



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

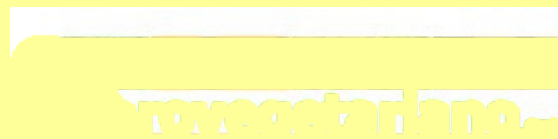


Recetas veganas  
Con **SOJA**

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

## Recetas con seitán:

-Brochetas de seitán macerado	p6.
-Croquetas de seitán	p8.
-Emparedados de patatas y seitán en salsa verde	p9.
-Espárragos escondidos con coulis de zanahorias	p11.
-Figuritas de seitán	p13.
-Fricandó de seitán	p14.
-Guisito de seitán de Gema	p15.
-Guiso de seitán entomillado al aroma de vino tinto y...	p16.
-Hojaldre de seitán y champiñones	p18.
-Kebab vegano	p20.
-Marinada de seitán con cintas de hortalizas	p21.
-Milanesas de seitán	p23.
-Pastelitos de seitán y hortalizas con ...	p25.
-Rollitos de berenjena	p27.
-Redondo de seitán relleno	p29.
-Salchichas de seitán encebolladas con pasta	p31.
-Seitán a la naranja	p32.
-Seitán al cava	p34.
-Seitán al limón	p35.
-Seitán con manzanas	p37.
-Seitán con salsa de yogur especiada	p38.
-Seitán con vinagreta	p40.
-Seitán guisado con patatas	p41.
-Seitán marinado con guarnición de espinacas ...	p42.
-Seitán relleno con ciruelas y piñones	p43.
-Seitán saltado	p44.
-Sis-Kebab vegano	p46.
-Tortilla de seitán , pimiento y cebolla	p47.
-Verduras saletadas con seitán	p49.
-"Mole poblano con seitán"	p50.

## Recetas con soja texturizada:

-Albóndigas de soja texturizada, garbanzos y arroz	p52.
-Berenjenas rellenas de soja y verduras	p54.
-Buñuelos de soja	p56.
-Croquetas de soja texturizada	p57.
-Empanada de mamá veganizada	p59.
-Estofado montañés	p61.
-Guiso de soja texturizada con “salsita pa mojar”	p63.
-Hamburguesa vegana	p64.
-Hamburguesas de soja y tofu	p65.
-Hamburguesas Japaya	p66.
-Lasaña cremosa de soja	p68.
-Lasaña de soja hortalizas y champiñones	p70.
-Mostarella de soja	p72.
-Papa rellena	p74.
-Pastel del pastor modificado con especias turcas	p75.
-Patatas rellenas con salsa de verduras y soja texturizada	p77.
-Soja encacahuatada	p79.
-Tajine de soja texturizada con salsa dulce de pasas	p81.
-Tortos con picadillo de soja	p83.

## Recetas con Tempeh:

-Ensalada de raíces y tempeh	p85.
-Exótico guiso marino de tempeh e hiziki	p87.
-Tempeh con “gírgoles” del bosque	p88.
-Tempeh con champiñones y salsa de tomate	p90.

## Recetas con tofu:

-Bastones de tofu empanados	p91.
-Calabacines agripicantes rellenos de tofu	p93.
-Carpaccio de tomates y tofu	p95.
-Cebiche de tofu y champiñones	p96.
-Charlotta de calabacín y tofu con ...	p98.
-Empanada de tofu	p100.
-Ensalada griega	p101.
-Flan de lechuga y zanahoria	p102.
-Garbanzos con espinacas y tofu rosso	p104.
-Hamburguesa de tofu	p105.
-Hamburguesa de tofu y avena	p106.
-Lasañitas de tofu y berenjena ...	p107.
-Mi nuevo bocata de tofu	p108.
-Mi primer estofado de tofu	p109.
-Mini chapatas de pimiento y tofu	p110.
-Mozzarella vegana	p111.
-Paquetitos de verduras y tofu	p112.
-Pastel de espárragos	p113.
-Quiche italiana de polenta	p114.
-Quiche vegana	p115.
-Revuelto de tofu	p117.
-Tofu a la leche de coco	p118.
-Tofu al romero	p119.
-Tofu con pimientos al pimentón	p120.
-Tofu en salsa verde	p121.
-Tofu Kung Pao	p122.
-Tomates rellenos de tofu	p123.
-Wok mediterráneo de tofu	p124.

## Anexo:

-Cómo hacer seitán en casa a partir de gluten de trigo	p125.
-Cómo hacer seitán en casa a partir de harina de trigo	p127.
-Cómo hacer tofu casero [3 recetas]	p132.

## Brochetas de seitán macerado (V)

### Ingredientes

- 400 gr seitán
- 5 dientes de ajo
- 1 guindilla seca
- Raíz de jengibre
- Comino en grano
- Tomillo
- Romero
- Pimienta blanca molida
- Pimentón dulce o agridulce
- Vinagre de vino
- Aceite de oliva
- Sal

### Elaboración

En un mortero, machaca un pellizco de cominos y la guindilla con sal. Añade un pellizco de cada una de las otras especias, tres cucharadas de pimentón y sigue moliendo. Pela los ajos y como un centímetro de raíz de jengibre y machácalos ahí también. Por último, agrega un buen chorro de aceite, como medio vaso, y un poco de vinagre. Mezcla para que ligue todo bien.

Corta el seitán en dados más bien grandes, e irregulares, y riégalo con la mezcla anterior. Deja macerar al menos 5 horas. Remueve de vez en cuando para que empapen la salsa todos los trozos por igual.

Calienta una parrilla, plancha o sartén amplia a fuego vivo. Pincha de seis en seis el seitán en palillos para brochetas, y ponlos en la superficie cuando esté muy caliente. Ve volteándolo cada poco para que no se queme y se haga bien por todos los lados. Y riega con el aceite especiado que ha quedado de antes para que se mantenga jugoso. Cuando empiece a tener los bordes churruscados, sirve inmediatamente, acompañado de arroz blanco hervido.

Si te sigue sobrando salsa, riega con una cucharada el plato antes de tomarlo

### Consejos

No cortes los trozos de seitán demasiado pequeños o los tuestes mucho tiempo en el fuego, para que resulten blandos y sabrosos.

Y a la hora de machacar la guindilla, retírale antes las semillas, porque son la parte que más pica y menos sabor aporta. Cuidado luego con no llevarte las manos a los ojos o la boca, porque es muy irritante.

**Fuente:** <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=6003>]

## 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 2matrix” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=4568>]



## "Emparedados de patatas y seitán en salsa verde " (V)

### Ingredientes: 2-3 personas.

- 1/2 k de patatas .
- Harina integral de maíz y agua para formar una masa de rebozado espesa.
- Pan rallado con hierbas aromáticas.
- Seitán laminado (tantos filetes como emparedados quieras hacer).
- Aceite de oliva .
- Sal.

### Para la salsa verde:

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva.
- 1 cucharada de harina de trigo integral.
- 1 taza de caldo de verduras.
- 1 ramito de perejil.
- 1 diente de ajo.
- 1 cucharada de vino blanco (opcional).
- Sal

### Elaboración:

Marca en la plancha o en una sartén sin grasa los filetes de seitán.

Cuece las patatas , enteras y sin pelarlas.

Deja enfriar , pélalas y córtalas en rodajas de unos 1/2 cm de grosor aprox ( esto lo hago a ojo no sabría calcular 1/2 cm al corte ).

Toma 2 rodajas de patata y forma con ellas el emparedado introduciendo entre ambas un filite de seitán (si es muy grande usa cada vez un trozo del mismo).

Reboza las patatas en la harina de maíz diluída en un poquito de agua .

Pásalas por el pan rallado.

Frie los emparedados en una sartén con el aceite muy caliente .

Cuando estén dorados pásalos a una fuente cubierta con papel absorbente para que este absorba el exceso de aceite.

### Mientras prepara la salsa verde :

Maja en el mortero el perejil y el ajo bien picaditos.

En una sartén con la cucharada de aceite dora la harina y añade el caldo vegetal , la sal, el vino blanco (si lo usas) y la majada del mortero.

Cuece todo junto unos minutos y sirve las patatas cubiertas con la salsa.

Presentación de la receta al estilo de “arrels” :



Presentación de la receta al estilo de “Ava” : sin rebozar



[Receta aportada por “arrels” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8801>]

## Espárragos escondidos con coulis de zanahorias (V)

### Ingredientes: 4 personas

- 8 espárragos blancos gruesos (lo más grandes que encontréis, en conserva).
- 1 cebolla.
- 1 diente de ajo.
- 50g de setas.
- 200g de seitán picado.
- 8 hojas grandes de lechugas, escaldadas.
- Harina de tempura para rebozar.
- Un chorrito de vino blanco seco.
- Agua.
- Aceite de oliva.
- Sal.

### Coulis de zanahorias:

- 2 zanahorias.
- 100ml de agua.
- 1 cucharadita de curry en polvo.
- 2 cucharaditas de aceite de oliva.
- Sal.

### Elaboración:

Prepara el coulis hirviendo las zanahorias, escurre y tritura con el aceite , el curry y la sal. Reserva.

Rehoga la cebolla con el ajo y las setas picados. Añade el seitán , también picado y cocina hasta que estén tiernos.

Añade el chorrito de vino y deja reducir, si es necesario espesa con un poquito de harina.

Reserva y deja enfriar.

Extiende las hojas de lechuga ,previamente escaldadas y escurridas, sobre papel absorbente. Abre los espárragos por la mitad , a lo largo y coloca 2 mitades sobre cada hoja de lechuga. Rellena el espacio que queda entre las 2 mitades con el guiso anterior y envuelve las hojas.

Rebózalas en la masa de harina de tempura (preparada con agua muy fría) y frie en abundante aceite caliente.

Deja los rollitos en una fuente cubierta con papel absorbente para que eliminen el exceso de aceite y sirve con el coulis de zanahorias.



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6315>]

## 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>]

## Fricandó De Seitán (V)

### Ingredientes

- 2 cebollas y 2 ajos.
- ½ kilo de tomate triturado.
- 1 seitán (gluten de trigo) de 250 gr.
- 5 alcachofas.
- Rovellones (níscalos), son una clase de setas u hongos.
- Guisantes.
- Agua, sal y salsa de soja.

### Elaboración

- Ponemos la cebolla y el ajo a freír. Cuando estén un poco hechos, le añadimos el tomate.
- Cortamos las alcachofas en láminas, las pasamos por harina y las freímos.
- Cortamos el seitán muy fino y lo añadimos al tomate junto a las alcachofas, los guisantes y los rovellones.
- Lo dejamos hacer a fuego lento, durante 30 minutos, añadiéndole sal y tamari al gusto.

### Consejo

Podemos acompañar el fricandó con arroz integral o cus-cús.

### Presentación de la receta al estilo de “matrix”:

Yo le puse sólo un par de alcachofas, no le puse guisantes (es que se me olvidó comprarlos!), le puse también un puerro y las setas que utilicé fueron "moixernons" embotados (es lo que había por casa). Lo serví acompañado de arroz.



[Receta aportada por “Mowgli” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=4598>]

## Guisito de seitán de Gema (V)

### Ingredientes:

- un bloque de seitán
- una patata
- 2 puerros
- un pimiento verde
- dos ajitos
- una cebollita
- una pastillita de caldo vegetal
- aceite de oliva virgen extra
- perejil

### Elaboración:

Rehogas cebolla, pimiento, puerro y ajito. Incorporas el seitán en trocitos y las patatas y le das unas vueltecitas. Lo cubres con agua. Le echas colorante y una pastillita de verduras. Un poco de perejil y pimienta. Se cuece unos 30-40 minutos y listo.



[Receta aportada por “bruma” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10426>]

## Guiso de seitán entomillado al aroma del vino tinto y las hortalizas del abuelo (V)

### Ingredientes: (mas o menos)

- 500 gramos de seitán (se puede añadir algún taco de tofu)[/LI]
- 1 patata mediana a tacos de 2 cm cúbicos
- 2 zanahorias
- Un trozo de pimiento verde y otro de Rojo
- 1 cebolla mediana o pequeña
- Tomillo seco (o cualquier hierba aromática montesa)
- Medio vaso de vino tinto (125cc y que sea bueno)
- 3 cucharadas de salsa de tomate frito (a ser posible casera)
- 1 cucharada de harina.
- 50 gr. de setas secas ( van muy bien los boletus edulis)
- Aceite oliva virgen, sal y pimienta.

### Elaboración

- 1) Poner a hidratar las setas (el agua la utilizaremos luego para el guiso)
- 2) Picar la cebolla, los pimientos y las zanahorias en trozos pequeños a muy pequeños, sazonar.
- 3) Sofreír en una sartén el picadillo de hortalizas unos 4 o 5 minutos.
- 4) Añadir el seitán a tacos de unos 2cm, ligeramente sazonado y las patatas para que se sofría con las verduras 4 minutos, unos toques de pimienta molida y el tomillo seco.
- 5) Añadir la harina al sofrito y remover durante 2 minutos para que se tueste pero no se pegue, esto es lo que dará consistencia a la salsa.
- 6) Añadir las setas y reservar el agua del remojo. Dejar otro par de minutos rehogando y removiendo.
- 7) Añadir el vino ¡¡a lo grande!!, el aroma a reserva mezclado con el olor a setas y tomillo empezara a embriagar el ambiente y a todo el que por la casa ande, empiezan a aparecer zombies por la cocina... ummmm como huele.
- 8) Ingrediente importantísimo EL FUEGO LENTO (Recordad, uno de los secretos de la alta cuisine). Aquí lo aplicamos a conciencia, dejamos que evapore el alcohol del vino y a continuación añadimos la salsa de tomate. Bien, bien, esto ya se podría tomar así, pero.... no os impacientéis.
- 9) Como he dicho antes, ahora solo es cuestión de controlar el fuego y la espesura de la salsa, si vemos que se espesa demasiado iremos añadiendo el agua del remojo de las setas, dejaremos el tema unos 20-30 minutos a fuego muy lento y con la olla tapada.

Es todo. La presentación en el plato (emplatamiento o emplataje) la dejo a vuestro libre albedrío, pero que conste que un guiso así no se puede echar al plato y ya esta, seria un error.



**Presentación de la receta al estilo de “Aintzane” :**

Sin setas , con champiñones



[Receta aportada por “Lulo” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=5861>]

## Hojaldre de seitán y champiñones (V)

### Ingredientes:

- 2 rectángulos de masa de hojaldre ( uno un poco más grande que otro)
- 1 bloque de seitán .
- 2 zanahorias.
- 400g de champiñones.
- 1 puerro.
- 1 cebolla morada ( o de cualquier variedad).
- 2 dientes de ajo.
- El zumo de 1/2 limón.
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva.
- 1 cucharada sopera de salsa de soja.
- Romero y tomillo picados.
- Sal.

