las frutas y verduras.

Repártelas sobre una fuente de horno cubierta con papel vegetal y riégalas con el aliño.

Cocínalas en el horno , precalentado a 200º, durante 15 minutos. Pasado ese tiempo dales la vuelta y deja cocinando 10 minutos más .

Sírvelas espolvoreadas con las semillas de sésamo.

Podéis presentarlas ensartadas en pinchos, en una fuente grande ,en platitos tipo ración...



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=4179>]



## Bolitas de arroz a la siciliana [adaptación vegana] (V)

### Ingredientes:

- 100g de arroz integral de grano corto , cocido.
- 5 cucharadas soperas de sésamo negro y/o blanco molidos en el mortero.
- 1 tomate rallado
- 1 berenjena pequeña asada, escurrida y picada.
- 6-7 aceitunas picadas o troceadas.
- Albahaca seca al gusto.
- Almendra picada y tostada al gusto.
- Una masa de harina de maíz -agua equivalente a 1 huevo batido.

### Elaboración:

Pon el arroz cocido , enfriado y escurrido en un bol.

Añade la mezcla de harina de maíz agua y el sésamo molido .

Mezcla bien.

En otro bol mezcla la berenjena picada con las aceitunas, la albahaca , las almendras y el tomate rallado (sin el agua).

Úntate las manos con aceite (para evitar que el arroz se te pegue) ,coge un puñado de arroz y dale forma cóncava .

Pon en el centro de la misma una cucharadita del rellena de berenjena y cierra la mano , presionando bien para formara la bola.

Coloca las bolas en una fuente apta para el horno y cocínalas en el mismo unos 10 minutos a 180°.

\*También puedes reservar las bolas (antes de meterlas en le horno) en el frigorífico y hornearlos en el momento que vayas a consumirlas .



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8803>]

## Brick De Setas (V)

### Ingredientes:(para unos 4 bricks):

- -Setas variadas (usé como medio bote de los grandes de la marca Ferrer)
- -1 paquete de pepperoni vegano
- -100 gr. de tofu ahumado
- -Aceite, perejil y ajo
- -4 hojas de pasta brick

### Preparación:

Saltear el ajito troceadito y cuando esté doradito, unir las setas, el perejil y la sal y seguir salteando hasta que estén hechas.

Cortar el pepperoni vegano en trocitos chiquitinos y agregar a las setas y saltear hasta que se ponga un poquito crujiente.

Poner en cada hoja de brick un cuarto de la preparación y hacer un huequito en el centro de la preparación de setas y poner trocitos del tofu ahumado.

Cerrar el brick como si fuera un paquetito y freír en aceite no muy fuerte, que el brick se hace en seguida.

### Comentarios adicionales:

Esta es una receta adaptada de una que le vi a Arguiñano por la tele. El pepperoni vegano lo tenía yo de casualidad y como pica un poco, fue lo que usé, pero pienso que serviría seitán partido muy finito y puesto a macerar anteriormente con especias.



[Receta aportada por "Ava" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8914>]

## Buñuelos De Verduras, Champiñones Y Avena(v)

### Ingredientes:

- 200 grs. de verduras variadas
- 50 grs. de champiñones
- 125 grs. de harina de garbanzo
- 150 ml. de caldo de verduras caliente
- 2 puñados de avena
- 1 cdta. de cilantro molido
- 1 cdta. de cúrcuma
- 1 cdta. de sal

### Preparación:

Mezclar la harina de garbanzo, con el caldo caliente, el cilantro, la cúrcuma y la sal, hasta que quede una masa homogénea y bastante densa.

Agregar las verduras (usé restos: zanahoria, guisantes, tomate, patata cocida, puerro) y los champiñones cortados muy, muy finos. Mezclar bien. Llegados a este punto como me parecía, que la masa estaba muy líquida, agregué los dos puñados de avena. Dejar reposar unos minutos.

Freír en aceite hasta que estén doraditos.

### Comentarios adicionales:

Las medidas son orientativas.



[Receta aportada por "Ava" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9119>]

## Canapés de paté de aceitunas negras (V)

### Ingredientes:

- \* Paté de aceitunas negras ( <http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=630> )
- \* Biscottes pequeños
- \* Rodajas de tomate
- \* Sésamo

### Preparación:

- Biscotte + paté + tomate + sésamo



[Receta aportada por "trust" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11833>]

## Canapés de pepinos (V)

### Ingredientes:

- 4 rebanadas de pan de molde sin corteza.
- 1 cucharada sopera de mayonesa vegetal.
- 1 cdta de perejil fresco picado.
- 1 pepino.
- 8 aceitunas verdes rellenas de pimiento. 8 aceitunas negras.

### Elaboración:

Parte cada rebanada en 4 . Úntalas ligeramente con la mayonesa, espolvorea con el perejil picado.

Cubre con una rodaja de pepino pelado y pínchalas con 1 palillo en el que habrás ensartado 1 aceituna verde y otra negra deshuesadas.



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6481>]



## Canapés de tahini y tomate (V)

### Ingredientes:

- pan tostado
- tahini
- piñones
- tomate
- aceite de oliva y sal

### Elaboración:

Se untan las tostadas con el tahini y se esparcen los piñones, encima se colocan dados o rodajas de tomate y se aliña con aceite y sal. El trozo de tomate que no sea muy fino porque el tahini tiene un sabor fuertecito.

### Comentarios adicionales:

Me ha dado por hacer esta combinación hoy para cenar y estaba muy bueno, muy cuco y más simple que nada . Se puede hacer con pan más grande a modo de tostada, pequeño como canapé, y con pan de molde tostado también tiene que estar rico.

Presentación de la receta al estilo de “arrels” :



[Receta aportada por “trust” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8772>]

## Carpaccio de tomates y tofu (V)

### Ingredientes: 4 personas.

- 6 tomates rojos pero fuertes.
- 400g de tofu.
- 1 manojo de cebollino.
- Aceite de oliva.
- Avellanas.
- Vinagre de Módena.
- Sal y pimienta.

### Elaboración:

Preparar la vinagreta mezclando en un bol: 3 cucharadas de aceite de oliva, con 3 de vinagre de Módena, el cebollino picado, un puñado de avellanas picadas, sal y pimienta. Batir bien e introducir en él el tofu, cortado en láminas finas, y dejar macerar mínimo 30min. en el frigorífico para que se integren los sabores.

Mientras colocar los tomates en el congelador 8 min. para que se endurezcan un poco. Pasado ese tiempo, y con la ayuda de un cuchillo muy afilado cortarlas en rodajas muy finas.

Montar el plato alternando láminas de tomate con otras de tofu previamente escurrido de la vinagreta.

Terminar regando el plato con la vinagreta sobrante de la maceración.

