



enplenitud.com
para jóvenes de cualquier edad...

Frivolidades Veganas

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

-Bagels	p4
-Bocaditos de alcachofa	p6
-Bocaditos de espinacas	p8
-Bollos de patata y aceitunas	p10
-Empanadillas de algas	p12
-Empanadillas de espárragos y zanahoria	p14
-Empanadillas veganas de sobrasada	p16
-Espárragos vestidos	p17
-Hojaldre de berenjena , olivada y pimientos	p18
-Hojaldre de champiñones	p19
-Hojaldre de tomates al curry	p20
-Hojaldres de pimiento con paté de berenjenas y ...	p21
-Minipizzas variadas veganas	p23
-Palmeras veganas	p26
-Palmeras veganas de sobrasada de zanahorias	p28
-Paquetitos de verdura y tofu	p29
-Pastelitos de garbanzos	p30
-Rosquilletes	p31
-Saladitos	p33
-Tartaletas agridulces	p35
-Tartaletas con aguacate , cebollitas y pistachos	p36
-Tartaletas con aguacate, remolacha y tomate	p37
-Tartaletas de brócoli y queso vegano	p38
-Tartaletas de piquillos y aceitunas	p39
-Tartaletas de sobrasada vegana	p40
-Tartaletas variadas de hummus	p41
-Tirabuzones de queso crudo vegano	p43
-Trío de canapés veganos	p45



Bagels (V)

El bagel es un bollo de pan con forma de rosca gordita, de miga consistente y corteza de color dorada fina y ligeramente crujiente. Tiene de particular que hay que cocerlo en agua antes de meter en el horno. Esto hace que el gluten de la masa se gelatinice, sellado la superficie, reteniendo así todo el aroma y sabor en su interior.

Se suele cubrir con semillas de amapola, sésamo, ajo y cebollas secas, sal gruesa... o todo a la vez.

Luego, se toman con los rellenos que más nos gusten, tanto dulces como salados, como mermelada, margarina, ensalada, verduras, salsas variadas...

Ingredientes

- 150 ml de agua
- 350 gr. de harina
- 2 cucharadas de levadura en polvo
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de sal

Elaboración

En un bol, con el agua tibia, añade el aceite y la harina mezclada con la levadura, el azúcar y la sal. Mezcla hasta que se ligen los ingredientes, ayudándote de una cuchara de madera mejor. Espolvorea un poco de harina sobre la superficie de la mesa y amasa la mezcla unos 3 minutos. Vuelve a meter en el bol, ahora con las paredes ligeramente aceitadas, tapa con un plástico o paño de cocina, y deja que leve media hora aproximadamente.

Pasado ese tiempo, vuelve a amasarlo sobre una superficie enharinada, para quitarle el aire del levado. Divide la masa en pedazos, y da forma de rosquilla a cada uno. Deja reposar, tapados, unos 15 minutos más.

Pon a hervir una olla o sartén ondas con agua, y cuécelos por cada lado un minuto.

Verás como aumenta su tamaño al hidratarse. Escurre y coloca en la bandeja del horno, bien aceitada o bien con un papel de hornear. Ahora es el momento de añadir algo encima, si quieres, como semillas de sésamo y de amapola.

En el horno precalentado, cuécelos a media altura a 200°C unos 15-20 minutos.

Una vez dorados, sácalos y deja que enfríen un poco antes de abrir a la mitad y rellenarlos.

Variante

Si tienes algún tipo de leche vegetal, puedes sustituir la mitad de la cantidad del agua de la masa por esta leche.



[Receta aportada por "magari" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7434>]

Bocaditos de alcachofa (V)

Ingredientes:

Para la masa:

- 6 cucharadas soperas de harina integral de avena (o cualquier otra)
- 2 cucharadas soperas de tahini.
- 1 cucharada soperas de aceite de oliva.
- Pimentón dulce y/o picante.
- 8 cucharadas soperas de agua.
- Unas gotas de zumo de limón.
- Sal.

Para la cobertura:

- Semillas de sésamo.
- Mitades de corazones de alcachofas (de los que venden en conserva)
- Hierbas provenzales.
- Un hilito de aceite de oliva para regar los bocaditos.

Elaboración:

Pon el horno a calentar a 200°C.

Cubre una bandeja apta para el horno con papel vegetal.

Mezcla bien en un bol los ingredientes de la masa.

Reparte la masa con una cuchara formando los bocaditos.

Parte cada mitad de corazón de alcachofa en 2 .

Reparte los trozos sobre los bocaditos , espolvorea con las hierbas provenzales, riega con un hilito de aceite de oliva y finaliza con las semillas de sésamo.

Cocínalos en el horno a 180°C unos 20 minutos.