### Elaboración:

1º pon en un bol el seitán troceado, los 2 dientes de ajo pelados y troceados, la cucharada de aceite de oliva y la de salsa de soja , el romero y tomillo picados y el zumo de limón.

Tritúralo todo con la batidora y resérvalo mientras preparas el resto de ingredientes, para que se vayan integrando los sabores.

Rehoga con un poquito de aceite la cebolla pelada y picada, el puerro también picado y la zanahoria pelada y cortada en rodajas,deja que se cocinen unos 5 minutos y añade los champiñones limpios y troceados.

Deja cocinando unos 10 minutos más , removiendo de vez en cuando.

Cuando estén listas, pásalas al bol del seitán, mézclalo todo bien y deja enfriar.

Pon el horno a calentar a 200º.

Coloca el rectángulo de hojaldre más pequeño sobre la fuente de horno en la que lo cocinarás y que habrás cubierto con papel vegetal.

Extiende sobre él la mezcla anterior cuando esté fría (si la pones caliente el hojaldre se ablandará y no se cocinará bien), dejando un margen de 1cm aprox por cada lado del rectángulo.

Tapa el relleno con el otro rectángulo de masa de hojaldre y une las dos masas juntando y presionando los márgenes sobrantes.

Marca surcos sobre la superficie del hojaldre, con un cuchillo de hoja lisa , sin llegar a cortar la masa, y pincha los surcos con un tenedor

Si te ha sobrado masa, puedes aprovechar para hacer con ella alguna decoración sobre la superficie

Introduce la fuente en la parte media del horno y deja que se cocine unos 15 min, pasado ese tiempo pon la fuente en la parte baja del horno y deja cocer 10 min más.



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=4089>]

## Kebab vegano (V)

### Ingredientes:

500 g de seitán naturales  
2 rodajas cebolla  
1 diente de ajo picado  
1 cucharadita de comino  
1 cucharadita de cilantro  
1 cucharadita de sommaco  
1 chile rojo rebanado  
1 cucharadita de pimentón picante  
1/2 cucharadita de canela  
1 pizca de nuez moscada  
1 / 2 cucharadita de sal  
1 / 2 cucharadita de pimienta  
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra  
2 cucharadas de vinagre  
2 cm de jengibre rallado

### Pasos a seguir:

Enjuague el seitán, seco y cortar en rodajas el grosor de medio centímetro. Mezclar todas las especias, excepto el jengibre. En un gran recipiente de vidrio mezclar: seitán, scalogno, ajo, especias, vinagre, aceite y el jengibre. Cerrar con una tapa y poner en la nevera para marinar durante al menos 24 horas.

Precaliente el horno a 250 ° con la parrilla. Poner el seitán con toda la mezcla (la que estaba en la nevera) en algún recipiente y hornear 10-15 minutos, volteando las rebanadas por lo menos un par de veces para que no se quemen.

Coger el pan de pita, poner el relleno del horno, y crema o salsa picante, como desee. También puede añadir el tomate, la lechuga, pepinos, etc ....



[Receta aportada por “karma” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11233>]

## Marinada de seitán con cintas de hortalizas (V)

### Ingredientes:

#### -Para la marinada:

- 1 bloque de seitán.
- 5 cucharadas soperas de aceite de oliva.
- 3 cucharadas soperas de salsa de soja.
- El zumo de 1 limón.
- 1 ramita de albahaca fresca picada o una pizca ( al gusto) de la seca.
- Tomillo picado (al gusto).
- 1 hoja de laurel troceada.
- Sal ( si la salsa de soja lleva sal no añadir más).
- Pimienta blanca recién molida.

#### -Para las cintas de hortalizas:

- 1 zanahoria grande y un calabacín pequeño.
- Un puñado de frutos secos .

### Elaboración:

Congelar el seitán para poder cortarlo muy fino.

Mezclar los ingredientes de la marinada.

Sacar el seitán del congelador y cortarlo en láminas lo más finas posible.

Cubrir una fuente grande y plana con una capa fina de la marinada.

Colocar sobre ella las láminas de seitán sin montarlas ( si hace falta usa varias fuentes).

Cubrir el seitán con el resto de la marinada y tapar la fuente con film transparente.

Reservar en el frigorífico mínimo 2h para que los sabores se integren bien.

Unos minutos antes de servir lava y seca la zanahoria y el calabacín.

Pela la zanahoria. Parte el calabacín y la zanahoria en 2 partes, a lo largo, y si son muy anchos nuevamente en 2 partes más.

Con la ayuda de un "pelapatatas" saca tiras finas de las hortalizas.

Monta el plato colocando sobre él en un lado las láminas de seitán previamente escurridas y en el otro las cintas de hortalizas .

Espolvorea con un puñado de frutos secos al gusto (nueces, pistachos, avellanas troceadas, piñones...)

### Comentarios adicionales:

Me gusta servir el plato con las hortalizas crudas y sin aliñar porque la marinada ya tiene bastante sabor y las papilas gustativas agradecen ,entre bocados ,descansar un poquito con sabores más neutros.

Si no os gusta así aliñadlas a vuestro gusto .

Edito para añadir que como la marinada lleva limón que es antioxidante y aceite de oliva que actúa de conservante aunque no os comáis toda la marinada en un día no pasa nada, se conserva bien en el frigorífico



[Receta aportada por “arrels” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=3908>]

## Milanesas de Seitán (V)

### Ingredientes:

- 250 gr de seitán fresco
- Harina de garbanzo (o de soja)
- Pan rallado
- Aceite de girasol
- Sal
- Agua

### Preparación:

Parte la bola de seitán en 4 ó 5 filetes finos. Disuelve cuatro cucharadas de harina de garbanzo (o de soja) en agua hasta conseguir textura de huevo batido, añade sal, y ve sumergiendo en ella los filetes, dejando que absorban la mezcla. Escurre y pasa por abundante pan rallado tamizado, presionando suavemente con los dedos para que cubra por todos lados. Deje descansar para que el empanado se adhiera bien al seitán. Pon a calentar aceite en una sartén antiadherente, el justo para que no se cubra del todo la milanesa. Ve friéndolas, hasta que se doren de un lado y luego del otro, sin quemar. Pónlas en papel absorbente y sírvelas con gajos de limón y, si te gusta, espolvoreadas con perejil.

### Sugerencia

Acompaña con una buena ensalada, patatas fritas o asadas, o puré de patatas y verduras.

### Variante

Las milanesas, además de freírse , pueden cocinarse al horno. Para ello, unta una placa de bordes bajos (para impedir que el vapor impida que se doren) con aceite o margarina. Coloca las milanesas una al lado de la otra y rocíalas con el mismo producto (si es margarina, debe estar derretida). Luego coge papel de hornear del tamaño de la placa, pásalo por agua y colócalo directamente sobre las milanesas. Introduce la placa en el horno a temperatura máxima y cocina durante 12-15 minutos. Durante este tiempo, el papel se seca y las milanesas quedan tiernas, sin researse los bordes.

<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=1234>]



## Pastelitos de seitán y hortalizas con coulis de zanahorias (V)

### Ingredientes : para 6 pastelitos aprox.

- 300g de seitán.
- 1 cebolla tierna mediana.
- 1 trozo de pimiento rojo. (Ver foto para cantidad)
- 1 trozo de pimiento verde. (Ver foto para cantidad)
- 1 trozo de calabacín. (Ver foto para cantidad)
- 4 cucharadas soperas colmadas de agar-agar en copos.
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva.
- 1 diente de ajo.
- Tomillo seco picado.
- Sal y pimienta al gusto.
- 1 y 1/2 vaso de caldo vegetal .

### Para el coulis:

- 2 zanahorias medianas.
- 1 cucharada soperas de aceite de oliva.
- Sal de hierbas.
- Curry molido.
- Un poquito del agua de la cocción si es necesario.

### Elaboración:

Pica y tritura el seitán con la cebolla pelada y troceada; los pimientos y el calabacín limpios y troceados; el diente de ajo pelado y troceado; el tomillo ; 1 cucharada de aceite de oliva y sal y pimienta recién molida al gusto.

Pasa la mezcla a una cazuela con 1 cucharada de aceite de oliva y añade 1/2 vaso de caldo vegetal.

Mezcla bien , tapa la cazuela y deja cocer uno 12-15 min a fuego medio (removiendo de vez en cuando).

Mientras pela, trocea y cuece en agua la zanahoria.

Pon el vaso de caldo vegetal restante en un cazo y diluye el agar-agar.

Vierte el agar sobre el seitán , mezcla bien y tritura para que no queden grumos, deja cocer 4-5 min. más con la cazuela destapada y removiendo con frecuencia para que no se pegue.

Humedece con agua fría los moldes elegidos y reparte en ellos la mezcla del seitán , deja enfriar mientras se cuaja.

Tritura los ingredientes del coulis , diluyéndolos con un poquito del agua de la cocción de las zanahorias si fuese necesario .

Sirve los pastelitos templados , regados con un poquito del coulis , lleva el resto a la mesa en una salsera.



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10301> ]

## Rollitos de berenjena (V)

### Ingredientes: 4-6 personas.

- 500g de seitán picado.
- 1 cebolla.
- 4 berenjenas.
- 2 dientes de ajo.
- 500g de tomate natural pelado.
- 1 ramita de perejil.
- Aceite de oliva.
- Sal.
- Pimienta negra recién molida.
- Palillos de madera

### Elaboración:

Pela y pica la cebolla y los dientes de ajo.

Lava las berenjenas, sécalas bien y córtalas a lo largo en láminas de 1cm de grosor aprox.

Lava ,seca y pica el perejil.

Calienta 2 cucharadas soperas de aceite de oliva en una sartén y rehoga la cebolla hasta que esté transparente.

Añade el ajo y deja cocer 2 min. más.

Añade el seitán picado y deja cocer unos 10 min. más sin dejar de remover.

Salpimenta y espolvorea con el perejil.

Mientras, tritura los tomates en el vaso de la batidora hasta obtener una crema homogénea. Añade 2 cucharadas soperas de aceite de oliva , salpimenta y reserva.

Marca en la plancha o en una sartén antiadherente con un poquito de aceite de oliva las láminas de berenjena 2-3 min. por cada lado.

Extiende las láminas de berenjena, reparte sobre ellas (en el centro) el guiso de seitán y ciérralas formando un rollito con la ayuda de un palillo.

Cubre el fondo de una fuente apta para el horno con la salsa de tomate que habías reservado.

Coloca encima, con cuidado , los rollitos de berenjena y hornéalos a 200°C unos 25 -30min. ( en la parte media del horno)

Sirve caliente.



[Receta aportada por "Mowgli" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11334>]

## Redondo de Seitán Relleno (V)

### Ingredientes

- 1 kg de seitán casero aún sin hervir, justo después del proceso de lavado (ver receta: <http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=160>)
- 5 zanahorias
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento amarillo
- 1 manojo judías verdes
- 150 grs tofu (de consistencia firme)
- 3 dientes de ajo
- 2 tiras de alga kombu
- Perejil picado
- Pimentón (dulce o picante)
- 1 vaso de salsa de soja
- 1 vaso de vino
- Aceite de oliva
- Agua (o caldo vegetal)
- Cordel de cocina

### Preparación

Teniendo la bola de gluten recién lavada de almidón, colócala extendida en una fuente de bordes altos cubierta del caldo o agua, unas cucharadas de aceite, el pimentón, los ajos bien picados, el perejil, el vino y la salsa de soja. Deja que macere varias horas o toda la noche, tapado.

Da una cocción a las verduras, en agua hirviendo, unos diez minutos. Escúrrelas bien. Escurre también el gluten de la salsa del macerado y estira con cuidado en la misma fuente o en otra superficie plana, hasta obtener una forma rectangular. Empieza a colocar las verduras y el tofu cortado a tiras alternativamente, y ve enrollando un poco la masa. Coloca más relleno, enrolla... y así sucesivamente, hasta sellar con la masa elástica. Ata el redondo con el cordel de cocina, tipo rústico.

En una olla grande, pon el caldo del macerado, coloca el seitán relleno y cubre con más agua o caldo de verduras. Añade el alga y lleva a ebullición. Deja cocer **a fuego bajo** 1 hora. Si faltara líquido, añade más. La masa debería estar cubierta siempre.

Con cuidado de no quemarte, saca el seitán a una bandeja, deja reposar y enfriar un poco antes de quitarle el cordel y cortarlo en rodajas gruesas.

Sírvelo caliente, acompañado de una salsa que te guste, por ejemplo: salsa de tomate picante.

<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=1258>]

## Salchichas de seitán encebolladas con pasta (V)

### Ingredientes: 3-4 personas

- 4 salchichas de seitán
- 1 cebolla grande de agua
- una latita pequeña de champiñones enteros
- tomate frito
- sal marina
- aceite de oliva virgen extra
- molinillo de pimientas
- levadura de cerveza
- 350 gr. de pasta (he usado conchas y espirales gordas)

### Elaboración:

Cortamos las salchichas horizontalmente y luego las troceamos. Cortamos la cebolla a gajos no demasiado finos. En una cazuela con aceite pochamos la cebolla con un pellizco de sal. Cuando esté transparente agregamos las salchichas troceadas y los champiñones. Echamos pimienta. Bajamos el fuego y dejamos que se haga unos 10 minutos. Echamos tomate frito al gusto.

Mientras, en abundante agua salada cocemos la pasta, la escurrimos y la vertemos en la cazuela. Con el horno caliente a 200°C, pasamos la pasta a una fuente apta para horno, espolvoreamos con levadura de cerveza y gratinamos.



[Receta aportada por “bruma” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=12014>]

## Seitán a la naranja (V)

### Ingredientes: 2-3 personas.

- 1 bloque de seitán (300g aprox).
- El zumo de 2 naranjas grandes.
- 1 naranja grande y madura pelada y cortada en gajos\*.
- Un puñado de almendras laminadas crudas.
- Una pizca de nuez moscada molida.
- 1 cucharada sopera de harina de maíz integral.
- Una pizca de jengibre molido.
- 1 cucharadita de azúcar integral.
- Aceite de oliva.
- Sal .
- Pimienta recién molida.
- Semillas de sésamo blancas y negras ligeramente molidas en el mortero.
- La ralladura de la piel de una naranja .

### Para acompañar:

- Un puñado de espárragos trigueros.
- Sal Maldon.