(Para el de la foto he usado piñones porque no me quedaban avellanas, el resto todo igual)



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=3729>]

## Cazuela de setas (V)

### Ingredientes:

- 500 g setas (en este caso, níscalos y champiñones silvestres)
- 3 dientes ajo
- 1 mediana cebolla
- c.s. sal
- 1 cda harina
- 1 vasito vino blanco
- 1/8 pastilla caldo de verduras
- aceite de oliva
- c.s. perejil
- c.s. chile en polvo (opcional)
- 1 limón (el zumo)

### Preparación:

Lavamos bien las setas, (en este caso son níscalos y champiñones silvestres), las troceamos y ponemos en una sartén al fuego con el zumo del limón y sal, para que suelten el agua. Las escurrimos y reservamos.

Pochamos la cebolla y el ajo muy picaditos en el aceite y cuando estén, añadimos las setas. Rehogamos todo bien, añadimos el perejil, la cucharada de harina y freímos un poco. Añadimos el vino blanco y 1/8 de cubito de caldo vegetal y el chile en polvo. Dejamos que cueza un rato removiendo bien (si se seca añadimos un poco de agua). Rectificamos de sal y servimos.

<http://lardesaskia.blogspot.com/>



[Receta aportada por "susanamaria" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=4236>]

## Cebiche de tofu y champiñones (V)

### Ingredientes:

- Tofu
- Champiñones cortados en láminas
- 1 Cebolla morada
- Rocoto al gusto (si no se consigue se puede reemplazar por algún ají picante)
- Unas hojas de Cilantro
- 2 tallos de Apio
- Un pedazo de jengibre
- Un diente de ajo
- Zumo de 6 limones verdes (limas)
- Una hoja de lechuga
- Una batata
- Sal y pimienta

### Preparación:

Cocinar la batata en agua.

En un bol mezclar el tofu cortado en cuadrados y los champiñones en láminas, el apio picado, el cilantro picado finito, el rocoto, el jengibre y el ajo molido. Se le agrega el zumo de los limones, sal, pimienta. Mezclar y dejar reposar. Agregar la cebolla cortada a lo largo.

Para servir, se coloca en un plato una hoja de lechuga y sobre ella se sirve el cebiche adornando con una rodaja de batata.

### Comentarios adicionales :

Este plato tiene muchas variedades. Si no se desea que salga picante se puede prescindir del rocoto.

La batata es dulce por naturaleza pero se puede servir glaseada también, añadiéndole un poco de azúcar al momento de servirla.

Se puede acompañar también con maíz cocido desgranado.

El jugo del cebiche se conoce como "leche de tigre" por el color blanco que adquiere durante el tiempo de reposo. Algunas variedades de leche de tigre utilizan un chorrito de leche (vegetal) para darle más consistencia.



[Receta aportada por "apersefone" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8017>]



## Champiñones agridulces (V)

### Ingredientes:

- 300 g de champiñones pequeños.
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva.
- 1 cdta de azúcar moreno.
- 1 cucharada soperas de vinagre
- 1 clavo de especia.
- Nuez moscada molida.
- Sal.
- 2-3 rebanadas de pan de molde tostadas.
- 2-3 rodajas grandes de tomate.

### Elaboración:

Lava los champiñones y retira los tallos.

Calienta el aceite en una sartén , añade los champiñones enteros y remueve.

Añade el azúcar , el vinagre , el clavo, la nuez moscada y la sal.

Remueve para que se mezclen bien los sabores y aromas y deja que continúe la cocción 4-5 min más o hasta que el caldo se evapore.

Apaga el fuego y agita bien la sartén para ligar los ingredientes.

Retira el clavo de especia.

Coloca en una fuente las rebanadas de pan , cubre con las rodajas de tomate y reparte sobre estas el guiso .

Sirve templado

### Comentarios:

He añadido a la receta una rodaja de piña cortada en trocitos y la he colocado entre los dos laterales. También en lugar de esperar a que se quitara todo el caldo he dejado un poco para rociarla.



[Receta aportada por "extrema\_\_pobreza" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10273>]

## Champiñones "Dedicados" (V)

### Ingredientes: 4 personas

- 12 champiñones grandes .
- 3 tomates maduros.
- 1 calabacín pequeño-mediano.
- 1 cebolla pequeña-mediana.
- Aceite de oliva.
- 1 cucharada de orégano.
- Unas ramitas de perejil.
- Sal.
- Pimienta recién molida.

### Elaboración:

Lava el calabacín, despúntalo y córtalo en daditos muy pequeños.

Pela los tomates y trocéalos pequeños\*.

Pela la cebolla y pícala fina.

Retira el tallo de los champiñones y pícalo.

Mezcla todo en un bol.

Con la ayuda de un pincel unta ligeramente de aceite una fuente apta para el horno.

Precalienta el horno a 180°.

Limpia los sombreritos de los champiñones con un trapo húmedo ( siempre que se pueda es mejor no lavarlos directamente con agua).

Coloca los sombreritos boca arriba sobre la fuente del horno, rellénalos con la mezcla de las verduras .

Riégalos con un poquito de aceite , salpiméntalos y espolvóralos con el orégano.

Hornealos unos 20 min.

Lava , seca y pica el perejil.

Sirve los champiñones calientes , espolvoreados con el perejil.

\*Para pelar bien los tomates escáldalos un par de minutos en agua hirviendo



[Receta aportada por “arrels” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=3938>]

## Champiñones en salsa (V)

### Ingredientes:

- 1 kg de champiñones
- 1/2 cabeza de ajo
- 1 cucharada de cilantro o perejil frescos
- 1 vaso y pico de vino blanco
- medio vaso de aceite
- sal
- una cucharada llena de pan rallado
- 2/3 de guindilla.

### Elaboración:

Pela las cabezas de los champiñones y córtalos por la mitad y añádeles una pizca de sal.

Pela, corta en pedacitos y tritura con un tenedor 2 dientes de ajo, mientras lo haces, calienta el aceite en una cazuela mediana.

A continuación echa el ajo y los champiñones en la cazuela a fuego medio- alto, remueve de vez en cuando y deja que transcurran 5 minutos.

Durante ese tiempo, pica y maja 2 dientes de ajo, el cilantro o perejil, y 2 pizcas de sal. En el mismo mortero, añade el vino blanco y mézclalo bien con una cuchara.

Añade la mezcla a la cazuela junto con la guindilla y deja que todo se cueza durante 30 minutos (hasta que los champiñones estén tiernos) a fuego medio. Remueve de vez en cuando.

Añade el pan rallado (si hay líquido) y un poco más de sal si es necesaria.

Remueve bien y ¡ya está!

### Presentación de la receta al estilo de “extrema\_\_pobreza” :

Como siempre yo y mis cambios como no tenia ajo he usado cebolla y he añadido unos taquitos de tofu porque tenia que gastarlo.



[Receta aportada por “Belén\_Sevilla” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) <http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8029>]



## Champiñones marinados (V)

### Ingredientes:

- Una bandeja de champiñones laminados
- zumo de limón
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate
- 1 diente de ajo
- sal
- 2 cdas de aceite de oliva
- 6 cdas de vinagre
- zumo de limón.

