



enplenitud.com
para jóvenes de cualquier edad...

Recetario cortesía de Foro vegetariano
**Hamburguesas y pizzas
vegetarianas**

Este documento está dedicado a todos los usuarios

del



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

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

Agradecimientos:

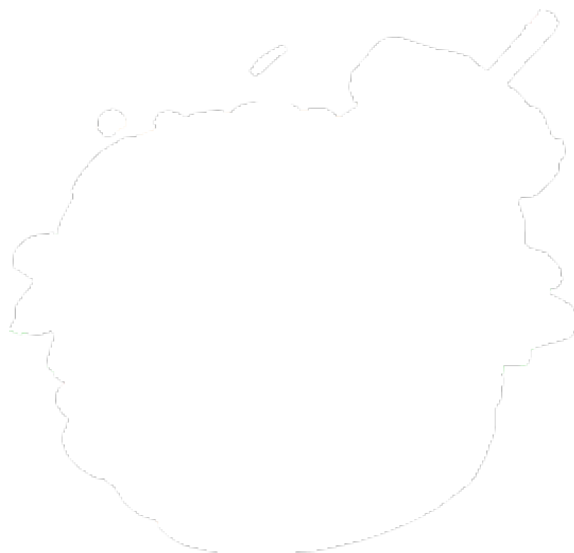
Gracias a todas las personas que consciente e inconscientemente, directa e indirectamente han hecho posible este pdf.

Gracias a tod@s por compartir .

Índice

-Hamburguesas veganas

| | |
|--|--------------|
| -Hamburguesa de garbanzos y patata | p.5. |
| -Hamburguesa de soja y tofu | p.6. |
| -Hamburguesa vegana | p.7. |
| -Hamburguesas de arroz con seitán y tofu | p.8. |
| -Hamburguesas de arroz y lentejas | p.9. |
| -Hamburguesas de avena | p.11. |
| -Hamburguesas de legumbres , hortalizas y cous-cous | p.12. |
| -Hamburguesas de lentejas y patata con un toque picante | p.13. |
| -Hamburguesas de lentejas | p.15. |
| -Hamburguesas de patata | p.16. |
| -Hamburguesas de quinoa y berenjenas | p.17. |
| -Hamburguesas de soja texturizada | p.19. |
| -Hamburguesas de tofu | p.20. |
| -Hamburguesas Japaya | p.21. |



-Pizzas Veganas .

| | |
|---|-------|
| - “Mi primera pizza vegana” | p.23. |
| -Lahma'joon vegano | p.24. |
| -Pizza “Fugaza de cebolla” | p.26. |
| -Pizza con “Queso de lino de Japaya” | p.27. |
| -Pizza de calabacín y berenjena | p.28. |
| -Pizza de calabacín | p.29. |
| -Pizza de coliflor y espárragos | p.30. |
| -Pizza de pimiento y brócoli | p.31. |
| -Pizza de pimientos | p.32. |
| -Pizza de seitán y berenjena | p.34. |
| -Pizza de seitán y acelgas | p.35. |
| -Pizza de soja con salsa BBQ | p.36. |
| -Pizza de tofu apta para celíacos | p.37. |
| -Pizza de tofu y tomate | p.39. |
| -Pizza de verduras y queso vegano Cheezly | p.40. |
| -Pizza hortelana | p.41. |
| -Pizza picante de tomate y aceitunas | p.42. |
| -Pizza verde y roja | p.43. |
| -Pizza cruda mediterránea | p.44. |



Hamburguesa de garbanzos y patatas (V)

Ingredientes:

- Garbanzos(tener un día en remojo para que se ablanden)
- 1 patata grande cortada en rodajas gorditas (sin pasarse)
- Pan rallado

Elaboración:

- En una sartén con bastante aceite hacemos las patatas a fuego lento cuando están blanditas y un poco doradas se ponen en un bol o cualquier recipiente un poco hondo.
- Aplastamos los garbanzos con un tenedor o lo pasamos con la batidora hasta hacer una pasta y lo ponemos junto con las patatas.
- Lo prensamos mezclándolo con las patatas y añadimos bastante pan rallado repitiendo el proceso para que quede bien prensado.
- Con esa pasta se da la forma a las hamburguesitas y se fríe en abundante aceite (tiene que estar muy caliente si no se deshacen)

Comentarios adicionales:

Luego podéis hacerlo en plan hamburguesa con su lechuguita y todo eso pero solas también están muy buenas

[Receta aportada por “extrema__pobreza” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7557>]

Hamburguesa de soja y tofu (V)

Ingredientes:

- 1 taza de soja texturizada
- 150 gr. de tofu al natural
- 1/2 cebolla picada 1 zanahoria rallada ajo, perejil picado, orégano, albahaca... al gusto
- 1 cucharada de harina de lino
- harina de garbanzo

Elaboración:

Poner la soja texturizada en remojo durante 15 o 20 minutos. A continuación escurrir bien para que suelte toda el agua.

Machacar bien el tofu y mezclarlo con las verduras y hierbas.

Cuando esté todo bien mezclado, poner la harina de lino y añadir harina de garbanzo hasta que quede una pasta que se puede moldear.

Formar las hamburguesas y hacerlas a la plancha o fritas, al gusto.

Comentarios:

Si dejáis la mezcla en el frigorífico durante algunas horas, tomará mejor el sabor.

Si cuando vayáis a formar las hamburguesas, véis se están un poco blandas, pasadlas una vez hechas de nuevo por harina de garbanzo.