### Elaboración:

Pon un poquito de aceite de oliva en una cazuela y dora en ella el seitán ,cortado en lonchas no muy finas y salpimentado , por las dos caras.

Retira y reserva el seitán y en la misma cazuela dora las almendras. Cuando empiecen a tomar color añade el zumo de naranja, la nuez moscada , el jengibre, el azúcar , la ralladura de la piel de naranja y la harina de maíz. Mueve bien para que no se formen grumos , salpimenta y deja reducir la salsa un tercio aprox.

Incorpora el seitán a la cazuela y deja cocer a fuego medio, girándolo de vez en cuando , unos 15 minutos.

Pasado ese tiempo añade los gajos de naranja y deja cocer 5-6 minutos más.

Mientras cuece al vapor los espárragos limpios y sin las partes duras.

Sirve repartiendo las lonchas de seitán y los gajos de naranja regados con un poquito de la reducción de salsa de naranja y nueces y espolvorea con las semillas de sésamo.

Acompaña con los espárragos cocidos y espolvoreados con una pizca de sal Maldon.

\*La naranja ha de estar pelada, eliminando la mayor parte de piel blanca posible pero sin dejarla "al vivo" para que no se deshaga, después se separan todos sus gajos.





[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=5176>]

## Seitán al cava (V)

### Ingredientes: 2 personas

- 4 filetes de seitán.
- Pimienta recién molida.
- Aceite de oliva.
- Sal.
- 1/2 vasito de cava.
- 1/2 cebolla picada .
- 2 cucharadas de agua.
- 1 cdta de perejil picado.
- 1 cdta de zumo de limón.

### Elaboración:

Salpimenta el seitán y dóralo por las 2 caras , en una cazuela con un poquito de aceite. En la misma cazuela rehoga la cebolla , cuando empiece a tomar color añade el cava y el agua indicada y, sin dejar de remover, cocina lentamente hasta que reduzca (y el alcohol se evapore).

Añade el perejil y el limón , mezcla bien.

Incorpora el seitán , deja que se mezcle unos segundos y sirve caliente .

### Presentación de la receta al estilo de “anveg”



[Receta aportada por “arrels” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)

<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7347>]

## Seitán al limón (V)

### Ingredientes:

- 2 filetes de Seitán
- 60 gr de mezcla de arroz basmati, salvaje y rojo
- 2 rodajas de piña en su jugo o fresca
- Aceite
- 2 limones
- 5 ciruelas pasas
- Azúcar moreno
- Vino tinto
- 1/4 de pastilla de caldo vegetal 100%
- Jengibre en polvo
- Agua
- Sal

### Preparación:

Por un lado, hierva el arroz hasta que esté blando. Ten en cuenta que estos tipos de arroces, siempre quedan ligeramente crujiente en la cáscara.

Haz la salsa: exprime un limón y pon el zumo en una cacerola, junto a un vaso de agua, dos o tres cucharadas de azúcar moreno, un chorrillo pequeño de vino tinto, 1/4 o menos de pastilla de caldo vegetal, una pizca de sal, otra de jengibre en polvo, las cinco ciruelas y medio limón cortado en trozos, sin pelar. Déjalo cocer a fuego bajo-medio, hasta que se reduzca y tenga aspecto de almíbar ligero. Si te resulta muy amargo, añade otra cucharada de azúcar antes de terminar de cocinar.

En una parrilla o sartén, cocina las rodajas de piña hasta dorarlas. Y luego los filetes de seitán.

Coloca en el plato el arroz en un montoncito, la piña y los filetes, y riega todo abundantemente con la salsa.

Este plato está riquísimo tanto caliente como frío.

### Sugerencia:

Si te gusta que el seitán se tome mucho el sabor de la salsa, después de pasarlo por la parrilla puedes dejarlo cocer en la salsa unos minutos antes de servir.

<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>]

## Seitán con manzanas (V)

### Ingredientes: 2-3 personas.

- 6 filetes de seitán .
- Tomillo picado.
- Perejil picado.
- 2 manzanas medianas.
- 1 zanahoria pequeña.
- 1/2 cebolla.
- 1 diente de ajo.
- Caldo de verduras.
- 1/2 copa de vino blanco.
- Harina integral.
- Pimienta recién molida.
- Margarina.
- Sal.

### Elaboración:

Salpimenta el seitán, enharínalo y fríelo en una sartén grande con 15g de margarina. Retíralos y añade a la sartén las verduras picadas , sofríelas unos minutos, sin que lleguen a tomar color , vierte el vino, las hierbas picadas y el caldo de verduras (1 vaso). Deja cocer hasta que el vino se reduzca a la mitad . En otra sartén , saltea las manzanas cortadas en gajos (y peladas) con la margarina restante hasta que estén doradas. Añádelas con el seitán a la sartén de las verduras , mezcla con cuidado. Salpimenta y sirve.



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6630>]

## Seitán con salsa de yogur especiada (V)

### Ingredientes: 2 personas.

- 300g de seitán.
- 150g de yogur natural de soja.
- 50g de almendras peladas.
- 35g de nueces peladas .
- 1 cebolla grande.
- 1 tomate pequeño.
- 1/2 rama de canela.
- Aceite de oliva.
- Cilantro molido.
- Nuez moscada molida.
- Sal.
- Pimienta en grano.
- 4 clavos de especia.
- Comino molido.

### Elaboración:

Pela y pica la cebolla finamente.

Calienta un poco de aceite de oliva en una cazuela grande .

Añade el seitán cortado en láminas de grosor intermedio y saltéalo hasta que esté dorado por los dos lados.

Retira y reserva.

Añade a la cazuela la cebolla picada y la rama de canela y rehoga hasta que la cebolla esté blanda y transparente.

Añade el cilantro (1/2 cdta) , 1 cdta de comino , pimienta al gusto y los clavos.

Cuando la mezcla esté seca , añadir 2 cucharadas de agua y deja cocer 5 min, removiendo de vez en cuando.

Añadir un poco más de agua y el yogur poco a poco removiendo.

Pon el seitán de nuevo en la cazuela , el tomate pelado y troceado y las nueces troceadas.

Sazona y lleva a ebullición.

Tapa y deja cocer 10-15 min aprox. a fuego medio-lento , al final de la cocción espolvorea con nuez moscada y con las almendras tostadas.

Servir caliente.

**Nota :** Supongo que si la hacéis respetando la receta (cosa que yo no he hecho) el plato quedará con una salsa ligada, con más cuerpo.

Como no me gustan las cosas demasiado salseadas , he puesto el yogur a ojo (un par de cucharadas ).



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6631>]

## 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>]



## Seitán guisado con patatas (V)

### Ingredientes: a ojo

- Cebolla
- zanahoria
- vino blanco
- ajo
- perejil
- seitán en dados
- patatas
- cúrcuma (nuevo añadido, mi madre no lo echaba)
- (yo le puse una y 1/2 pastilla de caldo de verduras)

### Preparación

Se pocha la cebolla y la zanahoria en rodajas finas, cuando está la cebollita transparente se añade el seitán en dados, el ajo machacado y el perejil. Se dá unas vueltas y se le añade medio (o uno, si te gusta mucho el vino) vaso de vino blanco y se rellena con agua hasta cubrir. Yo entonces le añadí una pastilla y media de caldo de verduras y la cúrcuma. Se deja cocer un ratín para que coja los sabores mientras pelamos y cortamos las patatas, yo las suelo "tronchar" para que suelten el almidón y espesen una chispita el caldo. Se añaden a la olla y se deja cocer bajito hasta que las patatas estén tiernas.



[Receta aportada por "margaly" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=1679>]

## Seitán marinado con guarnición de espinacas , tomates secos y piñones (V)

### Ingredientes:

- Un trozo de seitán (1/2 bloque aprox.)
- Espinacas frescas (ver foto para cantidad)
- Piñones
- 2 tomates secos troceados

### La marinada:

- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva.
- 1 cucharadas soperas de salsa de soja.
- El zumo de 1/2 limón pequeño-mediano.
- Tomillo picado (al gusto).
- 1 hoja de laurel troceada.
- Sal ( si la salsa de soja lleva sal no añadir más).
- Pimienta blanca recién molida.

### Elaboración:

Corta el seitán en láminas lo más finas posible y ponlo en un fuente .

Mezcla hasta emulsionar los ingredientes de la marinada y cubre con ellos el seitán .

Tapa con film transparente y deja marinar en el frigorífico toda la noche .

Retira el seitán de la fuente , escurriéndolo de la marinada y ,márcalo en una sartén sin grasa un par de minutos por cada lado .

Mientras limpia y trocea las espinacas y saltéalas unos minutos en una sartén sin grasa con los piñones y los tomates secos troceados.

Sirve el seitán con la guarnición de las espinacas .



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9898>]

## Seitán relleno con ciruelas y piñones (V)

### Ingredientes: 2-3 personas

- 300g de seitán.
- 50g de piñones.
- 150g de ciruelas pasas.
- 1 cebolla 100g de setas.
- 150ml de vino de Oporto.
- Hilo de cocina para atar.

### Elaboración:

Pon a remojo las ciruelas con el Oporto (u otro vino) 2h antes.

Pela y pica fina la cebolla. Rehógala en una sartén con poco aceite hasta que esté dorada. Añade las setas , sigue cocinando unos minutos, añade los piñones y las ciruelas (escurridas y troceadas) , mezcla bien 2-3 minutos y retira del fuego.

Abre el seitán cortándolo en filetes (sin llegar a separarlos ) como si fuese un libro con varias hojas (es fácil , en las fotos se ve bien).

Rellena cada "hoja" del libro con la mezcla anterior. Salpimenta y ata el seitán con hilo de cocina.

Ponlo en una fuente para horno , pinta toda la superficie del seitán con un poquito de aceite y cocínalo con el horno precalentado a 180° hasta que se dore (unos 15-20 mín. aprox).

Retira del horno, quita el hilo y corta el seitán en filetes, los cortes han de ser transversales a los anteriores



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6365>]

## Seitán saltado (V)

Este plato es una adaptación vegana del lomo saltado peruano. Es un antiguo plato típico de la gastronomía del Perú. Se originó de la mezcla de la cocina china-cantonesa con la criolla peruana a mediados del siglo XIX.

### Ingredientes:

- 300 gr. de seitán
- 1 cebolla morada mediana
- 1 tomate mediano
- 1 ají amarillo (si no se consigue no hay problema)
- 1 cucharadita de ajo molido.
- 1 chorro de vinagre tinto.
- 2 cucharadas de salsa de soja.
- 2 ramitas de perejil picado.
- Sal y pimienta al gusto.
- Una patata (para las patatas fritas de guarnición)

### Preparación:

Cortamos el seitán en trozos rectangulares y medianos (medida aprox. 2cm. x 1 cm.), le agregamos pimienta y un poco de sal, no mucha porque al final le aumentaremos un poco más para lograr la sazón que queremos. Yo lo he dejado marinando toda la noche en un poco de salsa de soja para que tenga más sabor.

Luego tomamos la cebolla la pelamos y la cortamos en ocho partes. De igual manera cortamos el tomate, cuidando de retirar las semillas. El ají amarillo se corta en tiras finas quitándole las semillas y las venas.

En una sartén a fuego alto echamos un chorro de aceite, dejemos que esté bien caliente, doramos en él una cucharita de ajo molido, luego echamos el seitán en trozos y la movemos constantemente hasta que se dore. Agregar un poco de agua o jugo (el que se usó para marinar).

Después de mover por unos minutos el seitán, agregamos la cebolla. Se deja cocer unos minutos porque debe quedar crocante. Una vez que la cebolla esta a punto le añadimos el ají amarillo. Siempre moviendo dejemos unos minutos. Al final de la cocción agregamos el tomate para que no se deshaga. Unos momentos más al fuego y agregamos un chorro de vinagre tinto y luego un chorrito de salsa de soja.

Salpimentamos, removemos bien y por último se echa el perejil picado finamente para dar aroma y mejorar la presentación :)

Este plato se sirve acompañado de arroz y patatas fritas.



[Receta aportada por “apersefone” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) <http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11413>]

## Sis-Kebab vegano (V)

### Ingredientes:

#### Seitán marinado:

- \* 2 tazas de seitán cortado en dados
- \* 1 cebolla picada muy finita
- \* 3 cucharadas de aceite de oliva
- \* 2 cucharadas de vinagre balsámico
- \* sal, ajo, perejil, pimentón, tomillo

#### Resto de ingredientes para las brochetas:

- \* Tomates en dados
- \* Cebolla en dados
- \* Pimiento rojo y verde cortado en cuadrados
- \* Champiñones
- \* Berenjena en dados (previamente cocida)

### Preparación:

Combinar los ingredientes del seitán marinado y conservar en la nevera durante 24 horas.

Al día siguiente preparar las brochetas alternando los ingredientes con el seitán marinado.

Luego hornear en la posición grill del horno, o si tenéis terraza pues aún mejor, barbacoa!

Acompañar con ensaladas variadas



[Receta aportada por "VeG" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8783>]

## Tortilla vegana de seitán, pimiento y cebolla (V)

### Ingredientes:

- 4 cucharadas soperas de harina de arroz integral.
- 1/2 vaso de agua.
- Un trozo de cebolla (ver fotos para cantidad)
- Un trozo de seitán (ver fotos para cantidad)
- Un trozo de pimiento verde (ver fotos para cantidad)
- Sal de hierbas
- Tomillo
- Aceite de oliva

### Elaboración:

Prepara la masa batiendo la harina con el agua.

Limpia y pica la cebolla, el seitán y el pimiento.

"Fríe en agua" la cebolla y el pimiento. Para esto pon los 2 ingredientes en una sartén , añade agua (la justa para cubrirlos o un poquito menos) , tapa y deja que se cocinen 2-3 min. a fuego-medio fuerte vigilando que no se quede sin agua.

Destapa la sartén y añade el seitán, mezcla bien y saltea un par de minutos para eliminar la humedad.

Añade 1 cucharada soperas de aceite de oliva, la sal de hierbas y el tomillo. Mezcla bien y saltea 3-4 min. para que se mezclen los sabores y se dore un poquito.

Pasa el guiso al bol de la masa y mezcla bien.

Unta la superficie de una sartén con aceite de oliva , ponla la sartén a calentar a fuego medio-bajo y vierte en ella la mezcla del bol.

Deja que se vaya cocinando sacudiendo la sartén de vez en cuando para que no se pegue ni se queme.

Cuando la base esté cuajada dale la vuelta y deja que termine de hacerse.



