

## ***Descubriendo la cocina vegetariana***



## ***Cocas, empanadas , pasteles, “quiche” y tartas saladas veganas***



## ***Sin ingredientes de origen animal***



## ***100% Vegetarianas***



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

***del***



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

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

### ***Agradecimientos:***

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

***Gracias a tod@s por compartir .***



## Índice

-Brik de setas	p.1
-Coca de pimientos	p.2
-Coca pimientos y olivada	p.4
-Coca fácil de cebolla	p.6
-Coca Mallorquina	p.8
-Empanada o empanadilla	p.10
-Hojaldre de seitán y champiñones	p.12
-Hojaldre de puerros de la Nona María	p.14
-Lahmajoon vegano	p.15
-Pástel de espárragos	p.17
-Quiche de champiñones	p.19
-Quiche vegana	p.21
-Tarta de cebolla	p.23
-Tarta de lentejas rojas	p.25
-Torta de romero y aceitunas	p.26
-Torta fácil de patatas y tomates secos	p.27
-Anexo: sustituyendo huevos y lácteos	p.28



## Brick De Setas (V)

### Ingredientes:(para unos 4 bricks)

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

### Preparación:

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

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

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

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

### Comentarios adicionales:

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



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

## Coca de pimientos (V)

### Ingredientes:

#### Para la masa:

- 1/2 k de harina.
- 1/2 vaso de aceite .
- 1 vaso grande de cerveza.
- 1 sobre de levadura química .
- Una pizca de sal.

#### Para la cobertura:

- 3 pimientos rojos grandes.
- Un buen puñado de piñones
- Aceitunas verdes, negras...al gusto(en la de la foto verdes ,reellenas de pimiento)
- Aceite de oliva.
- Hierbas provenzales
- Algas hiziki/iziki rehidratadas y escurridas (opcional)
- Sal Maldón

### Elaboración:

Mezcla en un bol los ingredientes de la masa hasta formar una bola.

Extiende sobre una superficie enharinada y trabaja para conseguir una masa elástica (que no se puegue en las manos).

Engrasa una bandeja para el horno y extiende la masa en ella. Pincha la superficie con un tenedor y presiona con el , también los bordes.

Espolvorea con un poco de sal y hierbas provenzales y reparte sobre la masa la mitad de los piñones.

Limpia el pimiento retira las semillas trocéalo y márcalo en una sartén sin grasa unos minutos por cada lado.

Reparte los trozos de pimiento por toda la masa , riega con un hilito de aceite de oliva y espolvorea con hierbas provenzales .

Introduce en la parte media del horno, precalentado a 180° durante 30-35min.

En los últimos 5 minutos de cocción saca la coca y reparte el resto de piñones , espolvorea con sal Maldón e introduce de nuevo en el horno para que finalice la cocción.

Una vez fuera del horno corta las aceitunas en láminas y repártelas sobre la coca.

Si las usas , añade también las hiziki bien escurridas.



[Receta aportada por «arrels» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)<http://www.fo-rovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10018>]

## Coca de pimientos y olivada (V)

### Ingredientes:

#### Para la masa:

- 1/2 k de harina.
- 1/2 vaso de aceite .
- 1 vaso grande de cerveza.
- 1 sobre de levadura química .
- Una pizca de sal.

#### Para la cobertura:

- 3 pimientos verdes italianos , grandes.
- 2 pimientos rojos grandes.
- Un puñado generoso de piñones .
- Aceitunas negras y tomillo seco (para hacer la olivada)
- Aceite de oliva.
- Sal Maldón ( o sal gruesa).

### Elaboración:

Limpia y trocea los pimientos, ponlos a cocer al vapor unos 15 min.

Pon el horno a calentar a 180°C

Mezcla en un bol los ingredientes de la masa hasta formar una bola.

Extiende sobre una superficie enharinada y trabaja para conseguir una masa elástica (que no se puegue en las manos).