En casa la hacemos como las del burger: lechuga, tomate, canónigos, espárragos blancos, kepchup, etc... al gusto. Espero que os gusten.



[Receta aportada por "alfonsi" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10052>]

Hamburguesa vegana (V)

Ingredientes:

- 150 gr de soja texturizada (se puede hacer también con seitán picado, la cuestión es que tenga proteínas)
- dos tazas de copos de avena
- dos cucharadas de pan rallado
- dos cucharadas de harina de maíz (para sustituir al huevo)
- dos cucharadas de germen de trigo (también se puede usar levadura de cerveza, es para que tenga más vitaminas)
- salsa de soja
- hierbas al gusto, yo uso ajo y perejil

Elaboración:

Dejas la soja y la avena en remojo en agua con salsa de soja para que se la vaya absorbiendo. Con 20m basta. Si queda agua se escurre. Se tritura (no es imprescindible, pero si usas soja gruesa queda mejor así) y añades el resto de ingredientes. Remover un poco para que se mezcle bien.

Ya puedes darle la forma que quieras, yo uso un molde de plástico para que me queden todas iguales.

Como no llevan huevo, tienen cierta tendencia a deshacerse (al menos las mías), así que las guardo en un "taper" en el congelador. Cuando quieres una solo tienes que echarla a la sartén con unas gotas de aceite de oliva. Así no se rompen y tiene menos grasas que si las frías.

Comentarios:

Con esta cantidad salen una docena de hamburguesas. Son muy practicas para la gente que no tiene tiempo o no le gusta cocinar, y sobretodo para los novatos que aún añoran la carne.

Sirve como segundo plato, como plato único si se acompaña de una ensalada o patatas fritas



[Receta aportada por "liebreblanca" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8812>]

Hamburguesa de arroz con seitán y tofu (V)

Ingredientes:

- 100g de seitán.
- 300g de tofu.
- 1 cebolla mediana.
- 1 zanahoria.
- 2 o 3 champiñones o setas.
- 30g de arroz integral cocido.
- 50g de nueces troceadas .
- 50g de harina integral.
- Un poco de aceite de oliva.
- Tomillo.
- Sal.

Elaboración:

Pica el seitán.

Pela y pica la cebolla , la zanahoria y los champiñones.

Mezcla todo en un bol.

En un bol aplasta el tofu con un tenedor.

Añade el seitán , las hortalizas, el arroz , la sal, el tomillo, las nueces picadas y la harina , y mézclalo bien.

Divide la mezcla en 4 partes y forma con ellas las hamburguesas.

Fríelas y déjalas escurrir sobre papel absorbente .

[Receta aportada por “arrels” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7428>]

Hamburguesas veganas de arroz y lentejas (V)

Ingredientes:

- 5 cucharadas soperas de lentejas cocidas.
- 7 cucharadas soperas de arroz integral cocido.
- 4-5 judías verdes .
- 1 zanahoria pequeña.
- Un trozo de calabacín (como 2-3 dedos).
- Un trozo de pimiento verde (2-3 dedos).
- Un trozo de pimiento rojo (2-3 dedos).

"El aglutinante":

- 4 cucharadas soperas de semillas de lino molidas.
- 1 cucharada soperas de tahini crudo.
- 1 cucharada soperas de aceite de oliva.
- 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).

Elaboración:

Pon el horno a calentar a 200°C.

Limpia y cuece al vapor las verduras.

Mezcla en un bol los ingredientes del "aglutinante" y cúbrelos con agua .Déjalos reposar mientras se cuecen las verduras.

Tritura las verduras con el arroz y las lentejas cocidos , hasta obtener una mezcla homogénea.

Añade el "aglutinante" y mezcla bien.

Cubre una fuente apta para el horno con papel vegetal , unta este ligeramente de aceite de oliva y reparte sobre el la mezcla formando hamburguesas.

Cocínalas en la parte media del horno , a 200° C , unos 15 minutos por cada lado.

Comentarios adicionales:

Aunque no lo he probado creo que se pueden cocinar en la sartén. Yo las he hecho en el horno porque me resulta más cómodo , las pongo y mientras se cuecen voy haciendo otras cosas, después les doy la vuelta y sigo haciendo cosas hasta que termina la cocción , no tengo que estar pendiente de ellas todo el tiempo



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11304>]

Hamburguesas de avena (V)

Ingredientes (las verduras ya cocidas, con las que hago el seitan, osease):

- Medio pimiento verde
- Medio pimiento rojo
- media cebolla
- a veces también uso el alga kombu
- y algún trocito que se desprende del seitan

añadir luego (al gusto) :

- nueces
- avena
- pan rallado

Elaboración



Picar todos los ingredientes y mezclar con especias al gusto, enharinar, pasar por la sartén. (Salen unas cuantas, depende de cuanta avena se ponga pero a mi suelen salirme unas cuatro)



[Receta aportada por "margaly" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=464&page=5>]

Hamburguesas de legumbres, hortalizas y couscous (V)

Ingredientes: 2 personas

- medio bote pequeño de garbanzos cocidos
- 2 patatas pequeñas
- una zanahoria
- un trocito de pimiento verde
- un trocito de cebolleta
- dos cucharadas de couscous cocido
- pan rayado
- aceite de oliva
- sal
- perejil
- comino

Elaboración:

Cocer las patatas y las zanahorias peladas, lavadas y picadas en agua con sal. Mientras, poner en un vaso de batidora los garbanzos, el coucous cocido, sal, comino y las hortalizas picadas. Cuando la patata y la zanahoria estén cocidas se agregan al vaso.