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9823>]



## Verduras salteadas con seitán (V)

### Ingredientes (1 persona)

- Un filete de seitán
- Un trocito pequeño de pimiento rojo, verde y amarillo cortados en rodajas.
- 4 aceitunas negras laminadas
- Un tomate pequeño troceado.
- Un champiñón grandecito laminado.
- Media zanahoria cortada en tiras y la otra media en rodajas.
- Una cucharadita pequeña de ajo.
- Una cucharadita pequeña de eneldo.
- Una cucharadita de aceite de oliva.

### Elaboración:

Troceamos el seitán y todos los demás ingredientes.

Ponemos el aceite a calentar en la sartén.

Echamos todos los ingredientes (menos la zanahoria en rodajas) añadimos el ajo en polvo y el eneldo y salteamos unos minutos en la sartén (al gusto) con fuego alto.

Decoramos con la zanahoria cruda en rodajas y listo para comer.



[Receta aportada por “extrema\_\_pobreza” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10932>]

## -”Mole poblano con seitán “ (V)

### Ingredientes:

- 500 g de seitán
- ajonjolí (sésamo)

### Para el mole:

- 100 g de mole preparado (se puede encontrar en tarritos en la sección de comida internacional de Hipercor, por ejemplo)
- 1/4 de plátano macho maduro
- 1/4 de tableta de chocolate negro con alto porcentaje de cacao
- 1 pizca de canela en rama
- 1/2 tomate
- 1 tortilla de maíz dorada en aceite de girasol o maíz
- 50 g de almendra cruda
- 50 g de pasas sin semillas

### Preparación:

Se trituran los ingredientes del mole (menos el tarrito de mole comercial) y se pone la mezcla en una sartén con un poco de aceite neutro (girasol o maíz), se sofríe un rato y luego se le añade el mole en conserva, se rectifica de sal y se le pone el seitán en trozos grandecitos. Se deja cocer hasta que esté lista.

Sabe mejor de un día para otro, pues el seitán toma más sabor. Se sirve con el sésamo espolvoreado por encima.

### Comentarios adicionales:

La razón de usar mole comercial, es que la salsa de mole lleva tropecientas clases de chile que en España son imposibles de encontrar. Incluso la mexicana que me dio la receta, usa de base un mole comprado.

Se puede usar soja texturizada en vez de seitán (ver receta en el apartado de soja).

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

Presentación de la receta al estilo de “Vdeveganx” ( <http://www.veganitessen.es/> ):



[Receta aportada por “susanamaria” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) <http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11377>]

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

### Ingredientes (a ojo)

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

### Preparación

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

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

De momento las he guardado así, en el momento de comérmolas, les pondré tomate frito por encima (así no me arriesgo a que se deshagan) y 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>]

## Berenjenas rellenas de soja y verduras (V)

### Ingredientes:

- 3 berenjenas grandes
- 200 gr. de soja texturizada fina
- 1/2 calabacín
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- Hojas de albahaca fresca
- Salsa de tomate casera
- Una pizca de orégano
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta
- [ *Mozzarella vegana en lonchas o rallada* ]

### Preparación:

Cortar las berenjenas a la mitad, echar sal por encima y dejar que "suden" una media hora ya que su agua resulta indigesta. Cocerlas en una cazuela con abundante agua. Sacar la pulpa con cuidado para que la parte externa quede entera y reservar.

Hidratar la soja, escurrirla muy bien, salpimentarla y saltearla en una sartén con un poco de aceite.

Pochar la cebolla picada finamente, cuando esté caramelizada añadir el pimiento verde en juliana, los ajos a láminas y el calabacín a dados. Agregar la soja y la pulpa de las berenjenas picada. Saltear y añadir salsa de tomate (1 o 2 cazos), rectificar de sal y aromatizar con orégano.

Cubrir el fondo de una fuente para horno con salsa de tomate, colocar las mitades de berenjena, rellenarlas, cubrir con unas hojitas de albahaca y las lonchas de mozzarella vegana .

En el horno precalentado a 180º dejar unos diez minutos antes de servir.



[Receta aportada por "Looanne" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=44>]

## Buñuelos de soja (V)

### Ingredientes:

- 150g de soja texturizada.
- 1 diente de ajo.
- 2 cebollas pequeñas .
- Orégano.
- Aceite de oliva.
- 50g de harina de maíz.
- Sal.
- Pimienta recién molida.

### Elaboración:

Pon la soja texturizada a remojo 1h con abundante agua. Escurre tritura y reserva. Pela y pica las cebollas y el ajo. Mézclalos en un bol con la soja triturada y la harina de maíz . Salpimenta , añade el orégano y mezcla bien, amasando para obtener una pasta homogénea.

Humedécete las manos y formas bolitas con la pasta.

Calienta aceite en una sartén y, cuando esté a punto de hervir, baja a fuego medio y dora en el los buñuelos.

Déjalos escurrir sobre papel absorbente.

Como salieron muchos buñuelos los comimos un par de días, el 1º los serví como ingredientes de una ensalada. El 2º preparé una salsa con 2 zanahorias, 1 cebolla, 1/2 pimiento rojo , 2 vasos de caldo vegetal ,y un puñado de guisantes en conserva y sal y serví los buñuelos con la salsa .



[Receta aportada por “arrels” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6373>]



## 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> ]

## Empanada de mamá, veganizada (V)

### Ingredientes:

- masa de hojaldre
- 1 pimiento rojo grande
- 1 pimiento verde grande
- 2 o 3 zanahorias (dependiendo del tamaño)
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- soja texturizada fina (al gusto)
- 1/2 vaso vino tinto
- un chorrito de salsa de soja
- Tomate (triturado/crudo/frito, al gusto)
- albahaca
- pimienta negra
- tomillo
- sal
- aceite

### Elaboración:

Se pone a remojo la soja texturizada, a ser posible en caldo vegetal, casero o con pastilla.

Mientras, se preparan las verduras. Se pica la cebolla, el ajo, la zanahoria y se echa a la sartén. Cuando ablande un poco, se añaden los pimientos, también muy picaditos. Se va controlando que no se queden secos, si se resecan, se añade de vez en cuando un pelin de agua. Hay que dejar que toda la verdura poche bien para que esté tiernita.

Mientras pochamos, escurrimos la soja y la doramos en una sartén aparte.

Cuando la verdura esté tierna, se añade la soja doradita y se mueve bien. Tras unas vueltas, añadimos tomate. He puesto en la receta que al gusto, porque depende de lo que tenga en casa así le echo; si tengo lata de triturado, pues echo una lata, sino, trituro 2 o 3 crudos y los echo. Cuando se ha hecho el tomate, se añade un vaso de tomate frito, que le da más color y sabor, el vino, el chorrito de soja, las especias y la sal, y se mueve hasta que el vino se evapore un poco.

Si gusta más espeso, hay que poner menos tomate, o espesar con maicena o pan rallado. A mí me gusta que quede jugosito, pero que no sepa solo a tomate.

Se rellena la masa y se mete al horno previamente calentado.

No me quedó nada brillante porque no la pinté, el flash engaña. Tengo que probar a pintarla con margarina vegetal, azúcar y agua, que acabo de leer que se hace así para sustituir el huevo.

Presentación de la receta al estilo de “margaly” :



Presentación de la receta al estilo de “Mowgli” :



[Receta aportada por “margaly” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11728>]

## Estofado montañes (V)

### Ingredientes

- 80 gr Soja texturizada gruesa
- 3 - 4 Patatas
- 100 gr Champiñones
- 1/2 Cebolla
- 1 Ajo
- Uvas pasas
- 1/3 vaso Vino tinto
- 2 vasos Caldo vegetal
- Pimentón dulce (o picante)
- Romero
- Aceite de oliva
- Sal

### Elaboración

Media hora antes de ponerse a cocinar, al menos, deja macerando la soja texturizada en el caldo vegetal caliente, y un puñado de pasas en el vino tinto.

En una olla, pon a dorar el ajo y la cebolla picados finos en un poco de aceite. Cuando empiece a estar todo pochado y ligeramente dorado, añade los champiñones cortados en láminas. Echa un poco de pimentón dulce o picante, al gusto, y rápidamente el vino con las pasas maceradas, la soja con la mitad del caldo de verduras, y una cucharada de hojas de romero seco.

Corrige de sal, pon la tapa, pero no la cierres del todo, y deja cocer a fuego medio para que se tomen todos los sabores. Si se queda sin caldo, añade un poco más del que has reservado. Debe quedar jugoso.

Pela y corta las patatas en dados y fríelas en abundante aceite caliente. Cuando estén doradas, ve sacándolas y deja unos minutos escurrir, en papel absorbente, el exceso de grasa.

Coloca en el fondo del plato las patatas fritas, y encima vierte el estofado listo y recién retirado del fuego.

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



[Receta importada por "margaly" del blog de "magari" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) <http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=5230>]

## Guiso de soja texturizada con salsita pa mojar (V)

### Ingredientes (para 4 personas)

- 150 gramos de soja texturizada gruesa.
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 ctas de pimentón dulce
- 1 vasito de vino blanco
- 1 guindilla
- Aceite de oliva
- 1 cta de Agar agar
- media pastilla de caldo vegetal
- sal

### Preparación:

Se pone a remojo la soja la noche anterior (a mí me gusta añadirle al agua un chorro de salsa de soja y ajo y cebolla molidos, de esos que venden en botecitos).

Al día siguiente ponemos en una sartén o tartera aceite de oliva al gusto y pochamos la cebolla y el ajo muy picaditos. Cuando esté blanditos, añadimos la soja bien exprimida el agua y rehogamos un ratillo. Luego echamos el pimentón y freímos con cuidado de que no se queme y rápidamente añadimos el vino blanco, dejamos que evapore el alcohol y bajamos el fuego.

Aparte disolvemos el agar agar en un poco de agua fría y añadimos al guiso removiendo bien.

Echamos la guindilla, sal al gusto, el caldo de cubito y dejamos hervir un buen rato para que la soja tome el sabor. Si mengua mucho la salsa o se espesa más de la cuenta, añadimos más agua.

¡Delicioso con patatas fritas en cuadraditos!

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



[Receta aportada por "Susanamaria" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) <http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6738>]

## 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 prácticas para la gente que no tiene tiempo o no le gusta cocinar



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



## Hamburguesas 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, veis 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, keppchup, 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>]

## 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:

El caso es que quería saber si se pueden cocinar en el horno , así que he cocinado 2 en la sartén y 2 en el horno (pueden salir más , yo las he amasado demasiado grandotas ).

Para las del horno el proceso es el mismo , después de darles forma las he puesto sobre una bandeja apta para el horno , 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 (que ya tenía caliente a 200°C) entre 10-12min. aprox. por cada lado (me he guiado por el color ).

Las del horno :



Las de la sartén :



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

## Lasaña cremosa de soja (V)

### Ingredientes: 4-5 personas

- 12 placas de pasta de lasaña
- un calabacín mediano
- 3 zanahorias
- una cebolla pequeña
- una cebolleta
- dos dientes de ajo
- 150 gr. aproximadamente de soja texturizada fina
- caldo vegetal para hidratar la soja
- medio queso Cheezly de mozzarella vegano
- tomate frito
- 3 cucharas de margarina
- 2 cucharas de harina
- leche de soja
- sal marina
- nuez moscada
- especias
- levadura de cerveza en copos
- aceite de oliva virgen extra

### Elaboración:

Poner a hidratar la soja con el caldo vegetal 20 minutos. Picamos finamente la cebolla, la cebolleta y los ajos. Los pochamos con un pellico de sal (para que sude) en una cazuela con aceite. Lavamos el calabacín, pelamos la mitad solamente. Picamos las zanahorias en cuadraditos medianos y el calabacín igual. Lo añadimos al sofrito, rectificamos de sal y lo dejamos que se haga lentamente. Escurremos bien la soja y la añadimos a la cazuela, lo mezclamos muy bien y salteamos. Añadimos tomate frito y lo dejamos que se haga lentamente.

Cortamos el queso Cheezly en taquitos y lo añadimos a la mezcla, con el fuego bajo removemos bien para que el queso se funda.

Mientras preparamos la bechamel vegetal friendo la harina en la margarina y añadiendo leche de soja.

Rehidratamos las placas de lasaña.

En una fuente apta para el horno ponemos una base de tomate frito y alternamos láminas de lasaña con relleno, cubrimos con la bechamel, espolvoreamos con los copos de levadura y cocemos en el horno uno 10-15 minutos hasta que los copos se doren (ponemos el grill al final).

**Nota:** el relleno de la lasaña queda muy suave y cremoso, lo he hecho con el Cheezly mozzarella porque es muy suave, dependiendo del sabor que quieras habrá que ponerle más o menos cantidad de queso vegano. 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=11809>]

## Lasaña de soja, hortalizas y champiñones (V)

### Ingredientes: 4 personas

- 200 gr, de soja texturizada fina
- 2 cebollas
- 1 cebolleta
- una zanahoria
- 5 champiñones grandes
- medio pimiento verde
- una berenjena pequeña
- tres dientes de ajo
- 2-3 cucharadas de tomate frito
- 12-14 placas de lasaña
- el culito de un vaso de vino blanco
- una cucharada de tahini
- popurrí de pimientas
- especias al gusto (molinillo Madrás de Carmencita)
- un vaso de leche de soja
- dos cucharadas de harina
- nuez moscada
- levadura de cerveza en copos
- aceite de oliva

### Elaboración:

Hidratar la soja media hora en agua fría. Picar finamente un diente de ajo y una cebolla, sofreír con sal y popurrí de pimientas. Escurrir bien la soja y añadir al sofrito cuando la cebolla esté transparente. Mezclarlo bien y dejarlo unos minutos. Sazonar con las especias elegidas.

Picar el resto de las hortalizas y los champiñones muy finamente. En una cazuela con aceite pochamos la cebolla, la cebolleta y el ajo con una pizca de sal marina. Cuando esté transparente añadimos la zanahoria y el pimiento, damos unas vueltas y vertemos el vino blanco con el fuego fuerte; añadimos la berenjena y el champiñón. Damos una vueltas y tapamos dejamos hacer a fuego suave. A los 10 minutos echamos una cucharada de tomate frito y otra de tahini, removemos y cubrimos con agua, dejamos hacer poco a poco. Echamos la soja, removemos, tapamos y dejamos hacer a fuego suave 10 minutos.

Mientras seguir las instrucciones para las placas de lasaña, remojar si es necesario. En una fuente apta para horno ponemos dos cucharadas de tomate frito en la base y montamos la lasaña alternando capas de pasta y relleno alternativamente.

Preparamos una bechamel ligera con la leche de soja, la harina y el aceite, sazonamos con la nuez moscada y la pimienta. Vertemos por encima de la lasaña. Espolvoreamos con copos de levadura de cerveza. Introducimos la lasaña en el horno previamente caliente a 180° unos 10 minutos.