Engrasa una bandeja para el horno ( o fórrala con papel vegetal) y extiende la masa en ella. Pincha la superficie con un tenedor y presiona con él , también los bordes.

Prepara la olivada deshuesando las aceitunas y triturándolas con el tomillo y 1-2 cucharadas de aceite de oliva.

Extiende la olivada sobre la masa y espolvorea con la mitad de los piñones.

Reparte sobre estos los pimientos , riega con un hilito fino de aceite de oliva y espolvorea con el resto de los piñones y la sal al gusto.

Deja cocer 30-35 min. a 180°C .

Deja enfriar corta en porciones y sirve.



[Receta aportada por «arrels» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10996>]



## "Coca fácil de cebolla" (V)

### Ingredientes:

#### Para la masa:\*

- 1/2 k de harina.
- 1/2 vaso de aceite .
- 1 vaso grande de cerveza.
- 1 sobre de levadura química .
- Una pizca de sal.

#### Para la cobertura

- 8 cebollas blancas grandes.
- Aceitunas negras deshuesadas (al gusto).
- Piñones (al gusto).
- Romero seco picado.
- Aceite .
- Sal.

### Elaboración:

Mezcla en un bol los ingredientes de la masa hasta formar una bola.

Extiende sobre una superficie enharinada y trabaja para conseguir una masa elástica (que no se puegue en las manos).

Engrasa una bandeja para el horno y extiende la masa en ella. Pincha la superficie con un tenedor y presiona con el , también los bordes.

Espolvorea con un poco de sal y romero y reparte sobre la masa la mitad de las aceitunas y los piñones.

Mientras, Rehoga la cebolla (cortada en juliana), en una sartén con un poco de aceite , tapa y dejar cocer a fuego medio-bajo 15 min.

Extiende la cebolla sobre la masa , cubre con el resto de piñones, añade sal y romero y cuece en el horno precalentado a 175° , 30 min. aprox.

Saca del horno , añade el resto de aceitunas y gratina unos 5 min para que la cebolla se dore.



[Receta aportada por «arrels» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)<http://www.fo-rovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6396>]

## Coca Mallorquina (V)

### Ingredientes:

#### Para la masa:

- 300g de harina.
- 125ml de aceite .
- 125ml de agua fría.
- 1 sobre de levadura química.
- Una pizca de sal.

#### Relleno:

- 1 pimiento verde.
- 1 pimiento rojo.
- 2 cebolla tiernas.
- 2-3 tomates rojos.
- 1 calabacín pequeño o la mitad de uno grande.
- Aceite de oliva.
- Sal Maldon.
- Orégano.
- Piñones (opcional).

#### Elaboración:

Pon el horno a calentar a 200°.

Mezcla en un bol los ingredientes de la masa hasta formar una bola.

Tápala y deja reposar 10 min.

Estira la masa y ponla sobre una fuente de horno engrasada .

Limpia las verduras córtalas en rodajas finas y repártelas sobre la masa.

Pinta ligeramente con aceite de oliva y espolvorea con el orégano, la sal Maldon y los piñones (si se usan).

Introduce en la parte media del horno y cuece 30 min a 180°.

Pon la masa en la parte superior del horno y gratina con el grill 3-4 min.



[Receta aportada por «arrels» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6450>]

## Empanada o empanadillas (V)

### Ingredientes:

- 100 cc de agua tibia
- 50 cc de aceite de oliva
- 50 cc de vino blanco
- 3 cucharadas de margarina
- 1 cucharadita de sal
- 1 sobre de levadura seca de panadería marca Maizena o Vahiné o una nuez de levadura fresca
- 400 g de harina (aproximadamente, porque cada harina absorbe más o menos agua).