### Elaboración:

Se hierven los champiñones en agua con zumo de limón, unos 5 minutos. Se apartan del fuego, se escurren bien y se colocan en un plato extendidos.

En un cazo ponemos el vinagre, la cebolla y el ajo muy picaditos y lo calentamos a fuego bajo, hasta se impregnan bien del vinagre.

Apartamos del fuego y le mezclamos el aceite y el tomate bien picadito.

Volcamos la preparación sobre los champiñones, salamos y dejamos tapado con papel film toda la noche en el frigorífico.

Riquísimo y pocas calorías.

<http://lardesaskia.blogspot.com/>



[Receta aportada por "susanamaria" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=1833>]

## Champiñones picantes (V)

### Ingredientes:

- 200 gr de champiñones enteros
- 1 baguette de pan
- Aceite de oliva virgen extra
- Vino tinto (de calidad)
- 1 ó 2 ajos
- 1 ó 2 guindillas
- Pimentón dulce
- Pimentón picante
- Pimienta negra molida
- Pimienta blanca molida
- Sal

### Preparación:

En un mortero, machaca el ajo pelado y la guindilla con un poco de sal. Añádelo a un tarro de cristal con bastante aceite (como medio vaso), y echa una cucharadita de cada especia y un poco del vino tinto. Deja macerar al menos un par de días antes de preparar el plato.

Pela los champiñones, y córtalos el pie a cada uno. En una plancha, parrilla o sartén grande, echa un poco del aceite macerado y cocina los champiñones, a fuego muy alto, vuelta y vuelta. No cocinar mucho, se trata solo de dorarlos. Puedes añadir un poco más del aceite si ves que se pegan mucho.

Coloca cada champiñón encima de una rebanada tostada del pan, y rocía con un chorrito de la misma salsa.

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



[Receta aportada por "magari" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=72>]

## Cogollos al ajillo (V)

### Ingredientes: 2 personas.

- 2 cogollos de lechuga.
- Sal.
- 1 cucharada de zumo de limón.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 3 dientes de ajo.
- 1 cucharada de pasas.
- 1 pizca de pimentón picante.
- 1 cucharada de agua .

### Elaboración:

Las los cogollos , retira las hojas exteriores y pártelos por la mitad a lo largo.  
Sazónalos, rocíalos con el zumo de limón y ponlos en la fuente de servir.  
Calienta aceite en una sartén antiadherente , cuando esté templado añade los ajos pelados y picados.  
Cuando estén blandos , añade las pasas y rehoga unos segundos.  
Añade el pimentón diluido en el agua y una pizca de sal.  
Remueve para que se mezclen bien los sabores y riega los cogollos con el aderezo caliente.



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6329>]

## Croquetas de cereales y legumbres (V)

### Ingredientes: 3-4 personas

- media taza de mijo
- media taza de arroz integral
- 2 cucharadas soperas de lentejas cocidas
- 2 cucharadas soperas de azuki cocido
- 2 cucharadas soperas de soja verde cocida
- un puñado de semillas de sésamo
- 8-10 cucharadas de harina de garbanzos
- media cucharada de cebolleta picada
- medio ajo picado
- aceite de oliva
- sal marina
- especias al gusto

### Elaboración:

Cocer el mijo y el arroz integral siguiendo las instrucciones del fabricante. Cuando esté todo cocido, sofreímos la cebolleta y el ajo muy picado con un pellizco de sal y especias, echamos el arroz con las legumbres.

Cuando esté todo frío mezclamos todos los ingredientes en el vaso de la batidora añadiendo dos cucharas de harina de garbanzo.

Hacer las croquetas, rebozarlas en la harina sobrante y semillas de sésamo y freírlas en abundante aceite de oliva.



[Receta aportada por “bruma” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11108>]

## Croquetas de remolacha (V)

### Ingredientes

- 2 remolachas cocidas
- 150 gr maíz dulce cocido
- 100 gr mijo
- Pan rallado
- 1 pizca comino
- 1 pizca jengibre en polvo
- Pimienta negra en polvo
- Aceite de oliva
- Sal

### Elaboración

Ralla las remolachas y deja escurrir en un colador para que suelten todo el jugo posible. Escurre también el maíz cocido.

En un cazo con agua hirviendo pon a cocer el mijo hasta que esté blando, en unos 15 minutos. Cuela y presiona un poco para que suelte todo el agua sobrante.

Mezcla la remolacha, el maíz y el mijo escurrido y alíñalo con las especias y un poco de sal. Para que tomen más consistencia y se manipule mejor, añade si lo ves necesario dos o tres cucharadas de pan molido. Deja reposar en frío o a temperatura ambiente una hora.

Con ayuda de una cuchara, toma pellizcos de esa masa y con las manos dales la forma de croqueta. Pasa por pan rallado y aprieta ligeramente con los dedos para que se asiente en la superficie y no se desprenda.

En una sartén con aceite muy caliente, pero no quemado, ve echándolas y dejándolas freír unos segundos, hasta que se dore toda la superficie.

Sirve bien calientes, acompañadas de una ensalada de hojas verdes.

### Variante

Si prefieres un alimento menos pesado en grasas, puedes dorarlas en el horno, a temperatura media-alta.

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





[Receta aportada por "magari" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=5177>]

## Croquetas de seitán (V)

### Ingredientes :

- seitán
- champiñones
- leche de soja
- una cucharada de harina
- harina de garbanzo

### Preparación:

Hacemos los champiñones en una sartén con un poco de aceite.

Trituramos (con la batidora o similar) los champiñones y el seitán.

Hacemos una bechamel más bien espesa con la harina y la leche de soja (y un poco de aceite o margarina) y nuez moscada.

Lo mezclamos todo y lo dejamos enfriar. Cuando la masa ya está fría, y más compacta, hacemos las croquetas (yo las hice redondas) y las rebozamos con una mezcla de agua y harina de garbanzo (que quede de la consistencia del huevo) y pan rallado.

Las freímos en aceite caliente... y listas!!!

**Nota:** las croquetas, una vez rebozadas se pueden congelar y son un buen "comodín". En vez de champiñones podemos cambiarlos (o añadir) por otras verduras.



[Receta aportada por "matrix" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=4568>]

## Croquetas de soja texturizada (V)

### Ingredientes:

#### Croquetas:

- Soja texturizada gruesa
- Media pastilla de caldo vegetal
- Salsa de soja
- Aceite de oliva
- Pan rayado (mezclado con perejil y ajo en polvo)
- Harina de maíz.

#### *Para acompañar:*

- Lechuga
- tomate
- 1 Yogur natural de soja
- hierbas provenzales

### Modo de preparación:

Ponemos a remojo la soja texturizada durante aproximadamente 15 minutos.

Pasado este tiempo echamos un chorrito de aceite en la sartén y freímos la soja texturizada junto con la media pastilla de caldo vegetal.