[Receta aportada por "bruma" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10983>]

## Mostarella de Soja (V)

### Ingredientes:

- Un puñado de Soja texturizada fina.
- Salsa de Soja naturalmente fermentada, reducida en sodio y sin aditivos químicos.
- Cucharada y media de mostaza preparada. (En la que se ven las especias y los granos de mostaza molidos.)
- Dos tomates medianos.
- La mitad de una cebolla pequeña.
- Pasta de tomate concentrado.
- Ajo en polvo.
- Sal.
- Orégano en polvo.
- Albahaca secada y troceada.

### Elaboración:

Tomar el puñado de soja texturizada y colocarlo en un envase transparente que se pueda sellar herméticamente, ponerle encima salsa de soja hasta que haya llegado al fondo y haya adquirido un color negro, poner la mostaza encima y la cebolla picada muy finamente, mezclar muy bien y tapar por al menos 30 minutos. Mientras se pone en una cacerola los dos tomates a hervir haciéndoles cortes en forma de X en cada extremo. Dejar los tomates al menos por 30 minutos y luego apagar el fuego, dejar unos 20 minutos más. Al sacar los tomates la piel debe estar casi desprendida y la pulpa debe estar suave y con un olor intenso. Poner los tomates sin la piel en el procesador de alimentos y agregar una cucharadita de sal, orégano, ajo y albahaca al gusto y suficiente agua como para tapar a los tomates. Se mezcla todo muy bien y se pone en una cacerola con fuego lento, cuando la mezcla comience a humear se coloca una cucharada rebosada de pasta de tomate concentrado, debe quedar de color naranja y no de un rojo radioactivo . Llevar a hervir y probar, si está demasiado salado se agrega mas agua. Una vez que se haya cocinado por unos 5 minutos se coloca la mezcla de soja texturizada y se deja por unos 15 minutos.

### Notas:

Este plato tiene un sabor ácido y condimentado, sin embargo no es fuerte en el estómago. Yo lo he combinado con caracoles de sèbola de trigo y ha quedado estupendo. La salsa que queda sabe mucho mejor al día siguiente.





[Receta aportada por "Allan" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11346>]

## Papa rellena (V)

### Ingredientes

- 1 kg de patatas
- 1/2 kg yuca
- 1/2 kg de soja texturizada hidratada
- 1 kg cebolla
- 1 cucharada de ajo
- 1 tomate picado
- Sal, pimienta y comino
- 2 cucharadas de aceituna
- 2 cucharadas de pasas

### Elaboración

Cocer las papas en agua con sal, pelarlas cuando estén calientes, pasarlas por el prensa papas y dejar enfriar. Hacer lo mismo con la yuca. Unir ambas. En una sartén dorar el ajo, luego freír la cebolla, agregar el tomate, la soja y salpimentar. Sobre la mano con harina hacer una tortilla de papa, poner una cuchara del relleno, agregar pasas y aceitunas. Con la ayuda de la otra mano formar la papa cerrando la tortilla envolviendo con harina para que no se pegue. Para freírlas se enharinan y normalmente se pasan por huevo pero no es necesario. Yo las frío sólo con harina y quedan muy bien



[Receta aportada por “apersefone” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) <http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7408>]

## Pastel del pastor modificado con especias turcas(V)

### Ingredientes: 2-3 personas

- una taza de soja texturizada fina
- una zanahoria
- medio calabacín grande
- un cebolleta grande
- un diente de ajo grande
- una bolsita de puré de patata
- una cucharada grande de margarina (Ligeresa)
- especias turcas (cilantro, comino y pimienta rosa)
- caldo vegetal
- lonchas finas de queso vegano Cheezly
- tomate frito
- una cucharada sopera de tahini
- aceite de oliva virgen extra
- sal marina

### Elaboración:

Dejar en remojo la soja con el caldo unos 20 minutos. Picar finamente la cebolleta y el ajo y sofreírlo en una cazuela con un pellizco de sal marina. Pelar la zanahoria y la mitad del calabacín, picar ambos en cuadraditos medianos. Sofreír todo junto unos 10 minutos a fuego lento. Incorporar la soja bien escurrida, remover y mezclar. Echar unas dos cucharadas de tomate frito. Echar una cucharada sopera de tahini. Mezclar y retirar del fuego

Preparar el puré de patata como indiquen las instrucciones, añadirle la mitad de las especias turcas molidas.

Verter en una cazuela apta para horno la mezcla de soja y encima el puré de patata. Echar el resto de las especias. Cortar unas láminas finas de Cheezly (yo he usado el tipo mozzarella) y poner encima del puré.

Introducir en el horno caliente a 180-200° C unos 10-15 minutos.



[Receta aportada por “bruma” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11784>]

## Patatas rellenas con salsa de verduras y soja texturizada (V)

### Ingredientes

- 2 patatas grandes
- 1/2 zanahoria
- 1/2 calabacín
- 1/2 cebolla
- 1/2 tomate
- 1 trozo pequeño de pimiento rojo
- 1 taza o 1/2 vaso de soja texturizada
- 1 vaso de leche de soja
- Hummus para untar
- Almendras fileteadas
- Levadura de cerveza
- Sal, pimienta, salsa de soja (tamari), nuez moscada y jengibre

### Elaboración:

Lavamos las patatas, las cortamos por la mitad y las ponemos en un recipiente con unas gotas de agua por encima y un chorrito de aceite, las metemos en el horno durante 1 hora a 180º más o menos. Cuando estén echas reservar y dejar enfriar.

Ponemos la soja en remojo unos 20 minutos, si es de esta que es gordita yo la paso por la batidora hasta dejarla muy finita

Cortamos todas las verduras en juliana y las ponemos en una sartén con un chorrito de aceite y salsa de soja hasta que estén pochaditas, cuando ya están les echamos la soja texturizada que está en remojo le damos unas vueltas y le añadimos la leche de soja, y lo aliñamos con las especias, cuando se ha espesado bastante lo sacamos y lo ponemos en la batidora y lo batimos hasta que quede una salsa.

Por otro lado hemos vaciado con una cuchara y con cuidado las patatas reservando la pulpa que hemos sacado, untamos el fondo de las patatas con el hummus no ponemos mucha cantidad ponemos un poco de salsa encima, un poco de patatas que tenemos reservadas, y acabamos con otra capa de salsa ponemos unas almendras fileteadas pero no muchas y la levadura de cerveza para acabar.

Lo metemos en el horno otra vez para calentar la patata cuando ya casi esté lo gratinamos hasta que veamos que la levadura se pone de color marrón oscuro.

Están muy ricas!!!



[Receta aportada por “gloriosa” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11042>]

## Soja encacahuatada (V)

### Ingredientes:

- 200 g de soja texturizada gruesa
- 2 tomates medianos
- 1 cebolla mediana
- 1 puñado de \*cacahuates tostados (de los que vienen con cáscara, pero obviamente los pelamos)
- laurel
- sal
- ajo
- 1 chile o guindilla (opcional)
- aceite
- un poco de harina para rebozar la soja

### Preparación:

Se pone a remojo la soja en agua a la que añadiremos tomate triturado, sal, pimienta y especias al gusto. Se deja varias horas o mejor toda la noche.

Se trituran los cacahuates, 1/2 cebolla, los tomates y los ajos.

Pochamos el cuarto de cebolla restante en tiras en un poco de aceite, añadimos el majado anterior y se deja freír un ratito. Si vemos que espesa demasiado lo aligeramos con agua.

Escurremos bien la soja, la pasamos por harina y la freímos. La incorporamos a la salsa, añadimos la guindilla partida por la mitad y cocemos un ratito. Luego apagamos el fuego y dejamos reposar una media horita o más si tienes tiempo, para que la soja se impregne del sabor de la salsa.

### Comentarios Adicionales:

Esta es una adaptación con soja de una receta de la madre de mi amiga

Peque\_saltamontes, que es mexicana, de Guerrero.

Lo de cacahuates no es un error, es que ese es su nombre original y en México así se llaman. Les suena raro que digamos cacahuates, por eso he respetado la palabra tal cual es.

<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=11375>]



## Tajine de soja texturizada con salsa dulce de pasas (V)

### Ingredientes:

- Soja texturizada gruesa o filetes de soja troceados(calculada a ojo,según las personas que vayan a comer)
- 2 ó 3 cebollas ( “ )
- Mezcla de especias: Cúrcuma, pimienta molida, canela, nuez moscada y comino molido(una cucharadita rasa de cada una de ellas).
- De ½ a 1 vaso de agua

### Para la salsa:

- Orejones (a trocitos pequeñitos)
- Dátiles (a trocitos pequeñitos)
- Uvas pasas
- Ciruelas pasas (a trocitos pequeñitos)
- Una ramita de canela
- Melaza

### Elaboración:

Se echa aceite en el tajine (si disponemos de él) o en una cazuela, se refría la cebolla, cuando esté blandita medio dorada, se le añade la soja texturizada ya hidratada y bien escurrida (\*), se le da unas vueltas y se le añade la mezcla de especias (yo las suelo mezclar en seco y luego las echo en el agua y las mezclo nuevamente), se le da unas vueltas y se deja cocer unos minutos hasta que la salsa se espese.

### Salsa:

En un cazo se echa un vasito pequeño (de los de vino) de melaza y ½ vasito de agua, los orejones, las pasas, las ciruelas, los dátiles y la canela en rama, dejar que hierva y que las frutas se pongan tiernas

### Presentación:

En una fuente disponemos la soja con la mezcla de especias y el sofrito. Encima vertemos la salsa (si no queremos verterla toda, la que sobre se puede guardar en la nevera, dura bastante en frío). Y como opcional le ponemos unas almendras tostadas picaditas por encima.

( “ ) Según la cantidad

(\*) Yo suelo hidratar la soja, la escurro, le vuelvo a echar agua caliente, la vuelvo a escurrir y así varias veces, para que se le quite el saborcillo ese fuerte que suele tener y así coge mejor los demás sabores.

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



[Receta aporta por “Vdeveganx” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=12137>]

## Tortos con picadillo de soja (V)

### Para los tortos : Ingredientes

- 250 g de harina de maíz (como la de la foto)
- 50 g de harina de trigo
- agua (la necesaria)
- sal
- aceite de oliva

### **Preparación:**

Se mezclan las harinas y la sal (al gusto) y se va añadiendo agua poco a poco y amasando, hasta conseguir una masa que no se pegue a las manos.

Se envuelve en un paño húmedo y se deja en la nevera unas horas, o mejor hasta el día siguiente.

Luego se van haciendo bolitas que se aplastan y se fríen en abundante aceite de oliva.

### Para el picadillo: Ingredientes

- 150 g de soja texturizada gruesa
- sal
- 1 diente de ajo
- pimentón dulce
- pimentón picante
- pimienta negra
- salsa de soja
- orégano
- aceite de oliva
- ajo en polvo

### **Preparación:**

La víspera ponemos en remojo la soja con agua a la que añadiremos un chorro de salsa de soja, orégano y ajo en polvo.

Al día siguiente, escurrimos la soja y la molem en una batidora, sin que quede demasiado fina.

En una sartén ponemos un poco de aceite de oliva, echamos la soja y el diente de ajo muy picadito. Añadimos abundante pimentón dulce y del picante según nos guste de punto y tb la pimienta.

Lo vamos removiendo sin parar, hasta que toma un bonito color rojo oscuro.

Se sirve sobre los tortos, todo calentito.

Perdonad la foto, que me ha salido muy borrosa.



[Receta aportada por "susanamaria" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) <http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11700>]

## Ensalada de raíces y Tempeh (V)

### Ingredientes:

- 150 gr de tempe
- 1 patata
- 1 nabo
- 1 chirivía
- 1 remolacha
- 2 zanahorias
- 2 rabanitos
- Salsa de soja
- 2 cucharadas de aceite de oliva

### - Para el aliño

- 2 yogures naturales
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de perejil fresco molido
- 1 cucharada de cebollino fresco molido
- 1 cucharadas de aceite
- Sal

### Preparación:

Pon a hervir la patata, el nabo, la chirivía y la remolacha en abundante agua a fuego vivo. Cuando esté todo blando, escurre y deja enfriar un poco. Pela y trocea a tu gusto, y dispónlos en una fuente.

Pela las zanahorias, córtalas en rodajas y échalas a la ensalada.

Escurre las barritas de tempeh si vienen conservadas en líquido, córtalas en cubos y saltéalas, sin dejar de remover, en un poco de aceite hasta que se doren. Al final, añade una cucharada de salsa de soja y apaga el fuego.

Haz el aliño: Pela el ajo y machácalo en un mortero con un poco de sal. Añade los yogures, el aceite y las hierbas picadas y bate. Rocía la ensalada con él, mezcla todo para que se empape de la salsa. Corta los rabanitos en rodajas finas y échalos por encima.

### Variante

Puedes hacer el aliño igual, pero sustituyendo los yogures por mayonesa de soja, y quedará una ensalada realmente sabrosa.

<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=1223>]

## Exótico guiso marino de tempeh e hiziki (V)

### Ingredientes:

- 300 gr de tempeh fresco (al natural)
- 15 gr de alga hiziki (peso en seco)
- 1-2 cebollas cortadas en cuadraditos
- 4 cucharadas de vinagre de manzana
- 3 cucharadas de concentrado de manzana
- 2 cucharadas de tamari shoyu (salsa de soja)
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen
- perejil u hoja de zanahoria picada para decorar

### Elaboración:

Dejar el alga en remojo 20´. Mientras, hervir el tempeh, cortado en cubitos, otros 20´, con dos cucharadas de vinagre, una de shoyu, una de concentrado y un poco de agua (basta con cubrir el tempeh o poco más). Escurrir el alga y tirar el agua de remojo. Poner el alga a hervir 20´, con una mezcla del resto de cucharadas (reservar una de aceite y una de shoyu) y agua casi hasta cubrir (vigilar que no se seque durante la cocción). Dorar el tempeh hervido y la cebolla a cuadraditos con la cucharada de aceite reservada. Añadir el alga con su liquido de cocción. Reducir sin llegar a secar. Apagar el fuego, añadir la cucharada restante de shoyu y decorar con la hoja verde picada.