### Preparación:

Ponemos en un bol grande los líquidos y la levadura (si la levadura es fresca entonces ponemos primero el agua tibia y la deshacemos en ella, antes de echar el vino y el aceite), el sal y la margarina. Añadimos la harina poco a poco y vamos removiendo. Cuando la masa está más consistente la volcamos en el mármol enharinado y vamos amasando y añadiendo más harina hasta que no se nos pegue a las manos pero quede elástica. La ponemos de nuevo en el bol espolvoreado de harina y la tapamos con un paño limpio.

#### Ahora hay dos versiones:

- 1.- Mi versión es que me gusta la masa muy finita, entonces dejo la masa reposar unos 5 minutos y procedo a formar la empanada.
- 2.- Si gusta la masa gordita, se deja levar la bola de masa una media hora.

Bueno, pues una vez reposada la masa según el gusto, se toma un poco más de la mitad de la bola y se estira muy bien con el rodillo. Se cubre con ella un molde (con estas cantidades sale de un tamaño como la mitad de la bandeja de un horno normal, para que calculeis en que molde la vais a cocer) de paredes bajas previamente engrasado o forrado de papel de hornear. Se deja un margen colgando por fuera de los bordes.

Ponemos el relleno elegido (por ejemplo cebolla, calabacín, pimientos, berenjenas, champiñones y tomates todo bien pochadito) y tapamos con el resto de la masa bien estiradita y con los bordes vamos haciendo un cordón, enrollando hacia adentro y pellizcando para cerrar las masas una contra otra. Podemos haber apartado unos cachitos de masa y adornarla a nuestro gusto con pizadillas varias por encima.

Opcional: Pintarla con leche de soja para que se dore .

Se mete al horno a 180° hasta que está lista y luego la dejamos enfriar sobre una rejilla para que no se ablande.

(...)

(...)

**Comentarios Adicionales:**

Se puede usar tb para empanadillas, salen más gorditas que las obleas compradas pero deliciosas.

<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=1616>]

## 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 200°.

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. (...)

(...)

### Comentarios adicionales:

\*Si usas masa refrigerada necesitarás 2, como estas masas suelen ser circulares tendrás que cortar los sobrantes para formar el rectángulo.

Creo que en este caso es más económico y práctico usar masa congelada, en las cajas van de 2 en 2, descongélala antes de rellenarla.

\*\*Los surcos se hacen para poder cortar el hojaldre sin que se rompa

Si te ha sobrado masa aprovéchala cortando tiras o cuadraditos y pintando unos con una mezcla de aceite de oliva-pimentón-sal-semillas de girasol y otros con aceite de oliva-semillas de comino [...] y aprovecha los últimos 10 mín. de cocción de la masa para cocinarlas.

También puedes hacer palitos o cuadraditos dulces rebozándolos en azúcar-sésamo o pintándolos con mermelada [...] y cocinándolos en el horno.



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



## Hojaldre de puerros de la Nona María (V)

### Ingredientes:

- 1 masa fresca de hojaldre (mucho ojo al comprarla que algunas llevan manteca en vez de margarina)
- 6 puerros
- 2 cebollas grandes
- margarina vegetal
- 100 gr de Gouda vegetal
- aceite de oliva
- sal
- pimienta
- nuez moscada

### Preparación:

Lavar los puerros y quitarles las dos primeras capas, pelar las cebollas. Cortar ambas verduras en juliana fina. En una sartén poner un buen chorro de aceite y una cucharada de margarina a calentar. Sofreír en ella el puerro y la cebolla, ligeramente salados, a fuego bajo para que se ablanden sin tomar color (+/- 20 minutos) añadir pimienta negra recién molida y nuez moscada rallada en el momento. Dejar cocer un par de minutos y pasar a un escurridor para que suelte el máximo de aceite y grasa unos 10 minutos. Forrar un molde con papel vegetal y cubrir con una capa de hojaldre (algo más de la mitad), pinchar la base con un tenedor. Poner sobre la masa el relleno y sobre este el gouda a dados. Cubrir con otra capa de hojaldre y decorar haciendo un enrejado con la masa sobrante (a veces, para variar, hago hojitas o corazones con los moldes de galletas). Pintar con margarina derretida.