Cuando este doradito lo trituramos todo formando una pasta.

Preparamos el pan rayado en un plato y en otro echamos un poco de agua un pelín de salsa de soja y vamos añadiendo harina de maíz (mezclándolo todo bien) hasta que quede una textura parecida a la del huevo batido.

Cogemos trozos de la masa los moldeamos hasta que quede forma de croqueta y las pasamos por la mezcla anterior y seguidamente por el pan rayado.

Freímos en aceite muy caliente y ya tenemos listas las croquetas. Las ponemos en un poco de papel de cocina para que quite un poco el aceite.

Lavamos y cortamos el tomate y la lechuga, mezclamos el yogur de soja con hierbas provenzales (al gusto) y lo utilizamos como salsa.

### Consejos:

Si la masa no liga bien para hacer la forma de las croquetas podemos añadir un poco de caldo vegetal o salsa de soja (sin pasarse porque si no quedan demasiado saladas)



[Receta aportada por “extrema\_\_pobreza” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9831>]

## Croquetitas gratinadas de calabaza (V)

### Ingredientes, para dos personas

- 400 gr de calabaza
- 1 patata grande
- 1 cebolla
- 250 gr espinacas
- Tofu de consistencia firme (opcional)
- 100-150 gr harina
- Nuez moscada
- Canela
- Pimienta molida
- Aceite o margarina
- Sal

### Elaboración:

Corta la calabaza, pelada y sin semillas, y la patata y cuécelas al vapor durante 15 minutos. En cuanto estén algo blandas, escurre y machaca con un tenedor hasta hacerlas puré. Agrega la harina, un poco de cada especia, corrige de sal y amasa para mezclar todo. Deja reposar para que enfríe y endurezca ligeramente.

Con ayuda de dos cucharas, ve tomando porciones del tamaño de una croqueta de esta masa y cuécelas en una olla grande de agua completamente hirviendo. En un minuto o dos estarán listas. Escurre.

Mientras tanto, rehoga la cebolla picada en un poco de aceite o margarina. Y cuando esté dorada, añade las espinacas lavadas, hasta que queden blandas a tu gusto.

En una fuente de horno coloca de fondo estas espinacas, y encima las croquetitas.

Espolvorea con tofu rallado y gratina unos minutos hasta que quede dorado. Sirve muy caliente.

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



[Receta aportada por "magari" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=5533>]



## Cuñas de patata, aceitunas y tomates secos (V)

### Ingredientes

- 5 patatas grandes
- 1 manojo de albahaca fresca
- 100 gr aceitunas negras sin hueso
- 5 tomates secados al sol
- Margarina o aceite de oliva
- Sal

### Elaboración

Cuece las patatas peladas y troceadas, mejor al vapor, hasta que estén blandas. Escurre y colocándolas en un bol, machaca con un tenedor, añadiendo una cucharada grande de margarina. Pica grueso las hojas de albahaca y parte las aceitunas. Pica también los tomates escurridos, que deben estar hidratados en agua al menos un par de horas antes. Añade todo a las patatas y remueve para mezclar bien.

Engrasa las paredes de una fuente redonda, de unos 15 cm de diámetro, y echa la mezcla anterior, apretándola. Deja enfriar, metiéndolo en el frigorífico unas horas, hasta que esté firme.

Corta en 16 cuñas y gratina en el horno o microondas, hasta que estén doradas. Sirve acompañadas de una ensalada verde.

### Variante

La receta original es con polenta en lugar de patatas. Debes cocer polenta en caldo de verduras, hasta que quede espesa. Mezclas con los demás ingredientes, colocas en la fuente, dejas enfriar y partes. Después, pasas por harina cada cuña y la fríes en una sartén grande con aceite, hasta que se dore por ambas caras, escurriéndola sobre papel absorbente.

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



[Receta aportada por “magari” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7473>]

## Delicias Blancaflower (V)

### Ingredientes: (cama)

- Lechuga - unas hojas
- Tomate - uno grandecito

### Ingredientes: (arroz)

- Arroz basmati integral - una taza
- Guisantes - al gusto
- Pimientos verde y rojo - al gusto
- Ajos (2)

### Para adornar:

- Tallos de espárrago pequeños al gusto.
- Especias al gusto - hierbas provenzales quedan muy bien

### Preparación:

Se hace una cama en el plato/fuente con la lechuga romana, disponiendo sobre la misma varias rodajas de tomate (éste no debe estar excesivamente maduro) Llegados a este punto, podemos añadir un toque de aceite de oliva, mejor si es aromático. Yo uso un aceite al comino ó con un punto de ajo y pimentón muy suave.

El arroz basmati integral, que a ser posible ha sido lavado y puesto a remojar durante una hora, se cocina normalmente con el pimiento, un par de ajitos y el guisante. Con una proporción de unos tres vasos de agua por vaso de arroz, debería estar a fuego suave durante unos 35 min. aprox.

Una vez terminado el arroz, se le da consistencia con mayonesa o veganesa al gusto y se dispone sobre las rodajas de tomate. Se salpican por encima los tallitos de espárragos y se sazona todo, en nuestro caso hacemos uso de una sal marina con especias "Hacendado" que comercializa Mercadona.

### Comentarios Adicionales:

Esta receta, hecha con mucho cariño, sale especialmente bien. El uso de aceite aromatizado cambia por completo el sabor del plato. Remojar el arroz y lavarlo mejora también el resultado.

Se trata de un plato ligero, que al tiempo llena bastante. Debido a sus ingredientes, es poco calórico y con un gran valor nutricional.



[Receta aportada por “Jesuz” y “blancaflorwer” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) <http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=825> ]

## Endibias con peras y nueces (V)

### Ingredientes: 4 personas

- 2 endibias grandes.
- 2-3 peras.
- 1/2 limón.
- 8 nueces peladas.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 cucharada de azúcar integral.
- 1 cucharada de vinagre de Jerez.
- 1 cucharada de mostaza a la antigua.
- Sal.
- Pimienta negra recién molida.

### Elaboración:

Prepara una vinagreta mezclando el aceite con el vinagre, la sal, la pimienta y la mostaza. Bate para emulsionar y reserva en el frigorífico.

Limpia y separa las hojas de endibia.

Pela las peras, pártelas en cuartos, descórzalas, parte cada trozo en 2 y rocíalas con zumo de limón.

Calienta 1 cucharada de aceite en el fuego, añade el azúcar y deja que se disuelva.

Pon las peras en un bol, riega con el azúcar y mezcla bien.

Asa las peras a la plancha, unos segundos por cada lado para que se doren y queden ligeramente caramelizadas.

Monta el plato colocando las hojas de endibia (ponlas de 2 en 2 para que aguanten el peso del relleno), sobre estas las peras y las nueces y riega con la vinagreta.