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11575>]

Bocaditos de espinacas (V)

Ingredientes:

- 1 masa fresca de hojaldre, sin ingredientes de origen animal, se encuentran fácilmente en super e hipermercados (se puede hacer también , con masa "brisa" y masa de pizza)
- 1 bloque de espinacas (las he usado congeladas , 400g)
- 1 cebolla.
- 1/2 vaso de leche vegetal al gusto (he usado de almendras)
- 1 cucharada sopera de harina integral de avena (o cualquier otra)
- Almendras laminadas.
- Uvas pasas.
- Pimienta negra recién molida.
- Sal.
- Especias al gusto (he usado Toque especial Morrocco: sal marina , jengibre, ajo , azúcar, pimiento seco, alcaravea , sésamo, comino , canela , guindilla , cilantro, pimienta , tomillo, menta, cúrcuma)
- Aceite de oliva

Elaboración:

Si las usas congeladas, un par de horas antes deja las espinacas descongelar en el frigorífico.

Pon a calentar el horno a 200°C

Extiende la masa de hojaldre y con la boca de un vaso pequeño corta círculos.

Puedes aprovechar los sobrantes amasándolos de nuevo y volviéndolos a cortar .

Reparte los círculos de masa sobre una fuente apta para horno cubierta con papel vegetal.

Mientras cocina las espinacas en una cazuela con sal y pimienta al gusto .

Cuando se evapore el líquido de vegetación (el agua que sueltan) añade 1 cucharada sopera de aceite de oliva, uvas pasas y almendras.

Mezcla bien y deja que se cocinen a fuego medio.

Rehoga en una sartén la cebolla pelada y rallada con 1 cucharada de aceite de oliva .

Antes de que empiece a tomar color añade la harina , mezcla bien, deja cocer unos segundos y añade la leche vegetal.

Salpimenta al gusto , añade las especias que prefieras y deja cocer a fuego medio unos segundos más.

Vierte la bechamel de cebolla sobre las espinacas, mezcla bien y deja reposar para que se enfríe un poco.

Reparte el guiso de espinacas sobre los círculos de masa y cocínalos en la parte media del horno a 200°C unos 15 min. (hasta que el hojaldre suba un poco y se dore)



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?p=141528#post141528>]

Bollos de patata y aceitunas (V)

Ingredientes:

- 250 gramos de patatas peladas y en daditos.
- 1/2 taza (125 ml.) de leche de soja.
- Pimienta negra recién molida.
- 2 tazas (250 g.) de harina de fuerza.
- 30 g. de margarina en daditos.
- 3 cucharadas de aceitunas negras sin hueso y picadas.
- 3 o 4 cucharaditas de romero fresco picado.
- 1/2 taza (125 ml.) de agua
- Leche adicional para glasear.

Preparación:

Precalentar el horno a 210°C.

Untar la bandeja de horno con margarina fundida o aceite.

Hervir las patatas hasta que estén tiernas y hacer con ellas un puré junto con la leche y sazonar con la pimienta.

Tamizar la harina en un cuenco, añadir la margarina y mezclar con los dedos.

Añadir las aceitunas y el romero y remover todo muy bien.

Formar un hueco en el centro y verter en él el puré de patata y casi todo el agua.

Remover con un cuchillo de hoja plana hasta obtener una masa blanda. Añadir más líquido si es preciso.

Trabajar la masa en una superficie enharinada, dejarla bien fina y extenderla con el rodillo hasta que mida 2 cm. de grosor.

Usar un cortapastas (o similar) enharinado para cortar la masa en discos de 5 cm.

Colocarlos en la bandeja y untar la superficie de los bollos con la leche adicional.

Hornearlos de 10 a 15 minutos hasta que se doren.

Servirlos fríos o calientes y con margarina.

Comentarios Adicionales:

No hace falta añadirle sal a esta masa, pues las aceitunas ya le aportan suficiente sabor.



[Receta aportada por "Aintzane" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=3304>]

Empanadillas de algas (V)

Ingredientes

1 lámina de masa de hojaldre (sin ingredientes animales)
1 cebolla grande
3 zanahorias
40 gr algas espaguetis de mar (deshidratadas)
Tomillo
Orégano
Pimienta
Semillas de sésamo
Aceite de oliva
Sal

Elaboración

En primer lugar, saca la masa del congelador para que vaya descongelando.

En un cuenco con agua tibia, pon las algas a hidratar.

Pica fino la cebolla y las zanahorias peladas, y sofríe a fuego bajo en una sartén con una cucharada de aceite. Cuando las algas estén blandas, escurre, pica y añade al sofrito. Corrige de sal y añade un pellizco de cada especia. Tapa y deja pochar lentamente, hasta que esté todo al dente, unos 10 ó 15 minutos.