Hornear a 220 °C unos 35 minutos (vigilar, depende del horno).

Servir tibio.

[Receta aportada por «Didlina» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=4034>]

## Lahmajoon vegano (V)

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

### Ingredientes:

#### Para la masa:

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

#### Para el relleno:

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

#### Para servir:

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

### Preparación:

#### Masa:

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

Calentar el horno a 70 grados.

Echar una pizca de sal a la harina, y formar un volcán donde echaremos la levadura disuelta y las 4 cucharadas de aceite. Comenzamos a amasar y agregamos más agua si fuera necesario. Amasar durante 10 minutos, tiene que quedar un bollo blando pero no pegajoso. Poner la masa en un bols y cubrirlo con un film transparente y luego envolverla con un paño húmedo.

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

### Relleno:

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

### Armado de los lahmajoons:

Poner a calentar el horno a 250 grados.

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

Con el rodillo estirar los bollitos en forma de discos de empanadillas (teóricamente tendrían que ser redondos, pero mis habilidades culinarias no llegan a ese grado de sofisticación!). Tienen que ser muy finos, estimo unos 3 mm de espesor más o menos.

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

Hornear durante unos 20 minutos, más o menos, hasta que los lahmajoons estén crujientes. Repetir el proceso varias veces hasta terminar con toda la masa.

### Comentarios Adicionales:

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

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



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

## 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

### 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.

### Variante

Puedes sustituir el tofu por dos tazas de queso vegano casero: <http://eldelantalverde.wordpress.com/2008/01/04/queso-crudo/>

<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 de champiñones (V)

### Ingredientes: (para 4 – 6 personas)

- 1 brick de 200 ml de crema de arroz para cocinar
- 2 brick de 200ml de crema de soja para cocinar
- 200 gr de champiñones laminados (o una lata)
- 4 corazones de alcachofa ya cocidos
- ½ pastilla de caldo vegetal
- 1 cucharada de salsa de soja. Opcional
- 1 puñadito de semillas de sésamo. Opcional
- 1 sobre de agar- agar en polvo
- Unas hierbas que os gusten (yo usé un poco de albahaca y orégano).
- 1 pizca de pimienta molida
- 1 cebolla (o casi, dependiendo del tamaño) picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 placa de masa quebrada.
- Aceite

### Preparación:

Primero de coloca la masa quebrada en una fuente de horno. (yo la compré hecha y hay que dejar el papel por debajo, pero si es casera no sé, jeje). Ah, y pinchar ligeramente la superficie varias veces con un tenedor

Se van dejando freir la cebolla y el ajo. Primero a fuego fuerte para que coja calor, y enseguida se baja para dejarlo unos 10 min, hasta que la cebolla quede un poco transparente. No debe tostarse ni quemarse.

Precalentar el horno a 180°

Mientras se mezclan en un bol el resto de los ingredientes. Se remueve un poco para hacerlo homogéneo y ya está listo.

Cuando la cebolla y el ajo estén preparados se mezclan con el resto de los ingredientes del bol, y ya se puede verter todo sobre la masa, ayudándose con una cuchara.

Meter en el horno hasta que esté dorado por arriba, como si se formara una costra un poco marrón. Yo empecé en la parte justo debajo de la mitad del horno, (con calor por encima y por debajo) y los últimos 10 minutos coloqué la bandeja más arriba y encendí el grill. En total 40 min.

(...)

(...)

### Comentarios adicionales:

Os aconsejo reservar la crema de arroz hasta que esté todo mezclado, para controlar que no quede muy líquido.

También podéis espolvorear un poco de pan rallado antes de meterlo en el horno, si os gusta.



[Receta aportada por «paulveg» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=5951>]

## 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 soperas 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 200°, 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, esparciendola bien con la ayuda de una espátula .