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6320>]

## Enrollado de verduras al pesto (V)

### Ingredientes:

- 1 base de pizza (yo la hago casera pero puede ser refrigerada)
- Verduras variadas asadas (He usado berenjena, calabacín, pimiento verde y rojo y cebolla que tenia asadas con romero, según otra receta que también está colgada en la web)
- Pesto genovés (albahaca, piñones, un diente de ajo, sal y aceite de oliva en proporciones variables pasado por la batidora. También puede ser comprado)

### Procedimiento:

Extender la base de pizza sobre papel vegetal. Untarla con pesto y cubrirla con las verduras. Enrollarla como si fuera sushi y sellar los bordes. Untarla con aceite de oliva y hornear a 220°C unos 15 minutos o hasta que esté dorada.



[Receta aportada por "Didlina" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=4053>]



## Espárragos al eneldo (V)

### Ingredientes:

- 1 frasco, bote , lata de espárragos blancos.
- Unas hojas de eneldo.
- 4 cucharadas de aceite de oliva.
- El zumo de 1 limón.
- Sal.
- Pimienta.

### Elaboración:

Mezcla el zumo de limón con el aceite, la sal, la pimienta y el eneldo picado.

Pon los espárragos escurridos, sobre una fuente plana y riega con la marinada.

Deja reposar 15 minutos en la nevera.

Escurre los espárragos, reservando la marinada, y márcalos en una sartén o parrilla ligeramente untada con aceite , unos segundos por cada lado.

Reparte la marinada reservada, sobre la superficie de los platos y sirve colocando sobre esta los espárragos.

### Comentarios adicionales:

Los he servido con unas nueces troceadas



[Receta aportada por “arrels” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7371>]

## Espárragos picantes (V)

### Ingredientes:

- 1 manojo de espárragos trigueros.
- Sal gruesa o sal Maldon
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo
- 1 pizca de guindilla molida o pimienta de cayena molida
- 1 cucharadita de vinagre de manzana

### Elaboración:

Lava los espárragos y elimina las partes duras del tallo.

Pon a calentar agua y cuando empiece a hervir añade los espárragos y déjalos cocer hasta que estén tiernos pero no demasiado blandos.

Pela y pica los ajos y májalos en el mortero .

Calienta el aceite en la sartén y cuando empiece a humear rehoga en él los ajos hasta que empiecen a tomar color.

Añade la guindilla o la pimienta, apaga el fuego y agrega el vinagre.

Remueve bien y vierte sobre los espárragos que habrás espolvoreado con la sal al gusto



[Receta aportada por “arrels” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=4502>]

## Espárragos vestidos (V)

### Ingredientes:

- 1 manojo de espárragos verdes.
- 1 pimiento rojo grande.
- Tiras de masa de hojaldre ( podéis aprovechar restos de otras preparaciones).

### Elaboración:

Asa el pimiento rojo, pélalo , retira las semillas y córtalo en tiras.

Saltea los espárragos , en una sartén antiadherente sin grasa unos minutos (hasta que empiecen a dorarse ).

Enrosca a cada espárrago una tira de pimiento rojo, y sobre esta enrosca en sentido inverso una de hojaldre.

Ponlas en una fuente de horno y cocínalas ( con el horno precalentado a 200º) hasta que el hojaldre empiece a dorarse ( unos minutos)



[Receta aportada por “arrels” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=4180>]

## Falafel (V)

### Ingredientes (20-25 falafel)

- 2 "vasos de agua" de garbanzos secos
- 1 trozo de pimiento rojo
- 3/4 de una cebolla grande cortada en trozos
- 1 ajo cortado en trocitos
- 4 cucharaditas de comino molido
- 2 cucharaditas de cilantro molido
- 2 cucharaditas de pimentón dulce
- 1 y 1/2 cucharadita de la mezcla de especias morunas "Raz" (opcional)
- 3 cucharaditas de orégano
- 1/2 cucharadita de cayena molida
- 1 cucharadita de pimienta molida
- 1 y 1/2 cucharadita de levadura en polvo
- 2 cucharadas de pan rallado (también puede ser pan normal que picaremos con todo)
- 2 cucharadas de harina de trigo
- un buen puñado de perejil
- un poco de aceite
- Sal

### Preparación:

Remojar los garbanzos (no cocerlos) unas 12-24h.

Quitar el agua de remojo y colocar todos los ingredientes excepto la harina, pan rallado y levadura en la picadora, termomix o similar (cuidado con las batidoras convencionales y mas si no tienen mucha potencia; pueden romperse).

Yo lo hice en dos veces porque tenia mucha cantidad. Así también nos aseguramos de obtener un buen resultado. Tiene que quedar todo picado, pero la textura final no debe ser muy fina, que se vean los trocitos.

Sacamos la mezcla a un bol grande, añadimos la harina, la levadura y el pan rallado y removemos bien.

Probarlo de sal!

Dejamos reposar una media hora en el frigorífico.

Como en este caso, los falafel los hemos hecho al horno, ponemos un poco de aceite en el fondo de una bandeja de cristal y vamos formando las bolitas aplanadas con la mezcla.

Las colocamos todas y horneamos a fuego medio unos diez minutos (sin grill).

Sacamos la bandeja y le damos la vuelta a los falafel. Añadimos un poco mas de aceite por los huecos y un poco por encima (pero poco!) Horneamos otros 10 minutos.

Le daremos un toque final de grill vigilando que no se quemem para que se doren bien.

Servir.



## Comentarios

Podemos hornearlos y dorarlos muy ligeramente para posteriormente congelarlos. En el momento que los queramos usar, los descongelamos y les damos un toque rápido de horno antes de servir.

También podemos freírlos en vez de hornearlos, pero el acabado de horno también es muy bueno.

Si servimos con arroz (legumbre+cereal=proteínas), salsa y ensalada, tendremos una comida nutricionalmente completa.



[Receta aportada por "Margaly" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7594>]



## Figuritas de seitán (V)

### Ingredientes:

- 1 bloque de seitán. 1 cebolla mediana, pelada y troceada.
- 1 diente de ajo grande, pelado y picado..
- 1 zanahoria grande, pelada y troceada.
- 3 cucharadas soperas de lecitina de soja.
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva para la masa y un poquito más para pintar la bandeja y las galletas.
- 2 cdtas rasas de agar-agar en polvo .
- Un vaso de agua (o un poquito menos)

\*Condimentos al gusto: he usado , sal de hierbas, tomillo, pimienta de cayena molida.

### Elaboración:

Pon el agua en un cazo con el agar y calienta para que el agar se disuelva y espese. Pon el resto de ingredientes en el vaso de la batidora y tritura hasta formar una masa homogénea.

Añade el agar diluido y mezcla bien.

Forra una bandeja apta para el horno con papel vegetal.

Pinta este ligeramente con aceite .

Extiende la masa sobre una superficie limpia y con la ayuda de un cortapastas forma distintas figuras.