Estira el hojaldre sobre una mesa con un poco de harina espolvoreada. Corta círculos ayudándote de un vaso ancho, y pincha con las puntas de las púas de un tenedor para que no suba luego demasiado. Coloca una o dos cucharadas del relleno y tapa con otra rueda de masa, con los bordes humedecidos en agua. Sella los bordes con un tenedor, dejando la huella de sus puntas, barniza con unas gotas de aceite la superficie y decora con las semillas de sésamo.

Con el horno precalentado, hornea unos 10 minutos, a 210°C. Saca en el momento que estén doradas y crujientes, y sirve enseguida.

Consejo

Si te sobra alguna para tomar al día siguiente, guárdala bien tapada, en un lugar fresco y seco.

Variante

Prueba esta misma receta con cualquier otra variedad de alga comestible. Hay de muy diversos tipos, con distintos sabores, texturas y propiedades nutritivas, así como tiempos y modos de cocción que hay que saber respetar

<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=9586>]

Empanadillas veganas de espárragos y zanahorias (V)

*Ingredientes: para 8 empanadillas

- 1 masa de hojaldre (la he usado fresca y redonda.)
- 5 espárragos verdes.
- 1 zanahoria mediana-grande.
- 1 y ½ queso vegano de nori y nueces
(<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10541>)
- Pimienta negra recién molida.

Elaboración:

Cuece al vapor los espárragos sin las partes duras y la zanahoria pelada.

Pon a calentar el horno a 200°C.

Pon la masa de hojaldre sobre una bandeja apta para el horno, cubierta con papel vegetal.

Corta la masa en 8 porciones de tamaño similar.

Ralla sobre la masa la mitad del queso.

Cuando las verduras estén cocidas pero no demasiado blandas pica/trocéalas y repártelas sobre la masa.

Espolvorea con la pimienta recién molida.

Ralla el queso restante y dobla las porciones para formar las empanadillas.

Presiona los bordes de la masa con un tenedor para que sellarlos.

Píntalos con agua y cocínalos en la parte media del horno a unos 200°C 15-20min. , o hasta que estén dorados.

Comentarios adicionales:

* Se me ha ido la mano un poco con el relleno , si ponéis un poquito menos se cerrarán mejor

Se pueden hacer también con masa "brisa"



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10604>]

"Empanadillas Veganas de Sobrasada" (V)

Ingredientes:

- 1 masa fresca "brisa" .
- Sobrasada vegana (<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?goto=newpost&t=7708>)
- Levadura de cerveza en copos.
- Tahini.

Elaboración:

Corta la masa en 8 partes más o menos iguales.

Extiende un poco de sobrasada vegana * sobre cada una de ellas.

Reparte sobre 4 de las partes un poco de tahini y espolvorea con levadura de cerveza en copos las 4 restantes.

Dobla cada porción sobre sí misma , presiona los bordes con los dientes de un tenedor y pinta la superficie con un poquito de agua.

Cocina las empanadillas (aprovechando el mismo papel vegetal en el que vienen envueltas) en la parte media del horno, previamente precalentado a 200° , durante 10-12 min aprox (hasta que la masa empiece a dorarse).

Es importante que el horno esté muy caliente cuando las introduzcáis.



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8138>]

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>]

Hojaldre de berenjena, olivada y pimientos (V)

Ingredientes:

- 1 pimiento rojo.
- 1 pimiento verde.
- 1 berenjena.
- Un poco de olivada (paté de aceitunas negras).
- Masa de hojaldre.

Elaboración:

Asa en el horno los pimientos y la berenjena, trocéalos.

Corta cuadraditos de masa de hojaldre.

Con un cuchillo de hoja lisa dibuja (sin cortar la masa) un cuadradito interior (esto es para formar un borde), pincha con un tenedor el interior del cuadradito.

Unta con un poco de olivada, y cubre con trozos de los 2 pimientos y la berenjena.

Si te ha sobrado masa pon tiras de ésta sobre el relleno , a modo de reja (o como te apetezca)

Cocina en el horno , precalentado a 200º , hasta que el hojaldre se dore (unos minutos).

También queda muy bien sustituyendo la olivada por tahini.



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=4182>]

Hojaldre de champiñones (V)

Ingredientes:

- 1 masa fresca de hojaldre .
- 1/2k de champiñones.
- 1 cebolla grande.
- 1 vasito de vino blanco.
- Sal.
- Pimienta.
- 1 vaso de leche vegetal.
- 2 cucharadas soperas de harina de maíz.

Elaboración:

Corta la masa en 4 partes iguales y ponlas sobre la placa del horno cubierta con papel vegetal*,ligeramente separados.