[Receta aportada por “veganauta” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?p=151926#post151926>]

## Tempeh con "gírgoles" del bosque (V)

### Ingredientes: (Para una persona, "a ojo")

- Un buen puñado de "gírgoles" (Son unas setas que crecen en los árboles, puedes usar otra variedad)
- Cuatro láminas de tempeh
- Tomatitos cherry pera
- Dos o tres hojas de lechuga "fulla de roure" (hoja de roble)
- Una zanahoria pequeña
- Hierbas aromáticas y ajo molido
- Salsa de soja
- Sésamo
- Aceite de oliva virgen extra
- Crema de Vinagre Balsámico de Módena

### Elaboración:

Pon a calentar una sartén, con un poquito de aceite de oliva, y cuando este caliente, añade las setas. Cocínalas hasta que estén doraditas.

Corta cuatro láminas de tempeh, y prepáralo a la plancha, durante 2 o tres minutos, y añade un chorrito de salsa de soja antes de apagar el fuego, da vuelta y vuelta que se impregne en la soja y apaga el fuego.

En un plato grande, pon las hojas de lechuga, y luego las setas.

Corta los tomatitos por la mitad y ponlos en el plato también.

Añade la zanahoria bien pelada.

Luego el tempeh, y aliña al gusto. Recuerda: primero las hierbas, el ajo y el sésamo, y luego la salsa de soja, por último el aceite, y la crema de balsámico para darle "el toque".

### \*Comentario:

Cómete la zanahoria para terminar el plato, hará que te quedes bien saciado, y te refrescará la boca (és como un cepillo de dientes natural).

Si tomas una infusión digestiva como postre, te sentará muy bien la comida.

Mastica bien, tómate tu tiempo, y que aproveche!





[Receta aportada por "Anana" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11159>]

## Tempeh con champiñones y salsa de tomate (V)

### Ingredientes:

- Tempeh con tamari cortado a taquitos pequeños
- Champiñones
- Salsa de Tomate
- Ajo, Perejil, Aceite
- Cebolla
- Puedes poner un poco de comino o orégano

(De salsa de tomate yo le pondría solo un poquito, pues tapa los sabores)

### Elaboración:

- 1- Poner en la sartén un poco de aceite y freír la cebolla.
- 2- Cuando este frita, añadir los champiñones y freírlos, añadiendo también un poco de ajo y perejil.
- 3- A continuación, añadir el tempeh con tamari, cortado a taquitos.
- 4- Cuando quede todo bien echo, añadir la salsa de tomate (opcional), pero si le ponéis salsa, no mucha, porque quita el sabor de los alimentos.
- 5- Podéis añadir un poquito de perejil o comino (o las 2 cosas).
- 6- Servir calentito con un poco de pan, para la salsa



[Receta aportada por "Nulyeta" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=5620>]

## 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 freír

### 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

<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>]

## Calabacines agripicantes rellenos de tofu (V)

### Ingredientes: 4 personas

- 4 calabacines redondos
- media cebolla dulce
- una cebolleta pequeña
- dos rodajas de calabaza
- 200 gr de tofu
- dos cucharadas pequeñas de pasas de corinto
- dos nueces picadas
- cayena entera
- una tira de gorda de queso vegano Cheezly Gouda para fundir
- aceite de oliva virgen extra
- sal
- molinillo de popurrí de pimientas

### Elaboración:

Retiramos la tapa de los calabacines y los cocemos al vapor 10-12 minutos.

Picamos finamente la cebolla y la cebolleta. En una cazuela con un fondo de aceite la rehogamos con la cayena, sal y un poco de pimienta (yo he utilizado popurrí que mezcla varias pimienta). Cuando esté la cebolla transparente echamos las pasas y las nueces, rehogamos y bajamos el fuego.

Si no queremos que pique mucho es el momento de retirar la cayena entera, si por el contrario nos gusta que pique es conveniente incluso machacarla.

Cortamos la calabaza y el tofu a dados y lo introducimos en la cazuela. Salteamos a fuego fuerte 5 minutos, bajamos el fuego, rectificamos de sal y pimienta y lo tapamos.

Vaciamos los calabacines y picamos la pulpa. Echamos la pulpa del calabacín a la cazuela y mezclamos, dejamos hacer a fuego suave 15 minutos.

Con el horno precalentado a 180°C, rellenamos los calabacines con la mezcla y le ponemos encima unos daditos de queso vegano. Cocemos en el horno unos 10 minutos y listo.



[Receta aportada por "bruma" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11239>]

## 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>]

## 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:

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 chorrillo 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>]

## Charlotta de calabacín y tofu con salsa de pimientos(V)

### Ingredientes: 3-4 "charlotas"

- 2 calabacines largos y anchos.
- 1 bloque de tofu (300-350g)
- 2 pimientos rojos.
- 2 dientes de ajo.
- 3-4 cebolletas tiernas.
- 4 cucharadas de nata de soja líquida.
- Hojitas de menta fresca.
- 2 ramas de perejil.
- Aceite de oliva.
- Sal.
- Pimienta recién molida.

### Elaboración:

Lava y pica las cebollas tiernas.

Pela y pica los dientes de ajo.

Desmenuza el tofu.

Pon en un bol el tofu, la cebolla y los ajos picados, añade 2 cucharadas de nata de soja , añade las hojitas de menta y el perejil picados y mezcla bien.

Lava los calabacines, sécalos y córtalos en láminas muy finas.

Pinta ligeramente la base de una sartén con aceite de oliva, y fríe en ella, unos segundos por cada lado, las láminas de calabacín.

Forra unas flaneras individuales \*(u otro molde) con film transparente, dejando que sobresalga por los bordes.

Cubre este con las láminas de calabacín dejando que sobresalgan por los bordes y rellena con la mezcla de tofu , aplastándola bien con el dorso de una cuchara.

Tapa con el calabacín que sobresale y este a su vez con el film.

Déjalos reposar en la nevera 6-7 h

Prepara la salsa de pimientos , lavándolos y eliminando el tallo y las semillas.

Córtalos en daditos y póchalos en una sartén con un poquito de aceite , a fuego suave hasta que estén tiernos.

Deja entibiar y tritúralos hasta obtener un puré muy fino.

Añade 2 cucharadas de nata , salpimenta al gusto y mezcla bien.

Desmolda las charlotas sobre los platos de servir y rodéalas con la salsa de pimiento caliente .



[Receta aportada por "arrels" en e foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7370>]

## Empanada de tofu (V)

### Ingredientes:

- 1 masa de hojaldre
- 150g de tofu aprox.
- 6 cucharadas soperas colmadas de levadura de cerveza en copos
- La pulpa de 1 tomate grande maduro rallado
- Orégano
- Albahaca
- Ajo en polvo ( o natural majado)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva

### Elaboración:

Pon el horno a calentar a 200°C.

Unta con aceite toda la superficie de una fuente no muy honda , apta para el horno.

Cubre la fuente con la masa de hojaldre dejando que sobresalga por los bordes

Pon en el vaso de la batidora la pulpa del tomate, el tofu desmigado, la levadura de cerveza , la albahaca , el orégano, el aceite y el ajo.

Bate hasta obtener una crema homogénea.

Vierte la mezcla sobre la masa y dobla los sobrantes de masa hacia el interior a modo de tapa.

Pinta ligeramente con agua la parte superior de la masa.

Sella los bordes de unión pisándolos con un tenedor y pincha la tapa para que pueda "respirar" durante la cocción.

Introduce en la parte media del horno y cocínala a 200° C 35-40 min.

Retírala del horno y déjala templar antes de cortarla



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=12061>]

## Ensalada griega (V)

### Ingredientes

- 3 tomates carnosos
- 1 cebolla roja
- 2 pepinos
- Aceitunas negras
- 200 gr tofu (opcional)
- Zumo de limón
- Orégano seco
- Aceite de oliva
- Sal

### Elaboración

Esta receta, originalmente, se hace con queso feta, de sabor ligeramente ácido y consistencia suave. La versión vegana que más me ha gustado, se trata de cortar el tofu en tiras y dejarlas macerar, al menos 12 horas, cubiertas de aceite y con el zumo de uno o dos limones. El tofu toma un riquísimo sabor ácido, de lo más agradable, que liga genial con el resto de sabores de esta ensalada.

Lava y corta el toma en cuñas, la cebolla en aros y el pepino en rodajas finas. Mezcla con las aceitunas y sazona al gusto.

Reparte el tofu escurrido y desmenuzado en trozos grandes por encima, y adereza con aceite y orégano.

<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=10271>]

## Flan de lechuga y zanahoria (V)

### Ingredientes:

- 250ml de leche de soja (u otra leche vegetal).
- 150g de tofu.
- 1 lechuga pequeña ( he usado una hoja de roble morada)
- 2 zanahorias medianas-grandes.
- 2 cucharadas soperas de agar-agar en polvo.
- 1 cucharada soperas de aceite de oliva.
- Sal de hierbas.
- Pimienta negra recién molida .

### La guarnición:

Mitades de nueces peladas.  
Tomatitos cherry rellenos de tahini y orégano.

### Preparación:

Pon a calentar el horno a 180°C.  
Escalda la lechuga limpia, en una olla con agua hirviendo 3-4 min.  
Escúrrela y tritúrala con el tofu desmigado y 1 cucharada soperas de aceite de oliva, resérvala.  
Tritura las zanahorias peladas y troceadas con la leche vegetal .  
Salpimenta y ponlas al fuego.  
Antes de que rompa el primer hervor añade el agar-agar y deja cocer unos segundos hasta que se forme un puré denso.  
Pásalo a un recipiente grande con la mezcla de lechuga-tofu.  
Mezcla bien rectificas de sal y pimienta y vuelve a triturar.  
Reparte la mezcla en los moldes elegidos y deja cocer en la parte media del horno , durante unos 20 minutos a 180°C  
Deja enfriar bien antes de desmoldar.  
Se pueden comer fríos, templados o calientes acompañados de la guarnición elegida , en este caso : nueces y tomatitos cherry rellenos de tanihi crudo y orégano.



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11002>]

## Garbanzos con espinacas y tofu rosso (V)

### Ingredientes:

- 300g de garbanzos secos
- 200g de espinacas cocidas
- 250g de tofu rosso
- 2 cebollas medianas
- 3 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 1 ½ cucharadita de pimentón dulce
- aceite de oliva
- sal

### Preparación:

Remojar los garbanzos 12h. Cocer con una cebolla, un diente de ajo golpeado y el laurel (o bien lo hacemos con garbanzos de lata, que también queda bien). Reservar.

Picar la cebolla y el ajo restante fino y rehogar en abundante aceite. Añadir el pimentón, el tofu y un cucharón del caldo de cocer los garbanzos (si son de lata, pues yo le echo un cucharón de caldo de verduras, que siempre tengo hecho).

Ecurrir los garbanzos y mezclar con el sofrito y el tofu. Cocer todo junto unos 2 o 3 minutos a fuego suave y servir.



[Receta aportada por "Ava" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8091>]



## 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.

Mézlalo 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 .

**Presentación de la receta al estilo de “liebreblanca”** : en lugar de cocer zanahorias le pusé dos cucharadas de tomate frito



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

## Hamburguesa de tofu y avena (V)

### Ingredientes:

- 1 paquete de tofu de 300 gr
- 250 gr de copos de avena
- dos cucharadas de harina de garbanzos
- pan rallado
- salsa de soja
- perejil

### Elaboración:

Poner la avena en remojo con dos cucharadas de salsa de soja. Desmenuzar el tofu con un tenedor y añadirlo. Esperar 20 minutos y escurrir. Aparte, batir la harina de garbanzos con un poco de agua (como si fueras a hacer tortilla).

Mezclarlo todo; añadir pan rallado hasta que quede bastante espeso. Poner el perejil y remover bien. Ya puedes hacer las hamburguesas fritas, a la plancha o al horno. Y se pueden congelar para otro día.



[Receta aportada por "liebreblanca" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=12128>]

## Lasañitas de tofu y berenjena al pesto (sin pasta) (V)

### Ingredientes: 4 lasañitas aprox.

- 2 berenjenas grandes.
- 2-3 tomates.
- 1 bloque de tofu.
- Semillas de girasol y calabaza.
- Pesto de rúcula (receta de Didlina  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=3174> )

### Elaboración:

Prepara el pesto siguiendo la receta de Didlina.

Retira los extremos de las berenjenas y córtalas en láminas finas, en sentido longitudinal.

Píntalas ligeramente con aceite de oliva por los 2 lados, colócalas en una fuente para el horno y cocínalas en la parte alta del horno, con el grill y a 250º ,5 minutos por cada lado.

Elimina los bordes de cada lámina, con la ayuda de un cuchillo afilado.

Escalda los tomates 2 minutos en agua hirviendo y péralos, córtalos en rodajas.

Corta láminas de tofu ( ve cortándolas a medida que las vayas necesitando).

Monta las lasañitas colocando una lámina de berenjena, sobre ella una o dos rodajas de tomate, sobre este una lámina de tofu untada con el pesto, monta una 2ª capa repitiendo el proceso y finaliza con una lámina de berenjena.

Coloca las lasañitas en una fuente para horno, espolvoréalas con las semillas y cocínalas en la parte media del horno, precalentado a 200º, unos 25 minutos .



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=4134>]

## Mi nuevo bocata de tofu.... (V)

### Ingredientes:

- tofu
- tomate
- lechuga
- sal de ajo
- sal marina
- albahaca

### Elaboración

Primero corto el pan y le echo el sal de ajo, y la albahaca, seguidamente le echo lechuga fresca y tomate cortado en rodajas, todo esto mientras se me va friendo el tofu , yo lo dejo un poco churruscadito, me encanta , una vez frito lo pongo en un platito, le añado la sal marina vuelta y vuelta y lo meto en el pan, lo aprieto bien y listo! (aunque hoy no lo pude apretar mucho.... el pan era estrechito y se me salia todo ,en la foto se ve )



[Receta aportada por “ARNINA” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11521>]

## Mi primer estofado de tofu (V)

### Ingredientes: 2 personas.

- 1 bloque de tofu (300g aprox.)
- 3 cebollas.
- Sal.
- Hierbas provenzales.
- media berenjena.
- medio calabacín.
- salsa de soja.
- un trozo de alga kombu (media tira aprox.)
- Aceite de oliva.

### Elaboración:

Pelamos las cebollas y las cortamos en octavos.

Ponemos un poco de aceite en una sartén y salteamos las cebollas con una pizca de sal.

Mientras, cortamos el tofu en dados y el calabacín y la berenjena en trozos más bien grandes (en la foto se ve el tamaño).

Añadimos el tofu y el resto de verduras en la sartén. Añadimos agua que cubra aproximadamente 1/3, le añadimos las hierbas provenzales, el trozo de alga kombu, y un poco de salsa de soja y lo dejamos cocer unos 30 minutos a fuego bajo y tapado.