Ponlas en la bandeja del horno, píntalas ligeramente con aceite y cocínalas, en la parte media del horno precalentado a 200º , unos 20-25 min. (hasta que empiecen a dorarse).



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8371>]

## Içli Köfte Vegano (V)

### Ingredientes:

#### Masa:

- \* 1 taza de bulgur fino
- \* 1 taza de harina de trigo
- \* 3 cucharadas de harina de garbanzo
- \* sal, agua

#### Relleno:

- \* 2 tazas de seitán picado
- \* 2 cebollas grandes
- \* 1 pimiento verde
- \* aceite de oliva, comino, ajo, pimentón dulce, pimentón picante, perejil, sal.

#### Para cocinar:

- \* caldo de verduras
- \* aceite de oliva

#### Para servir:

- \* zumo de limón
- \* ensalada variada

### Preparación:

Remojar el bulgur con un poco de agua durante 1/2 hora. Luego combinar con la sal y las harinas de garbanzo y de trigo para preparar una masa, agregando un poco más de agua de ser necesario.

Sofreír la cebolla con el pimiento verde en aceite de oliva hasta que la cebolla comience a dorarse, agregar el seitán picado y el resto de los ingredientes del relleno y sofreír todo un rato más hasta que la preparación tome buen color y sabor.

Con la masa formar unas bolitas y ahuecarlas con los dedos. Luego rellenarlas con una cucharada del sofrito de seitán y volverlas a cerrar, ayudándonos con un poco de agua de ser necesario.

Se les puede dar forma esférica o elipsoide (tipo balón de rugby). Yo preparé los dos formatos, luego herví las esferas y horneé los elipsoides.

### Cómo cocinarlos:

**Método 1 ( foto 1)** Hervirlos en caldo de verduras: llevar a ebullición un caldo de verduras (yo usé 1 litro de agua con dos cubitos de avecrem vegetal, pero si en casa tenéis algo mejor como caldo de cocido, o el caldo del seitán, etc pues mejor). Cuando hierve sumergir los Içli Köfte y hervirlos durante unos 15-20 minutos (cuando están hechos tienden a flotar

(...)

(...)

**Método 2- (foto 2)** Hornearlos en horno bien caliente. Untar con aceite de oliva la bandeja del horno y hornear los Içli Köfte durante 15-20 minutos. A la mitad de la cocción darles la vuelta para que se doren de ambos lados.

A mi me gustan más en la versión hervidos en caldo, pero en los restaurantes suelen servirlos horneados.

### **Comentarios Adicionales:**

Se sirven acompañados de una ensalada variada. Les dais un mordisco en una punta, y le echáis bastante zumo de limón por dentro, y luego os los acabáis de comer.

Si os sobran se pueden guardar en la nevera (retirarles todo el caldo de la cocción para evitar que se deformen) y calentar en el microondas más tarde. Aunque siempre es mucho mejor zampárselos cuando están recién hechos.

Se suelen tomar como entrantes, pero también se pueden servir como plato único (en este caso en lugar de para 5 personas la receta daría para 3).



[Receta aportada por "VeG" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8627>]

## Kumatos rellenos (V)

### Ingredientes:

- Rabanitos germinados \*
- 1/2 aguacate.
- 2 tomates kumato.
- 1 cucharada sopera de tahini crudo.
- Tomillo picado/molido.
- Sal.
- 1 endibia.

### Elaboración:

Lava los tomates y retira una capa superior (a modo de tapa , pero no la guardes). Con una cucharilla y mucho cuidado extrae la pulpa del interior de los tomates , conservando los envases.

Pon esa pulpa en un bol y mézclala con el tahini la sal y el tomillo.

Limpia la endibia y sepárala en hojas, distribuye estas sobre la fuente o plato .

Corta láminas de aguacate (1 por cada hoja de endibia) y trocea el resto del aguacate dejando esos trozos en un bol.

Reparte las láminas de aguacate sobre las hojas de endibias.

Añade al bol del aguacate troceado, los germinados de rabanitos y una cucharada sopera de la mezcla tahini-tomate-tomillo. Mezcla bien.

Rellena cada tomate con esta mezcla y corona con unos germinados de rabanitos.

Reparte más germinados sobre las endibias y riega con un poquito de salsa.

### Comentarios adicionales:

Sobre como germinar rabanitos y otros granos y semillas , ver <http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=1601>



[Receta aportada por “arrels” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) <http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9206>]

## Montaditos de berenjenas (V)

### Ingredientes: 4 personas

- 2 berenjenas medianas
- un puñado de nueces
- Aceite de oliva
- Un tarrito mediano de tomate triturado
- un puñado de perejil
- Tahini
- Semillas de sésamo
- Levadura de cerveza en copos
- Sal y pimienta

### Elaboración:

Pelamos y cortamos las berenjenas en rodajas de medio centímetro aprox. Ponemos una gotita de aceite en una sartén antiadherente y hacemos las berenjenas a la plancha.

Preparamos una fuente apta para el horno y la pincelamos con aceite de oliva. Mientras trituramos las nueces y las mezclamos con el tomate y el perejil limpio y picadito, salamos.

Hacemos los montaditos sobre la fuente para el horno: 1 rodaja de berenjenas, unta esta con un poco de tahini, espolvorea con levadura de cerveza, unta con salsa de tomate y finaliza con otra rodaja de berenjenas.

Repite hasta hacer todos los montaditos. Espolvorea con semillas de sésamo.

Introduce en el horno, precalentado a 200º y hornea 12-15min.

Sirve enseguida.



[Receta aportada por "bruma" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10339>]



## Palta a la jardinera (V)

### Ingredientes:

2 paltas (aguacates)  
1 zanahoria  
1/2 taza de guisantes  
1/2 taza de granos de maíz cocidos  
6 cucharadas de veganesa (mayonesa vegana)  
Limón verde (lima)  
Perejil  
Sal y pimienta

### Preparación:

En un bol, mezclar la veganesa con las verduras cocidas y cortadas en cubitos. Sazonar con sal y pimienta al gusto.

Pelar los aguacates, retirarles las pepas y partarlos por la mitad.

Rociarlos con unas gotas de limón (para evitar que se pongan negros) y los rellenamos con la mezcla de las verduras.

Adornar con perejil picado y servir.



[Receta aportada por “apersefone” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) <http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8048>]

## Paquetitos de verduras y tofu (V)

**Ingredientes:** 12-14 paquetitos aprox.

- 450g de masa brisa ( 2 masas frescas)
- 1 puerro pequeño
- 1 cebolla pequeña
- 1 manzana pequeña
- 1 remolacha cocida
- 1 calabacín pequeño
- 1 puñado de nueces troceadas
- 1 bloque de tofu rallado
- 1 cucharada de postre de curry en polvo
- Semillas de sésamo ligeramente picadas
- Sal
- Cebollino o salvia (opcional)

### Elaboración:

Se pica el puerro y la cebolla y se sofríen en un poco de aceite, se añaden el calabacín y la manzana cortados a daditos, la remolacha picada .