En una sartén con un poco de aceite cocina la cebolla pelada y troceada, cuando esté transparente añade los champiñones limpios y picados . Rehoga hasta que se evapore el agua de vegetación, añade el vino, cuando se evapore añade la leche vegetal y la harina. Salpimenta y mezcla bien para que no se hagan grumos.

Reparte el guiso sobre los trozos del hojaldre, ponlo en un lado , dejando un poco de margen y tapa con el resto de la masa.

Pinta ligeramente con agua y cocina en la parte media del horno , precalentado a 180° , hasta que la masa se dore.

* Puedes aprovechar el papel en el que viene la masa enrollada.



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6331>]

Hojaldre de tomates el curry (V)

Ingredientes:

- 1 tomate .
- 1 cucharada sopera de tahini.
- Curry en polvo.
- 1 bote de espárragos blancos.
- Aceitunas verdes rellenas de pimiento y aceitunas negras deshuesadas.
- Masa de hojaldre refrigerada.

Elaboración:

Mezcla el tahini con el curry .

Lava y corta el tomate en rodajas .

Corta las aceitunas en rodajas.

Corta los espárragos en 2 o 3 trozos.

Utiliza un vaso de boca ancha para cortar los círculos del hojaldre.

Con otro vaso cuya boca tenga una circunferencia menor al anterior, marca un círculo más pequeño en el interior del otro.

Pincha con un tenedor el interior del círculo pequeño.*

Unta este con un poco de tahini-curry, coloca una rodaja de tomate y 2 trozos de espárrago.

Cocina en el horno precalentado a 200° , hasta que el hojaldre se dore (unos minutos).

Sirve decorado con las rodajas de aceitunas.



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=4181>]

Hojaldres de pimiento con paté de berenjenas y "queso de sésamo" (V)

Ingredientes:

- 1 masa de hojaldre sin ingredientes de origen animal .
- 1 pimiento rojo mediano asado.
- Paté de berenjenas de matrix (<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6509>)
- Orégano picado

Para el "queso de sésamo":

- 4 cucharadas soperas colmadas de levadura de cerveza en copos.
- 2 cucharadas soperas colmadas de semillas de sésamo.
- 10 cucharadas soperas de agua.
- Ajo en polvo al gusto.
- Unas gotitas de zumo de limón.
- 1 cucharada soperas de aceite de oliva.
- Pimentón dulce y/o picante al gusto (he usado los dos)
- Sal.

Elaboración:

Prepara el paté de berenjenas.

Muele en el molinillo los copos de levadura y las semillas de sésamo.

Prepara el "queso de sésamo" poniendo en un cazo al fuego todos los ingredientes menos el aceite .

Deja cocer unos segundos a partir del primer hervor, retira y bate en la batidora con el aceite hasta obtener una crema homogénea.

Deja enfriar.

Pon el horno a calentar a 200°C.

Extiende sobre papel vegetal la masa de hojaldre.

Córtala a tu gusto para darle forma a los hojaldres.

Extiende sobre cada porción un poco de paté de berenjenas.

Reparte encima trozos de pimiento asado y sobre este un poco de "queso de sésamo".

Cierra las porciones dándoles la forma que prefieras y píntalas ligeramente con agua .

Espolvoréalas con el orégano u otra especia a tu gusto.

Cocínalas en la parte media del horno , (este ha de estar bien caliente), a 200°C , unos minutos (hasta que el hojaldre suba un poco y se dore , 15 min, aprox.)



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11496>]

Minipizzas variadas veganas (V)

Ingredientes:

1 masa de pizza fresca.

1- De tomate y berenjena

- Rodajas finas de tomate natural.
- Rodajas finas de berenjena.
- Tahini
- Curry molido.
- Especias "Toque Morrocco" (sal marina , jengibre, ajo , azúcar, pimiento seco,alcaravea , sésamo, comino ,canela ,guindilla , cilantro, pimienta , tomillo, menta, cúrcuma.)
- Aceite de oliva

2-De tomate y alcachofa

- Rodajas de tomate natural .
- Gajos de alcachofa cocida (de los que van en conserva)
- Albahaca
- Aceite de oliva

3-De pimiento y alcachofa

- Pimientos del piquillo
- Gajos de alcachofa cocidos (de los que van en conserva)
- Aceitunas negras.
- Orégano
- Aceite de oliva

4-De pimiento y berenjena

- Pimientos del piquillo
- Rodajas finas de berenjena
- Aceitunas verdes
- Hierbas provenzales
- Aceite de oliva

5-De berenjena y alcachofas

- Rodajas finas de berenjena.
- Gajos de alcachofa cocida (de los que venden en conserva)
- Aceitunas negras y verdes
- Levadura de cerveza en copos
- Pimienta negra recién molida
- Aceite de oliva

6-De tomate , berenjena y cebolla

- Rodajas finas de tomate
- Rodajas finas de cebolla
- Rodajas finas de berejena
- Tahini
- Levadura de cerveza en copos
- Hierbas provenzales
- Aceite de oliva

Elaboración:

Pon el horno a calentar a 200°C

Con la boca de un vaso pequeño corta círculos de masa de pizza.