Batimos todo junto, hacemos una pasta y lo dejamos enfriar en la nevera (cuanto más tiempo lo enfriemos más consistencia). Hacemos las dos hamburguesas con pan rayado y freímos en abundante aceite caliente.

Nota: Podemos servirlo con una salsita, yo la he tomado con salsa de tomate natural y están deliciosas. Espero que os guste.



[Receta aportada por "Bruma" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11271>]

Hamburguesas veganas de lentejas y patata con un toque picante (V)

Ingredientes:

- 1 patata grande.
- 5 cucharadas soperas de lentejas cocidas.
- 1/2 pimiento verde pequeño.
- 1/3 de un pimiento rojo mediano.
- 1/3 de un calabacín mediano.
- 1 zanahoria pequeña.
- 4-5 judías verdes.

El "aglutinante":

- 4 cucharadas soperas de semillas de lino molidas.
- 1 cucharada soperas de tahini crudo.
- 1 cucharada soperas de aceite de oliva.
- Especias al gusto (he usado Garam Masala)

Elaboración:

Pon a calentar el horno a 200°C.

Pela, lava y cuece la patata en una olla con abundante agua.

Mezcla los ingredientes del "aglutinante" y cúbrelos con agua. Déjalos reposar mientras se cuecen las verduras.

Limpia y cuece al vapor el resto de las verduras.

Tritura las verduras (menos la patata) con las lentejas cocidas, hasta obtener una mezcla uniforme.

Pisa con un tenedor la patata.

Mezcla bien en un bol la patata pisada con el "aglutinante" y la masa de lentejas y verduras.

Cubre con papel vegetal una fuente apta para el horno.

Píntalo con aceite de oliva y reparte sobre él la masa formando hamburguesas.

Cocínalas en la parte media del horno a 200°C unos 15 min. por cada lado .



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11306>]

Hamburguesas de lentejas (V)

Ingredientes: (1 hamburguesa):

- 100 gr. de lentejas (yo he usado de bote, sino hay que cocerlas)
- 1/2 cebolla
- Perejil
- Cominos
- 1 cucharilla de aceite
- 1/2 ajo
- Pan rallado

Acompañamiento:

- Pan
- Lechuga
- Tomate
- Cebolla

Salsa:

- 1 cucharilla de tahini
- Jugo de limón
- Agua

Elaboración:

Se baten las lentejas procurando que no contengan mucho caldo ya que podrían quedar las hamburguesas poco consistentes. Una vez están suaves, se vierten en un bol. Entonces se echa el aceite en una sartén y se hace un poco la cebolla, el medio ajo y cuando esté ya un poco hecho se le añade el perejil y los cominos. Cuidado con éstos porque dan mucho sabor y puede quedar demasiado intenso. Se retira y se mezcla en el bol con el puré de lentejas. Se amasa un poco, se le da forma de hamburguesa y se pasa por el pan rallado. Es conveniente meterlo un rato al frigorífico para que tome consistencia con el fresco.

La dejamos reposando y mientras hacemos la salsa. Se trata simplemente de mezclar los ingredientes, sin que queden grumos. Esto también lo guardamos en la nevera.

En la sartén de la cebolla, como le quedará algo del aceite será suficiente. La ponemos a calentar un poco y hacemos la hamburguesa. Sólo tiene que calentarse y tostarse un poco, hay que tener cuidado al darle la vuelta porque se puede partir.

Mientras tanto vamos montando el pan con la lechuga, el tomate y la cebolla. Un truco para quitarle picor a la cebolla es meterla un rato antes en un tazón con agua y sal ;)

Cuando esté lista la hamburguesa la colocamos y echamos la salsa por encima.

He puesto ingredientes para una sola hamburguesa porque es como yo lo suelo hacer... a veces uso el doble para guardar alguna, pero vamos, eso no es complicación.

[Receta aportada por "Gabilondis" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) <http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=618>]

Hamburguesas de patata (V)

Ingredientes:

- Patatas (según la cantidad que queráis hacer)
- Leche de soja
- Harina
- Pan rallado
- Aceite
- Sal, especias.

Modo de preparación:

Se cuecen las patatas en agua con sal, se escurren y se machacan. No es necesario que queden muy trituradas.

Mezclamos 2 o 3 cucharadas de harina, un chorrito de leche de soja, y las especias que más os gusten (yo le eché una mezcla marroquí, pero con perejil u otras hierbas también tiene que quedar rico).

Y ya está casi, solo queda darles forma, de bolitas, de croqueta, o de hamburguesa, rebozar con harina-leche de soja-pan rallado, dorarlas en la sartén y listo.

[Receta aportada por "Mowgli " en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=5273>]

Hamburguesas de quinoa y berenjenas (V)

Ingredientes (2p):

- 50 gr de quinoa
- media berenjena
- media cebolla
- 1 diente de ajo
- un puñado de pasas
- masa de harina (de arroz, garbanzos...) y agua equivalente a 1 huevo pequeño
- Agua
- sal
- aceite de oliva
- cúrcuma

Elaboración:

Pela y pica la cebolla y el ajo y póchalos en una cazuela con un poco de aceite.

Añade la berenjena pelada y cortada en cuadraditos.

Agrega la quinoa, las pasas y agua que cubra.