Se espolvorea con las nueces troceadas y un poco de curry .

Se pica la salvia fresca o el cebollino ( si se usa) y se añade a la mezcla anterior, se retira del fuego y se mezcla bien con el tofu rallado.

Se cortan las masas en discos utilizando un plato de postre.

Con la ayuda de un rodillo , se estira un poco cada disco para que quede la masa más fina.

Se coloca un poco del relleno en el centro de cada disco, se recogen los bordes hacia arriba y se presionan para que queden bien sellados, a modo de saquito.

Se hornean ( en el horno precalentado) a 200º hasta que la masa empiece a dorar 20-25min aprox.



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=3816>]

## Patacones (V)

### Ingredientes:

- Plátanos verdes
- Aceite
- Sal

### Preparación:

Pele los plátanos y corte tronquitos de 3 o 4 cms. de largo. Ponga a calentar abundante aceite en una sartén alta y una vez esté caliente, eche los trozos de plátano. Se retiran cuando estén bien doraditos, pues deben ablandar.

Prepare dos superficies planas, puede ser una tabla de picar y la mesa, en las cuales se pondrá plástico para que los plátanos no se peguen.

Encima de la mesa ponga un trozo de plátano verticalmente (aunque esto varía). Aplaste el plátano hasta que quede bien delgado (si no lo dora bien al principio, se puede desbaratar). Y ahora, en la misma sartén con el aceite bien caliente, vaya echando los trozos de plátano ya aplastados, fríalos por ambos lados hasta que estén tostados. Al sacarlos póngalos sobre papel secante y agregue sal por encima.

Póngales el guiso de su preferencia, guacamole, salsas o queso si lo consume. Verán qué rico. Es una receta típica de la cocina colombiana. En algunas partes, cuando aplastan el plátano, antes de ponerlo a freír otra vez, lo pasan por agua con ajo para darle mejor sabor (en tal caso hay que tener cuidado porque el aceite saltará mucho)



[Receta aportada por “Vegueta” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8563>]

## Patatas crujientes con sésamo (V)

### Ingredientes: 4 personas

- 8 patatas medianas.
- Un poco de margarina vegetal ( a temperatura ambiente).
- Semillas de sésamo (las que admita).
- Aceite de oliva.
- 1 cucharadita de orégano.
- 1 cucharadita de nuez moscada molida.
- 1 cucharadita de sal.

### Elaboración:

Lava y pela las patatas. Córtalas en rodajas de un grosor medio.

Unta las rodajas con un poco de margarina , rebózalas en el sésamo y espolvoréalas con sal, orégano y nuez moscada .

Colócalas en una fuente de horno cubierta con papel vegetal y rocíalas ligeramente con aceite .

Cocínalas en el horno precalentado a 180º, hasta que la superficie esté dorada (unos 25 min, aprox)



[Receta aportada por “arrels” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=3733>]

## Rollitos de pimiento y berenjena (V)

### Ingredientes:

- 2 pimientos rojos grandes.
- 1 berenjena mediana.
- 5 o 6 avellanas.
- 5 o 6 pistachos.
- Unas hojitas de perejil fresco.
- Un vasito de vino blanco.
- 2 rebanadas de pan de molde integral.
- Sal.
- Pimienta .
- Aceite de oliva.

### Elaboración:

Asa los pimientos , péralos , límpialos de semillas y córtalos en tiras anchas.

Asa la berenjena , péjala y pica su pulpa.

En un mortero pica las avellanas con los pistachos y las hojitas de perejil.

Pon en un bol el vasito de vino blanco con el pan de molde (sin la corteza y desmenuzado), la berenjena y la picada de frutos secos, salpimenta y mezcla bien.

Extiende las tiras de pimiento rojo sobre una superficie lisa, pon un poquito de la mezcla sobre un lado de la tira (pero dejando que sobresalga el pimiento por un lado más que por el otro) y enrolla con cuidado.

Pon los rollitos sobre una fuente de horno , píntalos ligeramente con aceite de oliva y cocínalos en el horno precalentado a 180º , unos 10 minutos.

Sirve caliente.

Los de la foto los hice el mismo día de los hojaldres y aproveché los restos que me sobraron para hacerlos.



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=4206>]



## Seitán a la vinagreta (V)

### Ingredientes

- Un bloque de seitán
- Picada de Ajo y perejil (a gusto)
- Guindillas (a gusto)
- Aceite de oliva y vinagre
- Sal (a gusto)

### Preparación

Cortar el seitán en láminas muy finas.

Cubrir el fondo de un tupperware con un poco de la picada y alguna guindilla. Cubrir con una capa de seitán. Volver a cubrir con picada y guindilla, y repetir el proceso hasta acabar con todo el seitán. Si el seitán no es muy salado se puede añadir sal entre cada capa, a gusto.

Preparar una vinagreta mezclando medio vaso de aceite y medio vaso de vinagre.

Cubrir el seitán con la vinagreta y dejar marinando al menos durante 24 horas.

### Comentarios adicionales

Se puede tomar como entrante, por ejemplo cubierto con trocitos de pimiento rojo y cebolla picados.

Se puede guardar en la nevera para usar en bocadillos.



[Receta aportada por "VeG" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11353>]

## Sol y estrella (V)

### Ingredientes:

- Calabaza
- Espinacas
- Semillas de sésamo
- Almendras
- Limón
- Aceite
- Hierbas aromáticas

### Elaboración:

Coloca las hojas de espinacas enteras la calabaza troceada y las almendras como en la foto.

Machaca las semillas de sésamo con el mortero y repártelas por la ensalada. Aliña con una mezcla de limón aceite y hierbas.



[Receta aportada por “extrema\_\_pobreza” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11350>]

## Tomates gratinados (V)

### Ingredientes:

- 2 tomates pera.
- 1 cucharada sopera de tahini.
- Pimentón dulce y/o picante.
- Perejil fresco
- 1 diente de ajo grande
- Sal
- Aceite de oliva
- Levadura de cerveza en copos

### Elaboración:

Pon el horno a calentar a 200°C

Lava bien los tomates y pártelos en 2 mitades ( en sentido longitudinal)

Mezcla el tahini con el pimentón al gusto y reparte sobre 2 de las mitades.

Espolvorea con levadura de cerveza en copos .

Maja en el mortero el diente de ajo pelado y troceado con el perejil lavado y picado , un poquito de aceite de oliva y sal.

Reparte sobre las 2 mitades restantes y espolvorea con levadura de cerveza en copos .

Cocina en la parte media del horno a 200°C unos 12 min. gratina en el grill 3-4 minutos más y sirve .



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6514>]

## Tomates rellenos (V)

### Ingredientes:

- \*1 patata grande
- \*Medio calabacín
- \*3 tomates grandes
- \*levadura de cerveza en copos
- \*Eneldo
- \*Harina de maíz
- \*Cebolla

### Preparación:

Cortar en laminas finas la patata y el calabacín.