Colócalos sobre una bandeja apta para el horno cubierta con papel vegetal y cúbrelos con los distintos rellenos.

1-Unta un poco de tahini sobre la masa de pizza, espolvorea con curry , cubre con 1 rodaja de tomate y otra de berenjena . Espolvorea con las especias y riega con unas gotitas de aceite

2-Coloca sobre la masa 1 rodaja de tomate y el gajo de alcachofa partido en 2 . Espolvorea con la albahaca y riega con uans gotitas de aceite de oliva.

3-Cubre la masa con trocitos de pimiento del piquillo, pon sobre este la alcahofa y aceitunas negras troceadas . Espolvorea con orégano y riega con unas gotitas de aceite de oliva.

4-Cubre la masa con trozos de pimiento del piquillo, cubre estos con la berenjena y aceitunas verdes troceadas. Espolvorea con hierbas provenzales y riega con un hilito de aceite de oliva.

5-Pon la rodaja de berenjena sobre la masa, sobre esta la alcahofa. Espolvorea con levadura de cerveza en copos , aceitunas verdes y negras troceadas y pimienta negra recién molida. Riega con unas gotitas de aceite de oliva.

6-Pon una rodaja de tomate sobre la masa . Encima una de berenjena y sobre esta la de cebolla. Unta esta última con tahini , espolvorea con levadura de cerveza en copos y hierbas provenzales y riega con unas gotitas de aceite de oliva.Introduce la bandeja en la parte media del horno y cocina las minipizzas a 180°C unos 20-25 minutos.



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11614>]

Palmeras Veganas (V)

Ingredientes:

- 1 masa de hojaldre vegana (las venden hechas)
- Queso vegano (<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?p=88213#post88213>)
- Nueces troceadas.

Elaboración:

Si usas una masa congelada, deja que se descongele a temperatura ambiente.

Pon el horno a calentar a 200-220°

Extiende sobre ella el "queso vegano " (o cualquier otro relleno elegido *)

Espolvorea con la nueces troceadas.

Forma las palmeras enrollando dos extremos de la masa hacia el interior de la misma hasta que coincidan (en las fotos se ve bien es muy fácil).

Pon la masa enrollada sobre una fuente y guárdala unos 10 min en el frigorífico (para poder cortarla mejor).

Ve cortando cilindros de la masa, de un grosor medio y ponlos sobre una fuente apta para el horno cubierta con papel vegetal.

Introduce la fuente en la parte media del horno (tiene que estar muy caliente) y cocina las palmeritas unos 10-12min. (hasta que empiecen a dorarse).

Retíralas y deja que se enfríen antes de servir.

Comentarios adicionales:

* Esto tiene tantas posibilidades como os permita vuestro gusto y la imaginación .

Posibles rellenos:

- Con cualquier "queso, paté o sobrasada vegetal" ver foro : Patés , "quesos" y untables (<http://www.forovegetariano.org/foro/forumdisplay.php?f=45>).
- Con tahini mezclado con vuestros condimentos preferidos .
- Con una mezcla de tomate rallado-tahini-nori en copos.
- Con tomates secos rehidratados en aceite y/o hierbas aromáticas .
- Untando la masa con algún aceite aromático o picante y semillas.
- Con cremas veganas de algarroba, avellanas ...
- Con melaza y semillas o frutos secos.
- Con fruta triturada (no licuada).
- Con frutas desecadas.
- Con mermelada.
- Bañadas total o parcialmente en chocolate.
- [...]



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8778>]

Palmeras de sobrasada de zanahoria (V)

Ingredientes

* Sobrasada de zanahorias: <http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?p=136543#post136543>

* 1 lámina de hojaldre (he usado la de Mercadona)

Preparación

Descongelar la lámina de hojaldre (30 minutos).

Precalentar el horno a 200°.

Extender la lámina de hojaldre y untarla con la sobrasada de zanahoria (hay que poner sólo una capa muy fina, ojo no pasarse).

Enrollar los dos extremos de la masa hasta llegar al centro.

Cortar las palmeras.

Colocar el papel que viene con el hojaldre en una fuente para horno, y disponer las palmeras dejando espacio entre ellas para que crezcan al hornearse.