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

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 .

-En la foto se ve una quiche grande y casi plana, normalmente se utiliza un molde más pequeño y más alto , para que quede más gruesa.

Yo uso este porque el tofu no es mi alimento favorito y si la hago más gruesa me sabe demasiado a tofu y no me gusta.

-Se puede hacer con cualquier relleno : espinacas a la catalana (espinacas, pasas, piñones , cebolla - todo salteadito); piquillos y espárragos verdes a la plancha y troceados; puerros y ajos tiernos salteados [...]



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

## Tarta de cebolla (V)

### Ingredientes

#### - masa:

- 250 gr de harina (integral o blanca)
- 20 gr levadura en polvo
- 1/2 vaso de agua tibia
- 3-4 cucharadas de aceite
- Sal

#### - relleno:

- 3 cebollas grandes (rojas o blancas)
- 300 gr tofu
- 1 cucharada de harina de soja o de garbanzos
- Pimienta molida
- Aceite
- Agua
- Sal

### Elaboración

Primero haz la masa, mezclando los ingredientes y amasándolos bien hasta que no se te pegue demasiado en los dedos. Si está muy difícil de manipular, añade un poquito más de agua, hasta que tenga textura grumosa. Extiende la masa con un rodillo y forra con ella un molde redondo ligeramente engrasado previamente. Hornea a fuego medio unos 10 minutos, y mientras ve haciendo el relleno.

Pela y corta las cebollas, y dóralas en una sartén con una cucharada de aceite, una pizca de sal y pimienta. Desmenuza el tofu, mézclalo con un poco de agua en el que has disuelto antes la harina de soja, y bátelo todo con ayuda de un tenedor, hasta que quede una textura sedosa. Añade esta mezcla a las cebollas y viértelo todo sobre la masa horneada. Introdúcelo en el horno a media altura y déjalo cocer durante aproximadamente 30 minutos a 180° C. Ten en cuenta que cada horno es distinto, así que si en ese tiempo no ha cuajado el tofu déjalo un poco más, hasta que la superficie quede con un bonito tono dorado.

Espera que enfríe un poco para desmoldar. Se puede tomar caliente o frío.

(...)

(...)

### Sugerencia

Si quieres darle un toque distinto, prueba a añadir salvia, albahaca u orégano cuando esté cociéndose la cebolla.

<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=5206>]

## Tarta de lentejas rojas (V)

### Ingredientes:

- 1 paquete de masa de hojaldre
- 175 g de lentejas rojas
- 300 g de caldo vegetal (yo uso un cubito)
- 1 cebolla picada
- 2 pimientos rojos picados
- 3 cucharadas de perejil picado
- Pimienta
- una cucharadita de levadura (tipo Royal)

### Preparación:

Mientras se descongela la masa, ponemos a cocer las lentejas con el caldo, 10 minutos desde que empieza a hervir (deben quedar tiernas). Lo batimos y reservamos.

Sofreimos la cebolla y pimiento hasta que quede tierno; añadimos el puré de lentejas, el perejil, la levadura y la pimienta.

Forramos un molde de quiche engrasado con la masa de hojaldre, pinchamos con un tenedor por todas partes, cubrimos de legumbre seca y horneamos 10 minutos a 180°C.

Retiramos las legumbres y rellenamos con el puré de lentejas. Horneamos unos 30 min.

**¡Que aproveche!**

[Receta aportada por «pícaro» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=711>]

## Torta de romero y aceitunas (V)

### Ingredientes:

- 420g de harina integral.
- 1 sobre de levadura en polvo.
- 1 cucharada de melaza de arroz.
- 1/2 cucharada de sal.
- 1/2 vaso de aceite de oliva (o un poquito menos).
- 100g de aceitunas verdes deshuesadas.
- 1 ramita de romero fresco.