Picamos finamente cebolla al gusto.

Colocar en una sartén la patata el calabacín y por ultimo la cebolla, cubrir con aceite y poner la tapa. Dejar cocinando a fuego medio hasta que el calabacín quede deshecho y la patata un poco tostada.

Cortar los tomates por la mitad y vaciar.

Cuando la patata y el calabacín esten hechos escurrimos el aceite.

Mezclamos un poco de agua y harina de maíz hasta que quede una textura un poco espesa y lo mezclamos con la patata y el calabacín. Rellenamos los tomates con esto.

Echamos un poco de levadura de cerveza y eneldo sobre la masa.

Precalentamos el horno a 200º y horneamos hasta que quede doradita la superficie.



[Receta aportada por “extrema\_\_pobreza” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11640>]



## Tomatitos rellenos de paté (V)

### Ingredientes: 2 personas

- 6 tomatitos cherry en rama
- paté de berenjenas (<http://forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=1614>)
- semillas de sésamo
- sal marina

### Elaboración:

Cortamos los tomatitos a la mitad, vaciamos la pulpa (que yo la reservo para mi tostadita matutina), salamos y dejamos unos instantes boca abajo.

Rellenamos los tomatitos con el paté de berenjenas y decoramos con semillas de sésamo tostadas.

**Nota:** es una receta muy fácil de hacer y una forma de aprovechar la comida que sobra, no hay que tirar nada



[Receta aportada por “bruma” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11959>]



## Topik (V)

Salen unas 12 porciones pequeñas. Tiene un sabor intenso y no se toma mucha cantidad de una sentada. Se puede tomar como entrante, pero también es ideal en desayunos y meriendas.

### Ingredientes

#### Para la "masa":

- \* Hummus : ( <http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=4212&highlight=hummus> pero omitir el ajo y el pimentón en la preparación)
- \* 2 patatas medianas hervidas

#### Para el relleno:

- \* 2 cucharadas de pasas de uva sin semilla (de las pequeñas)
- \* 400 gramos de cebolla picada
- \* 3 cucharadas de piñones
- \* sal, canela, clavo (molido), nuez moscada
- \* aceite de oliva

### Preparación

#### Masa:

Preparar un puré con las 2 patatas (sin añadir ningún líquido) y mezclarlo con el hummus (os recuerdo que debéis omitir el ajo y el pimentón cuando el hummus va a usarse para esta receta).

#### Relleno:

Sofreír la cebolla en el aceite de oliva hasta que estén doradas (pero que no se resequen), y añadirle una pizca muy pequeñita de cada una de las especias (a gusto, pero ¡jojo no pasarse!), las pasas de uva (previamente remojadas) y los piñones.

#### Armado:

En una fuente pequeña colocar un film lo suficientemente grande para cubrir el fondo de la fuente y que sobresalgan los bordes para que después podamos envolver completamente la preparación.

Poner la mitad del puré de patatas con hummus como una capa en el fondo de la fuente. Añadir una capa con todo el relleno de cebolla.

Cubrir con el resto del puré de patatas con hummus.

Con la parte de film que sobresale de los bordes cubrir la preparación y envolverla completamente. Colocarle unos objetos pesados por encima (por ejemplo yo uso 2 latas de cerveza llenas) y llevarlo a la nevera durante por lo menos 3 horas, aunque lo ideal es dejarlo hasta al día siguiente, ya que así se funden mejor todos los sabores.

Retirar el film y espolvorear con un poco de canela para decorar. Cortar en cuadrados, o rombos, o en rodajas y servir.



[Receta aportada por "VeG" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8792>]

## Tortas de “queso” feta (V)

### Ingredientes:

- dos zanahorias
- 1 calabacín grande
- 1 cebolla pequeña
- 60 grs de queso feta
- 1/4 de cucharadita de semillas de comino
- 1/2 cucharadita de semillas de amapola
- 1 cucharadita de curry
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- Harina de garbanzo-agua para sustituir un huevo
- 25 grs de margarina vegetal
- 2 cucharadas de aceite
- sal y pimienta

### Elaboración:

- 1 -Ralla la zanahoria, el calabacín, la cebolla y el queso feta
- 2- En un cuenco, mezcla la harina, las semillas de amapola, el comino, el curry y el perejil. Salpimenta
- 3- Mezcla bien los ingredientes rallados con la mezcla de harina. Vierte la harina de garbanzo mezclada con agua y vuelve a mezclar
- 4- Calienta la margarina y el aceite en una sartén. Forma tortitas con la pasta (como me ha quedado un pelín inconsistente las he rebozado con pan rallado) y a la sartén. Fríe 2 min por cada lado, hasta que se doren bien. Escurre en papel absorbente

### Presentación de la receta al estilo de arrels:

He usado el “casi feta vegano “ <http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?goto=newpost&t=9912>



[Receta aportada por "erfoud" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9857>]



## Tostas con paté de frutos secos (V)

### Ingredientes:

- Un puñado de frutos secos tostados(anacardos, almendras, nueces)
- Un tomate
- Aceite de oliva
- Pan
- Verduras al gusto (pimiento, cebolla, lechuga)

### Preparación:

Cortar pan en rebanadas y tostarlo.

Triturar los frutos secos con picadora o molinillo, para que queden en polvo. Mezclar el tomate rallado y el aceite con un tenedor hasta formar una pasta homogénea. Añadir sal y/o especias al gusto.

Se untan las tostadas con el paté de frutos secos y se espolvorean con las verduras que previamente habréis picado. Yo le añadí también una guindilla y estaban riquísimas.



[Receta aportada por "Mowgli" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10100>]



Otros recetarios veganos de la serie:

## “Descubriendo la cocina vegetariana”

- Quesos y tortillas veganas.
- Patés vegetales.
- Adaptaciones veganas de recetas clásicas.
- Ensaladas veganas ...más allá de la lechuga y el tomate.
- Cremas y sopas veganas.
- Cocas, empanadas, quiche , tar tas vegetales
- Repostería vegana.
- Dulces navideños veganos
- Hor talizas y verduras rellenas.
- Hamburguesas y pizzas veganas.
- 36 Arroces Veganos.
- 32 recetas de pasta veganas
- Frigolidades veganas
- 44 recetas con legumbres

Puedes descargarlos desde aquí :

<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?p=129378#post129378>

Y ahora también aquí:

<http://www.unionvegetariana.org/recet.html>



# Inscríbete ahora en nuestros cursos gratis

Flores de Bach

Edward Bach y su obra, las Flores de Bach

Fitoterapia

Homeopatía

Terapia por los chakras

Terapia vibracional holística

Reflexología

Cromoterapia

Ayurveda

Técnicas Básicas de Yoga



Encuentra más cursos gratis sobre terapias alternativas  
en nuestro Centro de Aprendizaje gratuito:  
<http://www.enplenitud.com/cursos>