Hornear hasta que la masa esté dorada



[Receta aportada por "VeG" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) <http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11368>]

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>]

Pastelitos de garbanzos (V)

Ingredientes:

- 400g de harina de garbanzos.
- *300ml de agua.
- 100ml de aceite de oliva.
- 1 sobre de levadura química (16g).
- Un trozo de queso vegano de nori y nueces (<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10541>)
- 5-6 tomates secos, troceados y rehidratados con 2 cucharadas de aceite de oliva.
- Sal

Elaboración:

Pon a calentar el horno a 220°C.

Mezcla bien en un bol la harina con el agua, la sal al gusto, el aceite y la levadura hasta obtener una masa homogénea y sin grumos (si hace falta pásale la batidora unos segundos).

Añade el "queso" rallado y los tomates con su aceite, mezcla bien.

Cubre con papel vegetal una bandeja apta para el horno.

Reparte la masa en montoncitos dándoles la forma que quieras, he puesto aprox. 2 cucharadas soperas de masa para cada pastelito.

Introduce la bandeja en el horno y deja cocer a 200°C unos 20-25min. o hasta que la masa se dore un poco y al pincharla el pincho salga limpio.

Deja templar/enfriar y sirve.



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10602>]

“Rosquilletes” (V)

Ingredientes:

- 300g de harina de trigo integral *
- 100ml de aceite de oliva .
- 200ml de agua (que no esté fría)
- 1 sobre de levadura seca de panadero.
- Sal y azúcar (una pizca de cada -4/5g aprox-misma cantidad)
- "LLavorettes" (semillas /grano de hinojo).

Elaboración:

En primer lugar pon el horno a calentar a 220°

Mezcla en un bol el agua con la levadura , un poco de harina y el azúcar.

Añade el resto de harina y el aceite , "les llavorettes" y la sal y mezcla bien (hasta que la masa se separe de las paredes del bol).

Vuelca la masa sobre una superficie ligeramente enharinada y trabájala, amasándola bien durante 8-10min.

Separa la masa en trocitos y forma con ellos palitos no demasiado gruesos.

Cubre con papel vegetal una fuente de horno, pinta el papel ligeramente con aceite y reparte en él los palitos.

Con la ayuda de un pincel de cocina pinta ligeramente con agua los palitos.

Introdúcelos en el horno durante 15-20min (hasta que cojan color sin tostarse demasiado).

Comentarios adicionales:

*Es más habitual encontrar en las panaderías valencianas rosquilletas hechas con harina refinada, aunque las integrales también las venden.

También las hay de cebolla; con semillas...

Si son industriales: de algas, de verduras, con mezclas de distintas harinas...



[Receta aportada "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9077>]

Saladitos (V)

Ingredientes:

- *Masa de hojaldre (sin ingredientes de origen animal)
- *Tomate
- *Queso vegano (<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7063>)
- *Oregano
- *Sazonador de pasta (opcional)
- *Seitan
- *Semillas de sésamo

Elaboración:

Extiende la masa de hojaldre sobre papel de hornear y corta en rectángulos.

Relleno 1:

Corta el seitán en tiras gordas remoja en tomate frito ponlo sobre la masa y enrolla cierra un poco los lados.

Relleno 2:

Haz una mezcla de tomate frito, queso vegano y añade el horegano y el sazónador. Mezcla bien y rellena los rectángulos con esta masa, enrolla como en el caso anterior. Adorna con semillas de sésamo al gusto. Hornea a 200° con el horno previamente calentado hasta que queden doraditos.

Comentarios adicionales :

Puedes darle cualquier otra forma si lo deseas.



[Receta aportada por “extrema__pobreza” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11380>]

Tartaletas agridulces (V)

Ingredientes:

- 1 kiwi (un poco maduro)
- 1 cucharada sopera rasa de tahini
- 1 cucharada sopera de zumo de limón
- 1 cucharadita de vinagre de vino blanco
- 1 /2 cucharada sopera de pimentón dulce
- 1-2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- Pimienta negra recién molida.
- 1 cucharadita de azúcar integral
- Sal al gusto.
- Semillas de sésamo tostadas
- 8 minitartaletas (las venden ya hechas)

Elaboración:

Pela con cuidado el kiwi y córtalo en rodajas medianas y estas a su vez, en 3 o 4 trocitos.

Mezcla bien el tahini con el zumo de limón, el aceite, el pimentón, el vinagre, la sal, el azúcar y la pimienta.

Reparte un poco de la mezcla sobre la base de cada mini tartaleta, cubre con trocitos de kiwi, espolvorea con más mezcla y termina con semillas de sésamo.