[Receta aportada por “matrix” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11344>]

## Mini Chapatas de pimientos y Tofu (V)

### Ingredientes

- 4 mini chapatas
- 4 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento amarillo
- 4 rábanos
- 1 manojo de berros
- 100 grs de Tofu
- Aceite de oliva

### Preparación

Calienta en una sartén dos cucharadas de aceite y dora los ajos picados muy fino. Abre los panecillos y vierte la mezcla de ajo y aceite sobre la superficie cortada, y déjalos reposar.

Lava y corta los pimientos a tiras finas, y hazlos a la plancha, con una cucharada de aceite, hasta que estén al dente.

Coloca sobre una de las mitades de cada mini chapata un rabanito cortado en rodajas finas, unas hojas de berro, unos trozos de tofu, y sobre éste, distintas tiras de pimiento. Cubre todo con la otra mitad del pan y sirve de inmediato.

<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=1239>]

## Mozarella Vegana (V)

### Ingredientes:

- 1 bloque de tofu (300g aprox.)
- 150ml de agua.
- 2 cucharadas soperas colmadas de levadura de cerveza en copos.
- 1 cucharada soperas colmada de agar-agar en polvo.
- Albahaca y orégano al gusto.
- Sal de hierbas.
- El zumo de 1/2 limón grande.
- 1 cucharada soperas de salsa de soja.
- 1 cucharada soperas de aceite de oliva.

### Elaboración:

Tritura el tofu en la batidora.

Pon en un cazo al fuego el agua y antes de que empiece a hervir añade el agar-agar , remueve para que se disuelva e incorpora la levadura de cerveza y el zumo de limón.

Remueve bien y pasa la mezcla al vaso de la batidora con el tofu , bate de nuevo hasta conseguir una mezcla homogénea .

Vierte la mezcla en el cazo anterior, añade los condimentos y cuece unos segundos para que se integren los sabores.

Reparte la mezcla en los recipientes elegidos (previamente humedecidos con agua) y deja que se enfríe y cuaje antes de desmoldar.



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9651>]

## 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>]



## Pastel de espárragos (V)

### Ingredientes

- 300 gr de espárragos verdes
- 2 tazas de tofu
- 1 lámina de hojaldre
- Pimienta blanca molida
- Aceite de oliva
- Sal

### Elaboración

Espolvorea un poco de harina sobre la mesa y coloca la plancha de hojaldre. No la estires con el rodillo. Con un cuchillo corta los bordes para que quede más recta y ahora haz una marca, sin llegar a cortar del todo, a unos 5 centímetros del borde, de manera que quede como un rectángulo más pequeño dentro. Ponla sobre papel de horno y pica con las púas de un tenedor por toda la superficie de este rectángulo interior. Cuece hasta dorar en el horno precalentado a 180°C, unos 5-10 minutos.

Vuelve a sacar y, siempre en el rectángulo interior, echa las dos tazas de tofu desmenuzado y coloca encima los espárragos, uno al lado del otro. Riega con aceite de oliva, sal y pimienta blanca recién molida. De nuevo, hornea todo unos 20 minutos, hasta que esté crujiente el hojaldre y hechos los espárragos.

Sirve cortando en porciones. Se puede tomar caliente o frío.

<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=7352>]

## Quiche italiana de polenta (v)

### Ingredientes:

- Polenta
- Espaguetis que sobraron del día anterior, estos los hice con ajo y champiñones.
- Un bloque de tofu
- Un chorrito de leche de soja
- Un puñado de tomates secos
- Oregano y albahaca
- Sal

### Preparación:

Para la base le puse una base de polenta cocida, la vertemos en un molde la aplastamos y dejamos que enfríe para que cuaje.

En una batidora ponemos el tofu, un chorrito de leche de soja, la sal y 2 o 3 tomates secos. Trituramos.

En una fuente honda vertemos los espaguetis y los cortamos con unas tijeras, a continuación los mezclamos bien con la salsa de tofu que hemos hecho y lo vertemos encima de la polenta ya fría.

Decoramos por encima con tiras de tomate seco, albahaca y orégano y al horno!! Horneamos unos 15-20 minutos.



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



[Receta aportada por "Vdeveganx" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11961>]

## Quiche vegana (V)

### Ingredientes:

- 1 masa Brisa fresca , de las que venden preparadas (o hazla tu mism@).
- 1 pimiento rojo grande.
- 1 berenjena grande.
- 1 bloque de tofu.
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva.
- 1 cucharada sopera de salsa de soja.
- Margarina vegetal para el molde.
- Leche de soja ( la que admita).
- Sal (si la salsa de soja tiene sal no añadir más).
- Pimienta recién molida.

### Elaboración:

Asa en el horno el pimiento y la berenjena\*, déjalos enfriar, límpialos y déjalos sobre un colador para que eliminen el exceso de líquido.

Unta un molde circular con margarina vegetal y extiende sobre él la masa brisa, dejando que sobresalga un poco y presionando bien los bordes con los dedos. Pincha toda la superficie con un tenedor\*\*.

Mete la masa en la parte media del horno unos minutos, aprox. 5, con el horno precalentado a 200º, cuando empiece a coger un poco de color sácala (no tiene que dorarse)\*\*\*.

Pon en el vaso de la batidora, el tofu troceado, el aceite de oliva, la salsa de soja , la sal y la pimienta.

Añade leche de soja , poco a poco, mientras bates la mezcla. Deber quedar una crema de consistencia densa , sin llegar a ser una pasta.

Reparte sobre la superficie de la masa el pimiento y la berenjena cortado en tiras.

Cubre con la crema de tofu, esparciéndola bien con la ayuda de una espátula .

Introduce el Quiche en la parte media del horno y deja cocer unos 20 min. a 200º (el horno tiene que estar caliente cuando lo pongáis).

Pincha de vez en cuando, con la punta de un cuchillo afilado, un pincho ...el relleno del quiche, cuando salga casi limpio está listo.

### Comentarios adicionales:

\*Si untas con aceite y espolvoreas con sal el pimiento y la berenjena antes de asarlos, se pelan mejor.

\*\*La masa tiende a bajar, por eso es importante presionar bien los bordes antes de meterla en el horno, la superficie se pincha para que no se hinche como un globo. Si la masa se os rompe un poco no pasa nada, ponédle "parches" aprovechando trozos de la masa que sobra por los bordes.

\*\*\*Es importante cocer un poco la masa antes de ponerle el relleno porque con la humedad de la crema la base no se cuece bien .



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=4018>]

## Revuelto de tofu (V)

### Ingredientes:

- 1/2 paquete de tofu
- Media cebolla
- una cucharadita de ajo en polvo
- Una cucharada de levadura nutricional
- Un trozo de queso vegano
- Una cucharadita de tamari
- 1/2 cucharadita de pimienta
- Unos champiñones (no tenía, o sea que he puesto setas secas)
- algo de aceite de oliva

### Preparación:

1 Se aplasta el tofu para sacarle el agua, y se desmenuza y se pone en una sartén con el aceite a fuego mediano. Se hacen durante unos 7 min, moviendo frecuentemente hasta que quede morenito

2 Se añade la cebolla en polvo y la levadura nutricional, y se mezcla bien

3- Se echa la cebolla picada, el ajo, poco después los champiñones y después el queso vegano en trocitos. Se puede echar algo más de aceite

4- Después de unos 5min se añade la pimienta (y sal si se quiere) y el tamari. Se le da unas vueltas y se sirve sobre pan de molde tostado

### Presentación de la receta el estilo de apersefone :

He preparado esta receta hoy pero parcialmente porque quería reemplazar el huevo en un arroz frito que estaba haciendo. He utilizado el tofu desmenuzado, aceite, levadura nutricional, sal y pimienta. El resto lo he agregado directamente al arroz.



[Receta aportada por "erfoud" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10159>]

## Tofu a la leche de coco (V)

### Ingredientes: 2-3 p.

- 300g de tofu.
- 2 cebollas.
- 1 tomate grande.
- 1 diente de ajo.
- Aceite de oliva.
- 25cl de leche de coco.
- 1 trocito de jengibre.
- Sal.
- Pimienta recién molida.
- 1-2 ramitas de cilantro fresco.

### Elaboración:

Pela y pica las cebollas.

Pela y ralla el tomate.

Pela el diente de ajo.

Maja en el mortero el jengibre pelado con el ajo y las ramitas de cilantro.

Salpimenta, machácalo todo, mezclar bien con un chorrillo de aceite.

Rehoga las cebollas en una cacerola, añade los tomates y la majada anterior.

Añade el tofu troceado en dados . Remueve bien, incorpora la leche de coco, rectifica la sazón.

Mezcla y deja cocer 10-15 min. a fuego medio.

Si queda muy espesa añade un poco de agua.

Sirve caliente.

(He troceado la cebolla en vez de picarla , cada cual que la corte a su gusto ;) )



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6625>]

## Tofu al romero (V)

### Ingredientes: 2 personas.

- 1 bloque de tofu (300g aprox).
- 2 dientes de ajo.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 cucharada de vinagre de Módena.
- 1 cucharada de romero fresco picado.
- Sal Maldon (se puede sustituir por sal gorda).
- Pimienta negra recién molida.

### Elaboración:

Corta el tofu en dados regulares.

Pela y lamina los dientes de ajo.

Bate el aceite con el vinagre, el romero y pimienta al gusto.

Pon el tofu en un bol, cubre con los ajos y riega con el adobo. Tapa con film y deja macerar mínimo 20 minutos , para que se mezclen los sabores.

Retira el tofu del bol reservando el adobo.

Asa el tofu en la plancha , o en una sartén , unos minutos por cada lado untándolo con el adobo.

Sirve espolvoreado con la sal Maldon.



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6336>]

## Tofu con pimientos al pimentón (V)

### Ingredientes: 2 personas.

- 1 bloque de tofu (300g aprox.)
- 1 cebolla pequeña.
- Sal.
- Pimienta recién molida.
- 1 cucharada sopera de pimentón dulce.
- 1 pimiento verde pequeño.
- 1 pimiento rojo pequeño.
- 50g de tomate triturado.
- 1/2 cucharada de albahaca seca .
- 1 vaso de caldo vegetal.
- 2 cucharadas de nata de soja.
- Aceite de oliva.

### Elaboración:

Limpia los pimientos y córtalos en tiras, reserva.

Salpimenta el tofu cortado en dados medianos y dóralos en una cazuela con 2 cucharadas de aceite de oliva.

Retira el tofu y reserva. Añade a la cazuela anterior la cebolla picada y sofríe 5 min.

Baja el fuego al mínimo , espolvorea con la cuchara el pimentón mezcla removiendo unos segundos.

Introduce de nuevo el tofu en la cazuela, añade los pimientos , el tomate triturado , la albahaca y el caldo vegetal y cuece a fuego bajo 20 min.

Retira el tofu, añade la nata y cuece a fuego bajo , removiendo frecuentemente, para que reduzca un poco.

Rectifica de sal , añade el tofu, calienta 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=6633>]



## Tofu en salsa verde (V)

### Ingredientes: 2-3 personas

- 1 bloque de tofu (300g aprox).
- 2 dientes de ajo.
- 1 limón.
- 3 cucharadas de perejil picado.
- 1 cucharada de orégano seco.
- Aceite de oliva.
- Sal.
- Pimienta recién molida.

### Elaboración:

Pica finamente los dientes de ajo y mézclarlos con el perejil.

Corta el tofu en bastones de grosor medio, ponlos en una fuente apta para el horno (engrasada con un poquito de aceite) y espolvoréalos con la mezcla anterior.

Exprime el limón y bate su zumo con el orégano, 3 cucharadas de aceite de oliva , 100ml de agua , sal y pimienta.

Emulsiona la salsa y riega con ella el tofu.

Cuece en la parte media del horno , precalentado a 180º , unos 15 min.



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6808>]

## Tofu Kung-Pao (V)

### Ingredientes (para 2 personas)

- 300 g de tofu
- A- 3/4 de cucharada sopera de salsa de soja
- A- 3/4 de cucharada de vino (o cava)
- A- 1 cucharada de almidón de maíz
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 3 chillies pequeños
- 1/2 taza de cebolla picada
- B- 2 cucharadas de salsa de soja y 2 de agua
- B- 1 cucharadita de vinagre y 1 de azúcar
- B- 1 cucharadita de almidón de maíz

### Elaboración:

Trocear el tofu y añadir los ingredientes A mezclados. Añadir 1 cucharada de aceite. Mezclar con cuidado.

Calentar 3 cucharadas de aceite. Dorar los chillies, añadir la cebolla y el tofu.

Saltear y añadir la mezcla B. Remover mientras se dora un poco más. Añadir más agua si es necesario. Servir enseguida.

### Comentario:

Esta receta es una adaptación Vegetariana de la original "Ternera Kung-Pao" que aparece en las botellitas de salsa de soja Kim Ve Wong.



[Receta aportada por "marai" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8037>]

## Tomates rellenos de tofu (V)

### Ingredientes:

- 6 tomates
- 1/2 tofu
- 1 ajo
- 2 cucharadas de miso
- perejil o albahaca seca
- aceite
- agua

### Preparación:

Vaciamos los tomates.

Ponemos el resto de los ingredientes en un mortero con 4 cucharadas de agua y todo ello se tritura. Con esa mezcla rellenamos los tomates.

A continuación los introducimos en el horno.

### Consejo:

Es recomendable que esté bastante tiempo en el horno para que se haga por dentro.

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

He usado hierbas provenzales , en lugar del mortero lo he pasado todo (con la pulpa de los tomates incluida) por la batidora .

Los he cocinado en el horno , precalentado a 200°C unos 20 min. y en el último momento les he añadido unos copos de levadura de cerveza y los he gratinado en el grill a 200°C , 5 min.



[Receta aportada por “Betlem” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=448>]

## Wok mediterráneo de Tofu (V)

### Ingredientes: 2-3 personas

- 250 gr. de tofu
- medio pimiento verde
- medio pimiento rojo
- media cebolla dulce
- un diente de ajo
- media lata de aceitunas negras deshuesadas
- 150g de tomates maduros
- sal
- el zumo de medio limón
- perejil fresco
- Aceite de oliva virgen extra
- Comino

### Elaboración:

Escalda los tomates, péralos y corta la pulpa en dados.

Lava los pimientos , quita las semillas y córtalo en trocitos pequeños.

Pela y pica finamente la cebolla y el diente de ajo.

Pon en un wok con poco aceite el tofu cortado en dados rectangulares, sazona y fríe ligeramente hasta que empiece a dorar.