Sazona y cocina a fuego lento hasta que se consuma el agua.

Agrega la mezcla de harina y agua.

Unta tus manos harina y da forma a las hamburguesas.

Cocínalas en una sartén con un hilito de aceite de oliva

Comentarios adicionales

La receta original era con mijo en vez de quinoa. Os juro que mi intención era hacerlas de mijo pero me equivoqué de tarro y lo vi cuando ya había echado el cereal

En la foto, las he acompañado de ensalada y de un paté echo con berenjenas, tahine y aceite (yo le llamo mutabal pero no sé si el "de verdad" es así)

Por cierto, a mi la quinoa no me gusta mucho, la había probado alguna vez con verduras y no terminó de gustarme. Pero estas hamburguesas me han parecido muy ricas!

1-Presentación al estilo de Matrix:



2-Presentación al estilo de “margaly” :

Como he visto que no ligaba mucho, le he puesto un poco de maizena y una cucharada de fécula de patata y pan rallado . Ah, y como me gusta que tengan algo de color, también le he añadido colorante del de la paella .



[Receta aportada por “matrix” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10160>]

Hamburguesas de soja texturizada (V)

Ingredientes:

- La soja texturizada (textura menuda).
- Miga de pan remojada en leche de soja (o la que tengas, tibia mejor).
- Un diente de ajo picado menudo.
- Un poco de perejil también picadito fino (o del seco de bote).
- Un puñadito de piñones tostados en la sartén sin aceite.
- Una pizca de sal y pimienta.

Elaboración:

La soja una vez remojada y escurrida apretujándola con las manos, se pone en un cuenco, se le añade la miga de pan también escurrida de igual manera que la soja, y se le añaden el resto de los ingredientes.

Si a pesar de escurrir bien la soja y el pan queda muy mojado se le añade unas cucharadas de pan rayado o de salvado de trigo.

Se mezcla bien todo y se deja reposar para que se amalgame (1/2 - 1 hora).

Coger porciones de la mezcla y formar las hamburguesas, filetes rusos o albóndigas, se pueden envolver en harina o no y se fríen en aceite de oliva caliente unos tres o cuatro minutos por cada lado (los filetes rusos con un par de minutos por cada lado tienen suficiente) hasta que estén doraditos. También se pueden hacer a la plancha, pero a mi me parecen mas sabrosos fritos.

Servir con patatas fritas y ensalada

[Receta aportada por “bruxa” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8739>]

Hamburguesa de tofu (V)

Ingredientes:

- 1/2 paquete de tofu fresco.
- 100g de zanahoria .
- 2 dientes de ajo.
- 50g de pan rallado.
- 1 cdta de salsa de soja.
- 50g de harina.
- Semillas de sésamo tostadas.
- Aceite de oliva.
- Sal.

Elaboración:

Desmenuza el tofu con un tenedor.

Licua la zanahoria y mezcla el jugo y la pulpa con el tofu. (Si no tienes licuadora , cuece la zanahoria y aplástala con un tenedor).

Dora ligeramente el ajo pelado y picado con un poco de perejil , pan rallado , el sésamo y la salsa de soja.

Mézclalo bien con el tofu y forma las hamburguesas.

Si quedan muy blandas añade un poco de harina para darles consistencia.

Enharina las hamburguesas y fríelas en una sartén con aceite caliente.

Deja en una fuente sobre papel absorbente unos segundos y sirve .

[Receta aportada por “arrels” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7428>]

Hamburguesas Japaya (V)

Ingredientes: como siempre lo he puesto a ojo

- 1 bol de soja texturizada gruesa (pequeño, de los de estilo oriental que se usan para servir sopas)
- 4 cucharadas soperas colmadas de almendras molidas.
- 1 pimiento verde italiano mediano.
- 1 cebolla mediana.
- 1 diente de ajo.
- Aceite de oliva .
- Especias al gusto (he usado una mezcla que se llama Toque especial Morrocco): sal marina , jengibre, ajo , azúcar, pimiento seco, alcaravea , sésamo, comino , canela , guindilla , cilantro, pimienta , tomillo, menta, cúrcuma.
- 6 cdtas de semillas de lino molidas.
- Agua para remojarlas.
- Caldo vegetal para remojar la soja texturizada.

Elaboración:

Pon las semillas de lino molidas en un recipiente con un poco de agua , la justa para cubrir su volumen o un poquito más, (si al final es necesario añade más agua) y déjalas a remojo mientras preparas el resto de ingredientes.

Pon la soja texturizada en otro recipiente grande y cúbrela con el caldo vegetal bien caliente, déjala a remojo unos 10 -15 min .

Limpia y pica el pimiento .

Pela y pica el diente de ajo y la cebolla.

Calienta 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén grande y rehoga en ella el pimiento con la cebolla y el ajo 6-7 min a fuego fuerte.

Escurre la soja texturizada , mézclala con el guiso de la sartén y tritúrala (puedes hacerlo con el brazo de la batidora) hasta que quede una mezcla fina.

Condimenta con las especias elegidas, añade la almendra molida, 1 cucharada soperas de aceite de oliva y la mezcla de las semillas de lino con el agua .

Mezcla bien .

Pinta ligeramente de aceite la base de una sartén antiadherente.

Humedécete las manos con agua fría y da forma a las hamburguesas.

Cocínalas a fuego medio , hasta que queden doraditas por los dos lados.