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=4368>]

Tartaletas con aguacate , cebollitas y pistachos (V)

Ingredientes:

- Minitartaletas ya preparadas.
- 1 aguacate.
- 4 cebollitas rojas (pequeñas tipo chalotas).
- Un puñado de pistachos pelados y troceados.
- Azúcar integral (1 cucharada) .
- 1 ramita de tomillo.
- 1 cucharada de vinagre de Módena.´
- Sal.

Elaboración:

Pela las cebollitas , córtalas en gajos y cocínalas a fuego medio-lento , con un poquito de aceite , sal y la ramita de tomillo unos 15 minutos..

Tapa y deja cocer 10 minutos más.

Añade el azúcar y remueve hasta que se disuelva. Riega con el vinagre , déjalo evaporar y apaga el fuego.

Pela el aguacate , retira la semillas y trocéalo.

En el momento de servir ,(para que la masa no se ablande) , rellena las tartaletas con las cebollitas, el aguacate y los pistachos troceados



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=4832>]

Tartaletas con aguacate , remolacha y tomate (V)

Ingredientes:

- Tomate natural pelado y troceado pequeño.
- Aguacate pelado y troceado pequeño.
- Remolacha cocida troceada pequeña.
- Nueces troceadas y mitades de nueces para decorar.
- Zumo de limón.
- Aceite de oliva.
- Sal.
- Hierbas aromáticas al gusto (he usado eneldo y le va muy bien también el cebollino) .
- Mini-tartaletas de las que venden hechas (sin ingredientes de origen animal)

Elaboración:

Mezcla todos los ingredientes menos las mitades de nueces, rellena las tartaletas y sirve decorando con las mitades de nueces .



[Receta aportada por “arrels” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11589>]

Tartaletas de brócoli y “queso vegano” (V)

Ingredientes:

Tartaletas sin ingredientes de origen animal (las venden hechas)

Ramilletes de brócoli cocidos al vapor

“Queso vegano”

Semillas de sésamo (<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8544>)

Elaboración:

Unta la tartaleta con el queso vegano al gusto, trocea ramitos de brócoli, repártelos sobre la tartaleta, espolvorea con las semillas de sésamo, gratina y sirve



[Receta aportada por “arrels” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8544>]

Tartaletas de piquillos y aceitunas (V)

Ingredientes:

- Pimientos del piquillo.
- Minitartaletas ya preparadas.
- Aceitunas negras sin hueso.
- Aceitunas verdes sin hueso.
- Aceite de oliva.
- Ajo picado.
- Un puñado de pistachos pelados.
- Vinagre de Módena.
- Sal.

Elaboración:

Limpia los piquillos y trocéalos.

Rellena la base de las tartaletas con ellos.

Pica las aceitunas (muy pequeñas) y mézclalas con el ajo muy picadito.

Añade aceite de oliva (poquito) para conseguir una pasta ligada, sal al gusto y el vinagre de Módena (unas gotitas) y cubre los pimientos con la mezcla .

Termina añadiendo los pistachos pelados y troceados

*Para que la masa de las tartaletas no se ablande , rellénalas en el último momento.



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=4821>]

Tartaletas de sobrasada vegana (V)

Ingredientes: para 4 personas

- 4 tartaletas veganas (de las que venden hechas)
- Tartaletas veganas (<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7708>)
- Tahini.
- Levadura de cerveza en copos.

Elaboración:

Rellena las tartaletas con sobrasada.

Unta un poco de tahini sobre la sobrasada y espolvorea con la levadura de cerveza en copos.

Gratina unos minutos en el grill , con el horno precalentado a 200º, hasta que la levadura se dore un poco.



[Receta aportada por “arrels” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8205>]

Tartaletas variadas de Hummus (V)

Ingredientes:

- Minitartaletas de las que venden hechas (sin ingredientes de origen animal)
- Hummus (<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=4212>)
- Palitos de zanahoria
- Pimiento verde picado
- Remolacha picada
- Tomate pelado y picado.
- Aceitunas verdes picadas.
- Aceitunas negras troceadas.
- Semillas de girasol.
- Almendras laminadas
- Pistachos.
- Avellanas.
- Hierbas provenzales.
- Orégano.

Elaboración:

Rellena las tartaletas con hummus y decora cada una a tu gusto, en las fotos:

- 1-Con remolacha picada y pistachos
- 2-Con pimiento verde picado y almendras laminadas
- 3-Con zanahoria y avellana
- 4-Con aceitunas negras troceadas , hierbas provenzales y semillas de girasol.
- 5-Con tomate picado, aceitunas verdes picadas y orégano



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11557>]

Tirabuzones de “queso crudo vegano” (V)

Ingredientes

- 100 gr de queso crudo casero:
(<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=5599>)
- 2 láminas de masa de hojaldre (sin ingredientes animales)
- Semillas de sésamo o ajonjolí crudas

Elaboración

Coloca una de las láminas de masa sobre una superficie lisa, y extiende sobre ella el queso crudo para que quede unos milímetros de grosor. A la otra masa espolvoréale semilla de sésamo encima y aplasta ligeramente con las manos para que queden sujetas. Con este segundo hojaldre tapa el anterior, dejando las semillas hacia arriba. Corta en tiras de 1 x 10 cm, y retuércelas ligeramente sujetándolas por ambos extremos, hasta formar un lindo tirabuzón.