### Elaboración:

Disuelve la levadura en 1/2 taza de agua tibia, añade la melaza y mezcla bien.

En un recipiente grande mezcla la harina con la sal. Haz un hueco en el centro , vierte en el la levadura diluida y mezcla bien todos los ingredientes.

Añade 1/2 taza de agua tibia y continua mezclando.

Pon la masa sobre una superficie enharinada y sigue amasando hasta que obtengas una pasta uniforme, compacta (5min. aprox.)

Pasa la masa a un cuenco, cúbrelo con film transparente y déjala reposar hasta que doble su volumen ( entre 1h y 1 1/2h). Sácala del cuenco y amásala durante 1 minuto aprox.

Pinta con aceite el molde elegido, enharinalo y extiende en él la masa. Píntala con el resto del aceite , hundiéndolo los dedos por toda la superficie para que penetre mejor, y déjala reposar sin tapar 45min. más.

Pica las aceitunas , mézclalas el romero desmenuzado y repártelas por toda la masa.

Hornea la torta unos 20min, en el horno previamente precalentado a 220°, o hasta que la superficie esté dorada.

[Receta aportada por «arrels» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=3229>]

## Torta fácil de patatas y tomates secos (V)

### Ingredientes:

- 1k de patatas.
- 1/4 k de harina integral .
- Tomates secos.
- 1 vasito de aceite de oliva.
- Sal.

### Elaboración:

Rehidratar los tomates en un bol con agua hirviendo , unos 30min.

Cocer las patatas limpias y peladas.

Pasarlas por el pasapurés.

Añadir el aceite, mezclar bien, agregar la harina y un poco de sal y trabajar hasta conseguir una masa homogénea.

Extender la masa sobre una bandeja para el horno (ligeramente engrasada), repartir sobre ella los tomates escurridos y cocer en la parte media del horno, precalentado a 190° , unos 40min.

[Receta aportada por «arrels» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6814>]

## Anexo: sustituyendo huevos y lácteos.

La siguiente información es un resumen de la aportada por varias personas en el mensaje iniciado por "Snickers" ¿Cómo sustituir huevos y lácteos ? en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)

<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6948>

<http://www.creativegan.net/>

### ¿Cómo sustituir los lácteos y los huevos?

Seguramente sea la primera pregunta que te hayas hecho con respecto a la alimentación. Que no cunda el pánico, es muy fácil sustituir ingredientes de origen animal por otros de origen vegetal, y más ahora que tenemos tantas alternativas en el mercado.

### CÓMO SUSTITUIR LOS LÁCTEOS

Esta es la parte más fácil gracias a la amplia gama de productos principalmente de soja que podemos encontrar en cualquier tienda o supermercado.

#### LECHE

Para sustituir la leche en salsas y platos salados, como en la salsa bechamel, en las cremas de verduras, etc. utiliza leche de soja o de arroz sin azucarar y sin sabores. Si necesitas que sea una mezcla más densa, utiliza nata de soja o de avena para cocinar, se vende en pequeños tetra-bricks en supermercados, herbolarios y tiendas especializadas.

Para salsas, platos dulces y batidos usa leche de soja, arroz, avena, almendra o avellana común, azucarada o con algún sabor. Por ejemplo, podemos usar leche de soja con sabor a vainilla para batidos de frutas o con sabor a chocolate para dar un toque especial a los flanes. También puedes usar leche de coco, cuyo sabor es más fuerte y es de mayor densidad.

#### QUESO

Ya podemos disfrutar de algunas variedades de quesos 100% vegetales a través de herbolarios y tiendas especializadas. En algunos países como Reino Unido o Estados Unidos son muy fáciles de conseguir. Aquí habrá que esperar todavía algún tiempo hasta poder encontrarlos casi en todas partes como en el caso de la leche de soja. Aún así, si no podemos conseguir quesos veganos, podemos utilizar otros ingredientes como sustitutos: El tofu duro es bastante insípido y con la consistencia del queso fresco, por lo que podemos usarlo en ensaladas.