Comentarios adicionales:

He cocinado 2 en la sartén y 2 en el horno sobre una bandeja cubierta con papel vegetal ligeramente untado de aceite de oliva y he pintado ligeramente con aceite también la superficie de las hamburguesas.

Las he dejado cocer en el horno entre 10-12min. aprox. por cada lado (me he guiado por el color).

La del horno:



La de la sartén:



La presentación final: Hoy he comido una de las del horno con un pimiento relleno de esta receta y un tomate natural cortado en gajos :

<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?p=134031#post134031>



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/printthread.php?t=11198&page=2&pp=10>]

“Mi primera pizza vegana”

Ingredientes:

- masa de pizza comprada sin nada de origen animal....
- tomate
- pimiento verde
- cebolla
- orégano
- perejil

Elaboración:

Cocinarla en el horno o en el microondas hasta que esté doradita



[Receta aportada por “ARNINA” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11254>]

Lahmajoon vegano (V)

Lahmajoon (se pronuncia algo así como lajmadjún) es un tipo de pizza muy fina y crujiente de los países de Oriente Medio.

Ingredientes:

Para la masa:

- * 500g de harina de trigo
- * 25g de levadura fresca
- * 1 cucharadita de azúcar
- * sal
- * agua tibia
- 4 cucharadas de aceite de oliva

Para el relleno:

- * 2 tazas de seitán picado
- * 1 cebolla picada
- * 6 tomates picados
- * 1 pimiento verde picado
- * sal, pimentón picante, ajo, perejil
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Para servir:

- * zumo de limon (muy importante! le da un toque fundamental)
- ensalada variada

Preparación:

Masa:

Disolver la levadura en una taza de agua tibia junto con el azúcar. Dejar reposar 10 minutos.

Calentar el horno a 70 grados.

Echar una pizca de sal a la harina, y formar un volcán donde echaremos la levadura disuelta y las 4 cucharadas de aceite. Comenzamos a amasar y agregamos más agua si fuera necesario. Amasar durante 10 minutos, tiene que quedar un bollo blando pero no pegajoso.

Poner la masa en un bols y cubrirlo con un film transparente y luego envolverla con un paño húmedo.

Apagar el horno y colocar la masa dentro para que leve durante una hora. El bollo de masa duplicará su tamaño durante este período.

Relleno:

Picar todos los ingredientes y condimentar a gusto con sal, pimentón picante, ajo molido, perejil y aceite de oliva.

Armado de los lahmajoons:

Poner a calentar el horno a 250 grados.

Formar un cilindro con la masa y cortar trozos como se ve en la foto. Con cada trozo hacer un bollito como también se ve en la foto *.

Con el rodillo estirar los bollitos en forma de discos de empanadillas (teóricamente tendrían que ser redondos, pero mis habilidades culinarias no llegan a ese grado de sofisticación!).

Tienen que ser muy finos, estimo unos 3 mm de espesor más o menos.

Untar la bandeja del horno con aceite de oliva y colocar los discos de masa. Colocar una pequeña cantidad de relleno sobre los discos hasta cubrirlos completamente (pero no pongáis una capa muy espesa de relleno).

Hornear durante unos 20 minutos, más o menos, hasta que los lahmajoons estén crujientes.

Repetir el proceso varias veces hasta terminar con toda la masa.

Comentarios Adicionales:

En la mesa cada persona les echa bastante zumo de limón por encima, luego un poco de ensalada, y se doblan a la mitad como una empanadilla para comerlos. Bon profit!

- Para ver el resto de fotos del proceso acceder a la receta del foro mediante el enlace directo habilitado al final de cada receta



[Receta aportada por «VeG» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8445>]

Pizza “Fugaza de cebolla”

Ingredientes:

-Base de pizza comprada (ésta es integral)

-Cebolla en juliana

-Queso de Snickers:

<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7063>

Preparación:

Esta pizza a mí me gusta más sin salsa, y bueno igual después de hornearla un poquito de orégano y un chorrito de aceite de oliva....



[Receta aportada por “japaya” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6692&page=4>]

Pizza de “Queso de lino de Japaya “

Ingredientes:

- 4 cucharadas soperas de semillas de lino molidas
 - agua
 - ajo en polvo o picado muy fino
 - hierbas aromáticas al gusto
 - 1 cucharada soperas de aceite de oliva
 - sal
-
- 3 tomates kumato rallados
 - aceitunas negras troceadas

Elaboración:

He mezclado en un bol las semillas de lino molidas, con ajo en polvo, hierbas provenzales , 3 tomates kumato rallados , aceitunas negras troceadas , agua y una cucharada de aceite de oliva (se me ha olvidado ponerle sal) , lo he mezclado bien y lo he dejado reposar 20min.

Mientras he puesto el horno a calentar y he cocido en él unos minutos una masa de pizza (de las que venden frescas).

Después la he cubierto con parte de la mezcla y la he dejado cocer hasta que me ha parecido (no he calculado el tiempo, me guiaba por el color)

Cuando ya me parecía que estaba lista le he puesto el grill un par de minutos y la he sacado.



[Receta aportada por “arrels” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6692&page=5>]

Pizzas Vegana de calabacín y berenjena (V)

Ingredientes:

- 1 masa de pizza fresca (o hazla tu mism@).
- 1 calabacín pequeño.
- 1 berenjena pequeña.
- 2 tomates maduros .
- 1 cucharada sopera de tahini.
- Levadura de cerveza en copos.
- Almendras laminadas crudas.
- Copos de alga nori.