Precalienta el horno a 180-190° C.

Coloca los tirabuzones sobre una bandeja protegida con papel para hornear. Hornea a temperatura moderada, 180-190° C unos 10 minutos o hasta que estén dorados y crujientes.

Deja que enfríen en la bandeja antes de tomarlos.

Variedad

En lugar de queso crudo, puedes usar crema de cacahuetes o tahini (pasta de semillas de sésamo).

Consejo

Si los guardas en un bote de cristal hermético te pueden durar frescos varios días. Y si prefieres tomarlos crujientes cada vez, entonces mejor los conservas, en ese mismo tarro, pero en el frigorífico, y antes de servirlos los calientas en el horno 5 minutos.

<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=6239>]

Trío de canapés veganos (V)

Ingredientes :

- Pan de molde integral.
- Semillas de sésamo.
- Semillas de girasol.
- Nueces.
- 4 cdtas de agar-agar en polvo.
- 1/2 vaso de caldo vegetal.
- Gazpacho ligero/fino (sin pan)
(<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10577>)
- Copos de alga nori

Para el guacamole:

- 1 aguacate mediano.
- 1 tomate pequeño.
- 1 cebolla pequeña.
- Zumo de limón.
- Pimienta de cayena .
- Cilantro picado.

Otra receta de guacamole del foro :

<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=2944&highlight=guacamole>

Para la crema de remolacha:

- 1 remolacha cocida.
- 1 cucharada sopera de tahini crudo.
- Pimienta negra recién molida.
- Zumo de limón

Elaboración:

Retira los bordes de las rebanadas de pan de molde y córtalas dándoles la forma y el tamaño que quieras que tengan los canapés.

Prepara un gazpacho ligero/fino.

Prepara el guacamole pelando y pisando la pulpa del aguacate en un bol y mezclándola con el tomate pelado y troceado , la cebolla pelada y rallada y el resto de ingredientes.

Prepara la crema de remolacha triturando la remolacha y mezclándola con el resto de los ingredientes.

Pon en un cazo al fuego el caldo vegetal con el agar-agar, deja cocer unos minutos y reparte sobre cada una de las preparaciones anteriores por separado.

Mezcla bien y déjalas reposar un poco.

Antes de que cuajen unta los canapés con las cremas anteriores por separado o mezclándolas a tu gusto y deja enfriar totalmente hasta que cuajen.

Espolvorea los distintos canapés con las semillas , los copos de nori y los frutos secos



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11541>]

“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 , tartas vegetales
- Repostería vegana.
- Dulces navideños veganos
- Hortalizas y verduras rellenas.
- Hamburguesas y pizzas veganas.
- 36 Arroces Veganos.
- 32 recetas de pasta veganas

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

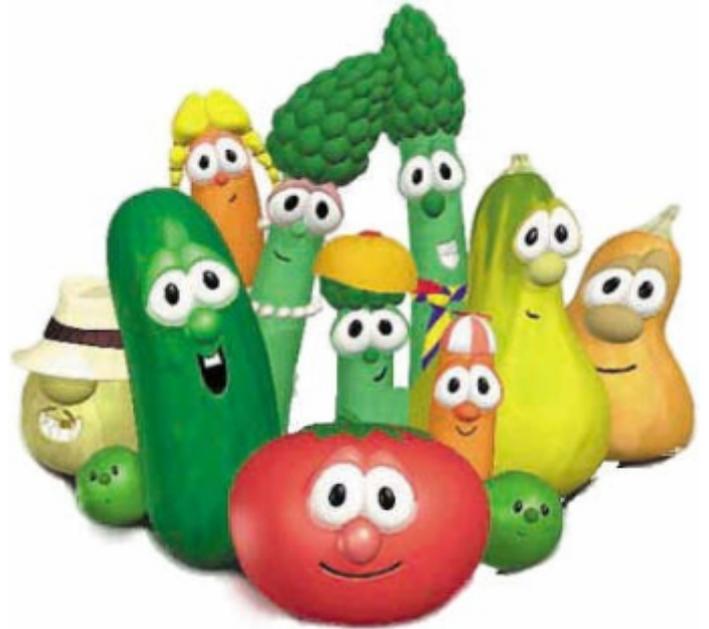
Terapia vibracional holística

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>