Retíralo y rehoga en el mismo wok el pimiento, la cebolla y el diente de ajo hasta que empiecen a dorar, añade un pellizco de sal y otro de comino.

Añade los dados de tomate , las aceitunas cortadas en rodajas , sal y el zumo de limón.

Añade el tofu y cuece , 10 min.

Sirve muy caliente y espolvoreado con el perejil picado.

**Nota:** en la receta original de arrels se añadían orégano y alcaparras, yo lo he sustituido por limón y comino. 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=10510>]

# Anexo

## 1-Cómo hacer Seitán en casa a partir de gluten de trigo (V)

El seitán está cada vez más presente en la alimentación (entre comillas) alternativa y vegetariana pero ciertamente resulta caro a la hora de consumirlo de forma habitual. 250 gr. de seitán fresco superan en muchas tiendas los 3€ por lo que seguro no se emplea las veces que apetecería.

Por esta razón, os pongo la forma de preparar una "bola" de seitán en casa utilizando el mucho más económico gluten de trigo. También se puede emplear harina, lavarla y sacar de ahí el gluten pero os recomiendo que lo compréis en bolsas ya preparado (a mí me gusta la marca El Granero Integral, aunque hay otras casas que lo comercializan) en herbolarios.

### Ingredientes:

- 500 gr. de gluten de trigo
- 1 litro de agua fría
- 1/2 vaso (de agua) de tamari (salsa de soja)
- 1 cabeza de ajos
- 1 raíz de jengibre fresco o 2 cucharaditas en polvo
- 1 trozo de alga kombu

### Preparación:

En un recipiente echar el gluten e ir vertiendo poco a poco agua, amasando durante un par de minutos. Cuando la textura sea homogénea y no se quede pegada a las manos, formar una bola y dividirla en tres o cuatro partes.

En una olla exprés poner a fuego fuerte el agua, la cabeza de ajos entera, el jengibre, la salsa tamari y el alga kombu. Cuando rompa a hervir introducir las bolas de gluten y dejar a fuego medio-bajo durante unos 45 minutos.

Retirar del fuego y dejar tapado hasta que enfríe.

Una vez frío sacar los trozos de seitán y guardarlos en frascos cubiertos del agua de cocción o, si se va a consumir, cortarlos a rodajas o trozos según el plato a preparar.

## Comentarios adicionales :

- En la nevera el seitán se conserva sólo 3-4 días pero congelado aguanta varios meses. Por ello os recomiendo preparar bastante cantidad y dividirla en varias piezas para disponer de ellas cuando queráis.

- Si alguien quiere probar a sacar el gluten de la harina aquí pongo cómo sería el proceso de "lavado":

**\* Amasar la harina con agua fría. Dejar la masa en un recipiente cubierta de agua durante 45 minutos. Pasado este tiempo lavar la masa dentro del agua; irá poniéndose blanca a causa del almidón. Cuando esté muy blanca, tirarla y cambiarla. Repetir el proceso de lavado hasta que el agua quede transparente. Así el trigo pierde todo su almidón y obtenemos el gluten. Después el modo de cocción es igual al anterior. \***

[Receta aportada por "Looanne" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=61>]

## 2-Cómo hacer Seitán en casa a partir de harina de trigo (V)

Como en mi ciudad es imposible encontrar gluten de trigo, yo hago el seitán con harina normal.

Por si os resulta útil, aquí pongo cómo suelo hacerlo yo. Echando un ratito en la cocina consigo de forma casera un kilo de seitán, más jugoso que el comprado, y por apenas 2€

### SEITÁN

#### Ingredientes:

- 1 kg. de harina de trigo (no es necesario que sea integral ya que no aprovecharemos el salvado o fibra).
- 1 litro de agua.
- Un vaso (250 cl.) de salsa de soja
- 1 cabeza de ajos.
- 1 cucharada sopera de jengibre rallado.
- Un trocito de alga Kombu de unos diez centímetros de largo y diez de ancho. (El alga Kombu ayudará en la digestibilidad del Seitán y también aumentará el contenido en minerales, pero si no tenemos tampoco pasa nada).

#### Preparación:

Amasamos la harina como si fuésemos a hacer pan, o sea sólo con agua. La cantidad de agua será aquella que permita hacer una masa compacta y sin que se pege a los dedos.



Cuando está bien amasada la dejamos dentro de un recipiente cubierta de agua durante 45 minutos. Como yo hice 2 kilos, y no tengo olla tan grande, las puse en el fregadero muy limpio.



Luego empezamos a "lavar" esta masa dentro del agua, que de inmediato empezará a volverse blanca. Eso es señal de que el almidón se va desprendiendo de la masa.



Cuando el agua ya está blanquísima la tiramos y ponemos agua limpia. Irán apareciendo briznas algo más oscuras: ¡eso es el gluten! . Cuidado, porque tienden a desprenderse con facilidad.







Continuamos el proceso de lavado hasta que el agua salga transparente, que es la señal de que ahora sólo nos queda el Seitán (gluten o proteína del trigo). Esa bola resultante es más pequeña que la bola inicial, ligeramente más oscura y pososa. Si queremos, la podemos dividir en dos o tres trozos, o dejar la pieza entera.



Ponemos a hervir el litro de agua con el vaso de salsa de soja, los ajos, el jengibre y el alga Kombu. Cuando hierva echamos las bolas de Seitán y dejamos que hierva a fuego lento durante 45 minutos. Comprobarás que su tamaño vuelve a aumentar con el hervor, y ahora se tornará más oscuro y brillante, además de compacto.



Acabado ese tiempo, apagamos el fuego y lo dejamos tapado hasta que se enfríe.



### **Conservación del Seitán:**

Una vez ya no está caliente podemos cortarlo en rodajas o como nos guste mas. Y conviene dejarlo siempre con algo de salsa, para que no se seque.

El Seitán dentro del frigorífico dura sólo tres o cuatro días. Así que si no tenemos pensado consumirlo todo, es mejor congelarlo ya que así nos puede durar meses.

Hemos de tener la precaución de congelarlo en bolsitas individuales donde vaya la porción que vayamos a comer cada vez.

### **Con qué combinar el seitán en la cocina:**

Cereales, legumbres, pasta, sopas, caldos y cocidos, estofados, barbacoas, canapés y aperitivos, platos típicos: albóndigas, croquetas, empanadas, rellenos de verduras, canelones,...

El Seitan puede tratarse igual que la carne: empanada, frita, con cualquier aceite a la parrilla, en forma de estofado, o bien elaborado como albóndigas o hamburguesas. Al tener un suave sabor se puede reforzar con sofritos, salsa de soja, especias o cualquier otro tipo de aliño.

## Algunas curiosidades sobre el Seitán: (para los que no lo conozcan)

El Seitán es la proteína vegetal o gluten del trigo, que se obtiene por procedimientos naturales. Además está elaborado con salsa de soja, algas kombu, y gengibre. El aspecto del Seitán es, para los desconocidos en la materia, poco menos que sorprendente en un primer momento: son bolas de color marrón, de textura muy jugosa y esponjosa. Se asemeja bastante a la carne animal.

Es un alimento de origen chino que tiene más de 600 años. Los japoneses, habituales consumidores del seitán, lo denominan Kofu.

El seitán se obtiene a partir de la harina de trigo duro: es la proteína (gluten) que ha sido separada del almidón después de amasarlo, lavarlo y, finalmente, cocerlo.

No contiene grasas saturadas ni colesterol, por tanto, colabora a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Llamado también “carne vegetal” por su alto contenido en proteínas, olor, sabor y consistencia. Puede comerse de diversas formas como sustitutivo de la carne. Si se come también carne, no se debe abusar del seitán.

Además de ser una fuente de proteínas, contiene vitamina B2 y hierro, aportando muchas menos calorías que la carne.

## Hay que tener en cuenta:

Depende de la calidad o tipo de harina nos saldrá mayor o menor cantidad de Seitán (gluten).

De todas las proteínas vegetales el Seitan es la que más merece el calificativo de “carne vegetal”, no-solo por su alto contenido en proteínas sino por su textura y color. Además aporta más ventajas que la carne: más proteínas, más digerible, sin colesterol, menos grasa, menos sal, menos calorías.

Tanto el Seitan como el Tofu (queso de soja) son fáciles de digerir y muy bajos en calorías, por lo que son ideales para niños, ancianos y personas con problemas digestivos. También esta recomendado para los deportistas ya que ayuda a desarrollar la musculatura.

**MUY IMPORTANTE:** Es un alimento muy nutritivo que se obtiene a partir del gluten, por lo tanto aquellas personas de naturaleza celiaca (intolerancia al gluten) no deben ingerirlo bajo ningún concepto.

<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=160>]

### 3-¿Como hacer tofu casero ? (3 recetas )

#### 3.1-Tofu Casero al estilo de Louise con leche de soja casera:

##### Ingredientes:

- 100g de habas secas de soja blanca.
- 1,5l de agua .
- 1 cucharada sopera rasa de nigari .

##### Elaboración:

**1º** -Poner en remojo 100gr de habas de soja secas (blanca) durante 24 horas (es como para hacer garbanzos pero más tiempo pq la soja es muy dura.)

**2º**-Tras el remojo de las habas de soja se les pone un poco mas de agua y se trituran hasta que quede bien fino.

**3º**-Luego se pone en una olla con el resto del agua (1,5 litros para 100gr de habas de soja) a cocer , que hierva unos 20 minutos (ojo que es como la de vaca y tiene a desbordarse)

**4º**-Después se cuela con un colador de tela y lo que queda en el colador es la ocará (con la ocará se pueden hacer hamburguesas vegetales y otras cosillas)

**5º**-Tras colarla se pone otra vez al fuego hasta que hierva. Cuando hierva se aparta! y se le echa el nigari (1 cucharada sopera rasa de nigari disuelta en agua por cada litro y medio ,que es lo que llevaríamos) se le da una vueltecita y se tapa.

**6º**-Se deja 20 minutos para que el nigari haga su efecto.

Mientras puedes preparar el molde poniéndole la gasa o si lo vas a hacer en un colador de tela.

**7º**-Se echa al molde y empezará a soltar agua por los agujeritos.

Esperas 1 hora más o menos y ya tendrá cuerpo como para taparlo con la gasa y ponerle la tapa con el peso.

**8º**-Con el peso se queda 1 o 2 horas depende de lo firme que lo quieras (nunca queda tan firme como el que venden,pq es el tipo nube.) y al frigo.

Al día siguiente ya se puede cocinar.

## Información adicional

### Nigari

El nigari es cloruro de magnesio y se hace con sal.

Pero también vale un cloruro de magnesio que venden en las farmacias, disolviendo unas pastillitas de esas en agua tb corta el tofu, aunque sale más caro eso es mejor sólo para casos de urgencia pq el nigari en las dietéticas si lo pides lo normal es que lo traigan.

Eso sí para que el tofu se parezca al que venden tiene que ser con leche de soja comprada, porque con la casera sale otro tipo de tofu, que es típico japonés y es el que hacemos en casa, creo que se llama tofu nube, esta muy bueno, se deshace más que el que venden pero se puede cortar y no pierde casi la forma.

### 3.2 -Tofu casero al estilo de Lukia

#### **Ingredientes:** Para 5 porciones.

- 2 tazas de granos de soja
- un poco de nigari (cloruro de magnesio)

#### **Preparación:**

1. Deje la semilla de soja en agua por la noche, al día siguiente deseche el agua.
2. Muela la soja y al mismo tiempo échele una pequeña cantidad de agua hirviendo, para conseguir una masa como la de puré de patatas.
3. Coja la masa y échela en pequeñas porciones en una olla de agua hirviendo, y déjelas por 10 minutos. Esta etapa es muy importante, pues el calor destruye una enzima de la soja. Si la enzima no se destruye, la proteína de soja es indigerible
4. Se filtra el agua y el líquido resultante es la leche de soja. La pulpa se llama Okara, puede mezclarse con harina para hacer pan, boloñesas vegetarianas o hamburguesas.
5. A la leche de soja se le añade una pequeña cantidad de cloruro de magnesio ó de sulfato de calcio (yo prefiero el sulfato de calcio) para coagular la leche. Los chinos han usado siempre las sales de calcio y los japoneses la sal marina (que contiene una pequeña cantidad de cloruro de magnesio), esta última modalidad añade Cloruro de Sodio, lo que puede ser un problema para los hipertensos, ó para las personas que retienen agua.
6. La leche se corta y se forman coágulos que flotan. El suero que queda debe ser claro.
7. Los coágulos se separan y se colocan en un contenedor forrado con tela para quesos. El contenedor debe tener un pequeño agujero para permitir el drenaje del exceso de suero. Se tapa
8. Se coloca un pequeño peso encima de la tapa y se deja por varias horas.
9. Vacíe el bloque de Tofu en una olla grande llena de agua fría y déjela reposar por una hora.
10. Tire el suero

### 3.3-Tofu casero al estilo de Aintzane

#### **Ingredientes:**

- 3 litros de leche de soja.
- 3 cdtas de nigari (o 1/2 taza de zumo de limón).
- 300cc de agua (para disolver el nigari).

#### **Elaboración:**

-Pongo tres litros de leche a calentar en una cazuela.

-Disuelvo tres cucharaditas de nigari (es un coagulante) en unos 300 c.c. de agua templada.

-Cuando la leche está caliente y antes de que empiece a hervir, apago el fuego y le echo la mezcla de agua con nigari.

-Lo mezclo muy bien y enseguida se empieza a cortar la leche. Lo dejo reposar un rato y lo vuelco en un colador con un trapito limpio.

-Dejo que se vaya colando poco a poco, porque está caliente y dejo que se enfríe un poco.

-Luego agarro el trapo de las esquinas, y lo retuerzo con todas mis fuerzas para que siga saliendo el suero y el tofu quede lo más prieto posible.

Eso depende del gusto, si te gusta más blandito, no aprietes tanto

Y ya está, el tofu que queda en el trapo lo guardo en un tupper cubierto de agua y ya tengo tofu para toda la semana

El suero me gusta guardarlo para regar plantas.

Si no tengo nigari, uso media taza de zumo de limón.

**“El post original del forovegetariano contiene mas información”**

**[Recetas aportadas por “margaly” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8672>]**

Otros recetarios veganos de la serie:

## “Descubriendo la cocina vegetarianana”

- 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
- Hortalizas y verduras rellenas.
- Hamburguesas y pizzas veganas.
- 36 Arroces Veganos.
- 32 recetas de pasta veganas
- Frigolidades veganas
- 44 recetas con legumbres
- Especial aperitivos y entrantes (56recetas)

Puedes descargarlos desde aquí :

<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10946>

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>