Elaboración:

Calienta el horno a 180° y pon la masa a cocer , en la parte media unos 10 min, antes de que coja color sácala , mantén el horno encendido.

Ralla los tomates y mézclalos con el tahini y 1 cdta de copos de nori.

Limpia y corta el calabacín y la berenjena en rodajas y márcalas en la plancha o en una sartén sin grasa, unos minutos por cada lado.

Extiende la mezcla del tomate sobre la masa.

Reparte las rodajas de calabacín y berenjena.

Espolvorea con la levadura y las almendras y cocina la pizza en la parte media del horno 15min. más, aprox .

Sube la pizza a la parte superior y gratina en el grill 3-4 min.



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6692>]

Pizza vegana de calabacín (V)

Ingredientes:

1 masa de pizza vegana comprada.
Tomate frito casero
Olivas negras deshuesadas
1 calabacín
1 cebolla
Pimienta negra
Aceite de oliva
Margarina vegana
Orégano

Preparación:

Poner el horno a calentar. En una sartén echar un chorrito de aceite y la cebolla en juliana cuando el aceite esté caliente, y dejarla a fuego lento hasta que transparente. dorarla un poquito. En otra sartén echar el calabacín cortado en trocitos pequeños y finos, con aceite hasta que trasparente y dore también. Una vez estén listos la cebolla y el calabacín, extender la masa en la bandeja del horno. Extender tomate por encima y echar un poco de orégano. Luego echar la cebolla, el calabacín, más orégano, pimienta al gusto, unas olivas y 4 bolitas del tamaño de una avellana de margarina. Meterla al horno hasta que la masa esté hecha y se dore un poco. Lista para comer!

Comentarios:

Antes de comérmela vuelvo a añadirle más orégano, queda riquísimo. Evidentemente la margarina puede sustituirse por aceite de oliva. Esta pizza es receta de mi mejor amigo, que la preparó especialmente para una cena que hicieron para mi No lleva queso, pero no se echa nada de menos!!!



[Receta aportada por "aaaxxx" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6692&page=5>]

Pizza vegana de coliflor y espárragos (V)

Ingredientes:

- Ramilletes de coliflor
- “Queso vegano de hierbas II” (<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8544>)
- Espárragos verdes
- Semillas de sésamo
- Aceitunas negras y verdes.
- 1 tomate natural rallado.

Elaboración:

He cocido al vapor unos ramilletes de coliflor partidos longitudinalmente en varias láminas , dependiendo del grosor.

He cocinado aparte y también al vapor unos espárragos verdes sin las partes duras. (la coliflor y los espárragos se cuecen al vapor lo justo para que estén tiernos pero crujientes)

He untado la base de una masa de pizza que compré hecha (esta es de espelta) con Queso vegano de hierbas II , sobre este he repartido la coliflor.

De los espárragos he usado las puntas y un trocito del tronco, el resto lo he aprovechado junto con la coliflor que me ha sobrado para hacer unas tartaletas *

He repartido los espárragos entre los huecos de la coliflor.

He espolvoreado la pizza con semillas de sésamo negras molidas en el mortero y he repartido sobre la coliflor la pulpa de 1 tomate recién rallado.

He gratinado la pizza unos minutos en la parte alta del horno, precalentado a 200º, con el grill y en el momento de servir la he decorado con trozos aceitunas negras y verdes .



[Receta aportada por “arrels” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6692&page=4>]

Pizza de pimiento y brócoli

Ayer puse brocoli para decorar, pero a mi me gusta solo de pimiento variado. Compro las bases ya hechas en mercadona.

Ingredientes:

- 1/4 pimiento rojo
- 1/4 pimiento verde
- maíz
- brócoli
- nata vegetal
- tomate
- orégano

Preparación.

Sobre la base, mezclar y extender tomate frito y nata vegetal, la nata le da suavidad. Cortar las verduras en trocitos pequeños. Echar sobre el tomate. Espolvorear con orégano y si se desea con levadura de cerveza (yo la pongo a veces porque le da un toque fuerte que me gusta)



[Receta aportada por "margaly" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6692&page=2>]

Pizza vegana de pimientos (V)

Ingredientes:

- 1 trozo de pimiento rojo
- 1 trozo de pimiento verde
- 1 cebolla roja.
- Queso vegano de nori y nueces (un trozo)
[<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?p=123226#post123226>]
- Pimienta negra recién molida.
- 1 masa de pizza
- Aceitunas verdes y/o negras (he usado verdes rellenas de pimientos porque no tenia otras)
- Sal (he usado sal de hierbas)

Elaboración:

Para freír en agua :

Pon los pimientos y la cebolla limpios y picados en una sartén o cazuela .

Añade un poco de agua sin llegar a cubrirlos (aprox. hasta la mitad de su volumen) tapa y deja que se cocinen a fuego medio-fuerte unos minutos .

Vigila de vez en cuando para que no se queden sin agua .

Cuando empiecen a estar tiernos destápalos, deja que se evapore el agua y añade 1 cucharada sopera de aceite de oliva y sal al gusto , remueve bien , deja que se doren unos segundos y retira del fuego.

Mientras cuece ligeramente la masa , pinchada con un tenedor para evitar que se hinche (hasta que empiece a tomar un poquito de color) en el horno precalentado a 200°C.

Saca la masa del horno, reparte sobre ella el guiso de pimientos.