En las pizzas podemos poner tofu en lonchas por encima.

Algunas levaduras de cerveza tienen un olor y sabor muy fuerte, similar al de algunos quesos. Si lo combinamos con anacardos molidos podemos hacer una buena cobertura para lasañas y cremas de verduras, gratinándolo unos minutos.

Haz tu propio queso de soja untable con tofu blando o suave, un par de cucharadas de zumo de limón, sal y las hierbas que más te gusten (albahaca, perejil, orégano...).

Bátelo bien con un tenedor y úntalo en pan o tostadas.

## CREMAS Y NATAS

Los tetra-bricks de nata de soja o avena para cocinar dan unos resultados muy buenos, tanto por textura como por sabor. Utilízalos para sustituir la nata en cualquier tipo de plato. Puedes encontrar nata para montar y nata montada en spray totalmente vegetales en herbolarios y tiendas especializadas. Ambos tipos montan bien y no se caen, tienen un sabor agradable y puedes usarlos en postres, helados, crepes, etc.

La leche de coco puede usarse para determinados platos, sobre todo orientales, para cocinar arroz, o como complemento para postres y salsas dulces. Se suele vender en lata y tiene un sabor bastante fuerte.

Los siropes de chocolate, vainilla y caramelo generalmente suelen ser de origen vegetal, aprovéchalos para dar un toque de sabor a tus platos dulces o para decorar tortitas, gofres, etc.

Crea tus propias cremas a base de leches o natas vegetales y mermeladas, compotas, siropes o chocolate derretido.

## POSTRES, YOGURES Y FLANES

En cualquier supermercado podemos comprar yogures 100% vegetales de varios sabores, y en herbolarios y tiendas especializadas, flanes, natillas y otros postres.

Podemos comprar postres en sobre para preparar en casa, como flanes, natillas y tartas de manzana.

Si nos fijamos en los ingredientes y en la preparación, veremos que la mayoría no contienen productos de origen animal y que requieren que agreguemos leche y/o huevos en casa. Sólo tenemos que sustituir la leche por leche de soja u otra leche vegetal y los huevos por alguno de los sustitutos que proponemos a continuación.

## CÓMO SUSTITUIR LOS HUEVOS

Para la mayoría de los platos tenemos una alternativa 100% vegetal al huevo:

### REBOZADOS

Usar harina especial para rebozados (no contiene huevo), quedan unos rebozados esponjosos y crujientes por fuera.

La harina para cocinar sin huevo (como la marca Yolanda) sirven también para repostería. Mezclar cerveza o soda con harina (de trigo, de arroz, de maíz...) hasta formar una pasta consistente y pasar los alimentos antes de freír.

Harina de tempura. La podemos conseguir en supermercados y tiendas de alimentación oriental.

Los alimentos rebozados con esta harina (preparada con agua) crecen bastante y tienen un sabor muy especial. No es necesario añadir sal.

Harina de soja diluida en agua. 2 cucharadas de harina de soja con 4 de agua.

Linaza molida diluida en agua. 2 cucharadas de linaza en 4 de agua.



## TORTILLAS

La harina de garbanzo, a la venta en herbolarios, tiendas de alimentación árabe y oriental, es un buen sustituto por su color y su textura. Mezclar con agua y un poco de vinagre o zumo de limón para quitar el sabor excesivo a garbanzo.

Si no disponemos de harina de garbanzo podemos usar harina para cocinar sin huevo mezclada con harina de trigo normal, o con harina de maíz.

Para cosas similares a los huevos revueltos, usar tofu blando y saltear con el resto de ingredientes, o bien hacer una tortilla de patata fina con harina de garbanzo y cortar en trocitos.

## DECORACIÓN

Pincela tus platos con aceite de oliva antes de meterlos al horno.