Espolvorea con las aceitunas cortadas en láminas/rodajas.

Ralla sobre la masa el "queso vegano" y finaliza con la pimienta negra recién molida.

Hornea la pizza hasta que el "queso" empiece a fundir y la masa se vea dorada



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6692&page=4>]

Pizza vegana de seitán y berenjenas (V)

Ingredientes:

Seitán.

Berenjena.

Queso vegano de Snickers [<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7063>]

Elaboración:

La base la he comprado hecha, de espelta.

La he cubierto con el queso vegano, sobre este tiras de seitán y láminas de berenjena que había marcado vuelta y vuelta en una sartén sin grasa .

Y un poquito más de queso unos minutos en el horno, un toque de Grill y este es el resultado



[Receta aportada por “ arrels” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6692&page=2>]

Pizza de seitán y acelgas (V)

Ingredientes:

- Una masa de pizza integral
- 2 tomates
- 1 cebolla
- 1 cucharadita de miso
- 1 cucharadita de sésamo
- 1 cucharadita de orégano
- 1 taco de seitán
- 6 hojas de acelgas frescas
- queso para gratinar a gusto del consumidor (opcional)

Preparación:

Precalentamos el horno a temperatura máxima durante 10 minutos.

Para hacer el sofrito picaremos la cebolla y la pondremos en el aceite bien caliente, luego añadiremos los tomates rayados, el sésamo, el orégano y el miso.

Una vez listo el sofrito, lo extenderemos en la base.

Lavaremos y escurriremos las hojas de acelgas y las extenderemos en la base de pizza.

Cortaremos a láminas el seitán y lo pondremos encima de las acelgas.

Si se quiere podemos cubrirlo todo con queso para gratinar.

Metemos la pizza al horno durante 10 minutos aprox. y a comer!!

[Receta aportada por “popolita” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8659>]

Pizza de soja con salsa BBQ (V)

Ingredientes:

- base para pizza ya preparada (o hecha por ti)
- salsa BBQ (salsa barbacoa vegana)
- queso vegano (tipo y gusto de cada uno)
- soja texturizada

Preparación:

- 1) Poner la soja en agua hirviendo hasta que este suave, colar y esperar a que enfríe.
- 2) Sobre la base para pizza poner la soja, el queso y la salsa BBQ
- 3) Meter al horno hasta que el queso este derretido (si la masa es preparada por ustedes, el tiempo en el horno variará)
- 4) Sacarlo del horno y ponerle la salsa BBQ, servir.

Recomendaciones:

Pueden ponerle salsa de tomate entre la base de pizza y el queso como si fuera una pizza 'normal', pero a mi gusto el sabor del tomate con el de la salsa BBQ se revuelven



[Receta aportada por "dominic" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11085>]

Pizza vegana de tofu apta para celíacos (V)

Para la masa:

300 g de harina Mix Pan de Schär (<http://www.schaer.com/es/productos-s...mix-pan-mix-b/>)

10 g de levadura química

200 ml de agua tibia

1 cucharada de aceite de oliva

Una pizca de sal

Para la guarnición:

Tomate frito casero

Olivas negras deshuesadas

Champiñones cortados en láminas

Tofu en lonchas sin gluten Natursoy

(http://www.natursoy.es/continguts/listaproduct_detalle.php?ref=1482&aval=4)

Margarina vegana

Orégano

"Queso" vegano (<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7063>) **Ojo:** En el "queso" debemos sustituir la harina de trigo por una sin gluten.

Preparación:

En un recipiente mezcla todos los ingredientes de la masa y amasa. Cuando quede una masa lisa, enharínate las manos y sigue trabajándola encima de una superficie plana. Trabajar con el rodillo hasta que tenga el grosor y la forma deseada y dejar reposar en una bandeja untada en aceite durante 40 minutos, cubierta de un paño húmedo.

Una vez pasado el tiempo de reposo, la untamos con el tomate frito. Añadimos orégano al gusto. Extendemos el "queso" por encima, los champiñones, el "embutido" y las olivas (o lo que hayamos decidido poner). Añadimos 4 bolitas del tamaño de una avellana de margarina y orégano al gusto.

Previamente el horno deberá haber sido precalentado a 220° unos 10 minutos. Metemos la pizza a una altura media, la dejamos 30 minutos mínimo y dejamos que el queso se dore a nuestro gusto. ¡Y lista para comer!

Comentarios:

Antes de comérmela vuelvo a añadirle más orégano, queda riquísimo. Evidentemente la margarina puede sustituirse por aceite de oliva. Esta pizza se la dedico a mi hermana que es celíaca (Malli, t'estimo!), así que hay que tener cuidado con no poner ningún ingrediente que contenga gluten.



[Receta aportada por "aaaxx" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6692&page=5>]

Pizza vegana de tofu y tomate (V)

Ingredientes

- una base de pizza (comprada o hecha en casa)
- un bloque de tofu
- levadura de cerveza
- orégano
- tomates
- pipas de girasol
- zumo de medio limón

Preparación

Yo utilicé una base ya hecha.

Mezclamos el tofu con el zumo de medio limón, la levadura de cerveza (una cucharada sopera) y un poco de orégano y lo pasamos por la batidora para que quede bien mezclado.

Ponemos esta mezcla en la base y encima rodajas de tomate cortadas muy finas y un puñado de pipas.

Lo ponemos al horno, unos 15-20 minutos a 180°C

Comentarios

Evidentemente, encima se le pueden poner otras cosas. Yo a veces le añado también champiñones



[Receta aportada por "matrix" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6692&page=4>]

Pizza vegana de verduritas y Cheezly (V)

Ingredientes:

Tomate natural.
Guisantes.
Calabacín.
Patata.
Judías verdes pequeñas.
Aceitunas negras
Queso vegano gouda de "Cheezly".
Harina para freír las verduritas.
1 masa de pizza.

Elaboración:

La base era comprada. Y era de soja (la primera vez que la como de soja). Luego puso tomate en rodajas y por encima: calabacín, patata, guisantes, judías verdes chiquitinas, pero todo esto pasado por harina y frito... y por último queso vegano rallado (era de cheezly y creo que era gouda) y aceitunas negras. Quedó muy bueno, el freír las verduras, las hace quedar más crujientes. Me gustó mucho y no sólo porque me la hicieron .



[Receta aportada por "Ava" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6692&page=3>]

Pizza Hortelana (V)

Ingredientes:

- * 1 masa de pizza fresca (o hazla tu mism@).
- * Tomate frito
- * 1/2 bote de antipasto de berenjenas (del Lidl)
- * 1/4 bote de pimientos de piquillo en tiras
- * 1/3 bote de alcachofas
- * 1/2 queso Mozzarella Cheezly
- * 1 cebolla mediana

Elaboración:

Calentar el horno a 200°.

En una fuente colocar la masa fresca y pintarla con tomate frito. Ponerla a hornear hasta que la masa esté cocida.

Mientras tanto, picar la cebolla, echarle una pizca de sal y meterla en el microondas durante 5 minutos a máxima potencia.

Sacar la pizza del horno, ponerle por encima la cebolla, las alcachofas (cortadas en rodajitas), los trocitos de antipasto de berenjena, las tiritas de pimiento del piquillo.

Rallar por encima la Mozzarella Cheezly.

Volver a poner al horno hasta que se funda un poco el Cheezly.

[Receta aportada por "VeG" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11180>]

Pizza picante de tomate y aceitunas (V)

Ingredientes:

- 1 masa de pizza (cuando no la hago yo compro la de buttoni)
- 1 cebolleta tierna (si es muy pequeña dos)
- 4 tomates maduros
- 100 gr de aceitunas negras
- 2 cdas. aceite de oliva
- sal
- 1 puntita de cda. de café de bicarbonato
- peperoncino (o guindilla muy picada)
- orégano seco

Procedimiento:

Partir la cebolleta a la mitad y cortarla en finas rodajas. En una olla de fondo grueso calentar a fuego muy bajo 2 cucharadas de aceite de oliva, agregar la cebolleta y dejar que se haga lentamente (sin tomar color). Escaldar los tomates, pelarlos y trocearlos grueso en un bol para no desaprovechar los jugos. Cuando la cebolla esté lista añadir las aceitunas negras y remover. Poner inmediatamente el tomate con sus jugos, la sal (a gusto), el peperoncino y el orégano. Dejar cocer a fuego lento hasta que el líquido se reduzca y la salsa espese. Añadir un poco más de orégano y reservar.

Precalentar el horno a 200°C.

Extender la base de la pizza y repartir sobre ella la salsa dejando un cm de borde sin relleno. Hornear unos 20 minutos o hasta que la masa esté dorada.

Nota: Este relleno también lo uso para pasta y creps.

[Receta aportada por "Didlina" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=3513>]

Pizza Verde y Roja (V)

Ingredientes:

- Base de pizza comprada (ésta es integral)
- Salsa de tomate, (mejor si la hacéis con cebolla)
- Pimiento rojo en tiras finitas
- Un puñado de espinacas picadas
- Queso de Snickers: <http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7063>

Preparación:

Pues ya sabéis, ningún misterio, se pone todo sobre la masa y se deja cocer en el horno, pero cuando la saquéis del horno un toque de orégano y ajo en polvo va estupendo.



[Receta aportada por “japaya” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6692&page=4>]

Crudipizza Mediterránea (CV)

Ingredientes:

Para la masa:

- 6 cdtas de postre de almendra cruda molida.
- 2cdtas de postre de aceite de oliva.
- Albahaca picada.
- 1/2-1 diente de ajo ,al gusto(dependiendo de la cantidad la masa queda más o menos picante)
- Sal gruesa

La cobertura:

- 1 Tomatito cherry
- 1 Champiñón
- Semillas de sésamo.
- 1-2 aceitunas troceadas

Elaboración:

Maja en el mortero el diente de ajo con un poco de sal gruesa y una gota de aceite. Mézclalo bien en un bol con la almendra , el aceite y la albahaca hasta formar una pasta.

Coloca la pasta en el centro de un plato y con la ayuda de una cuchara dále forma de masa de pizza.

Cubre con film transparente y deja reposar mín. 1/2 h en el frigorífico.

Retira el film y cubre la masa con rodajitas de tomate cherry , las aceitunas y las láminas de champiñones.

Sirve espolvoreando con las semillas de sésamo

Comentarios adicionales:

No he aliñado la cobertura porque la masa ya tiene mucho sabor .

Esta "pizza" es para comer ,en el plato en el que se monta, con tenedor . Al no estar cocinada la masa no permite mucha manipulación



[Receta paortada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9578>]

Otros recetarios veganos en formato pdf 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 , tartas vegetales
- Repostería vegana.
- Dulces navideños veganos
- Hortalizas y verduras rellenas.

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>