Disuelve 1 cucharada de agar-agar en 3 cucharadas de agua para pincelar y dar un aspecto brillante a asados por ejemplo.

Mezclando maizena con agua fría, sal y azafrán o cúrcuma obtenemos una cobertura de un bonito tono amarillo y sabor a azafrán si lo hemos escogido.

En caso de hojaldres y dulces, derrite una cucharada de margarina vegetal con 2 de azúcar y un poco de agua y pinta por encima.

Con agar-agar y agua conseguimos gelatina con la que podemos cubrir muchos postres y pastelitos.

Si además le agregamos unas gotas de sirope de fresa por ejemplo, tenemos una cobertura brillante, transparente, rosa y con sabor a fresa. Sólo tenemos que diluir el agar en agua hirviendo y esperar a que esté templado.

Con azúcar glacé y unas gotas de agua cubrimos la bollería que queramos a la vez que le añadimos dulzura.

La melaza es además un sustituto de la miel. Tiene su misma textura pegajosa y es igual de dulce.

## TARTAS, BIZCOCHOS, CREPES...

Utiliza harina para cocinar sin huevo mezclada con agua. Las cantidades son aproximadamente 1 cucharada y media por cada huevo que queramos sustituir.

Aprovecha los plátanos muy maduros y amarronados. Son perfectamente comestibles y de hecho están más dulces. Aplástalos con un tenedor hasta hacerlos pulpa. Usa un plátano por cada huevo que vayas a sustituir. Puedes usar también cualquier otra fruta carnosa, como manzana, pera o kiwi.

Para hacerlo mucho más ligero prueba con sandía o melón.

Diluye 2 cucharadas de harina de soja o de linaza molida en 4 cucharadas de agua, por cada huevo que vayas a sustituir.

<http://www.sindominio.net/jantoki/indicederecetas.htm>

## MÁS POSIBILIDADES DE SUSTITUCIÓN

**HUEVOS:** Existen dos posibilidades caseras de sustituir los huevos en la preparación de los bizcochos (siempre que no sean más de 3 huevos), albondigas y pastelitos.

**1 huevo** = 1 cucharada de harina de soja/garbanzos + 3 cucharadas de agua.

**2 huevos** = 3 cucharadas de linaza molida + 7 cucharadas de agua.

Además se puede emplear sustituto de huevo si hay garantía de que es vegano se encuentra en algunas tiendas de herbolistería.

**LECHE:** Se puede sustituir muy bien por leche de soja que puede hacerlo una misma o comprarse hecha.

Al preparar arroz con leche o helados hay que contar con un sabor al que habrá que acostumbrarse.

Para acompañar el café o el té habrá que ir probando, ya que esta es una cuestión de gustos.

También existe la leche de almendras y la leche de arroz.

**MANTEQUILLA:** Se sustituye perfectamente por margarina vegana (ver siempre lista de ingredientes).

**QUARK (o requesón):** Con tofu y zumo de limón se obtiene una crema parecida al quark.

**NATA:** Se sustituye muy bien a partir de tofu, aceite y agua; aunque no sirve para hacer nata montada.

**MIEL:** Puede sustituirse por miel de caña (melaza), sirope de arce, concentrado de manzana o de pera, sirope de cereales o frutas secas (datiles, higos, ciruelas, etc...).

**GELATINA:** Se sustituye con agar-agar (alga en polvo) disuelto en agua.

## Otras posibilidades

### Cada huevo puede sustituirse en las recetas con uno de los siguientes:

1 cucharadita de levadura en polvo, 1 cucharadita de agua, 1 cucharadita de vinagre.

1 cucharadita de levadura disuelta en 1/4 de taza de agua templada.

1 cucharadita de puré de albaricoque.

1 1/2 cucharadita de agua, 1 1/2 cucharadita de aceite, 1 cucharadita de levadura en polvo.

**El mensaje original del foro contiene más información:**

<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6948>

