Descubriendo la cocina vegetariana

32 Recetas de Pasta 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

-Bucatini alle Melanzane p 4.
-Ensalada de pasta con berenjenas y pimientos asados p 5.
-Ensalada de pasta con mango y rúcula p 6.
-Espaguetis a la oriental p 8.
-Espaguetis con brócoli p 9.
-Espaguetis con peras y salsa de nueces p 10.
-Espaguetis orientales p 12.
-Espaguetis picantes p 13.
-Estofado de macarrones p 14.
-Fideos a lo pobre p 15.
-Fideos de arroz con verduras p 16.
-Fideos de soja con “queso vegano de nori y nueces” p 17.
-Fideuá con garbanzos p 18.
-Harira rápida p 19.
-La sopa de verduras de mi peque p 20.
-Lasaña de espinacas y piña p 21.
-Lasaña de soja , hortalizas y champiñones p 23.
-Lasaña de tofu p 25.
-Lasaña vegana de verduras p 27.
-Macarrones con espinacas p 29.
-Macarrones con salsa de amapola y almendras p 30.
-Macarrones con salsa de calabaza y nueces p 31.
-Macarrones integrales con brócoli p 33.
-Mostarella de soja p 34.
-Pasta “4 Quesos” p 36.
-Pasta con ragú de espárragos p 37.
-Pasta con verduras fritas y salsa de soja p 39.
-Pasta primavera p 40.
-Spaguetti ai funghi p 42.
-Tallarines con espinacas p 43.
-Tallarines con hinojo y nueces p 44.
-Wok de tallarines con verduritas p 45.

Bucatini alle Melanzane (V)

Ingredientes: para 3 personas

* 250 g de Bucatini (los Barilla son veganos por ejemplo)
* 1 berenjena grande, cortada en dados
* 1 bote de tomate troceado
* 1 cebolla picada
* 2 cucharadas de cacahuetes
* 1 cucharada de levadura desamargada
* 1 cucharada de margarina vegana
* 2 dientes de ajo picados
* aceite de oliva extra-virgen, sal
* albahaca picada, o seca (a gusto)

Instrucciones:

Salar los dados de berenjena, dejar reposar hasta que suelte el líquido negro, enjuagar y secar. Freír los dados de berenjena en aceite de oliva hasta que comiencen a dorarse (tiene que estar bien hecha por dentro también). Reservar.
Sofreír la cebolla en aceite de oliva hasta que comience a dorarse, agregar el ajo, el tomate, sal, la mitad de la albahaca picada, y sofreír hasta obtener una buena salsa. Retirar del fuego.
Moler los cacahuetes finamente en un molinillo o picadora junto con la levadura desamargada. Incorporar esta mezcla a la salsa, junto con la cucharada de margarina y las berenjenas. Mezclar todo.
Entretanto habremos puesto a hervir los bucatini (en el paquete indica hervir 8 minutos, así quedan muy al dente, pero ir probando y dejarlos más tiempo según sea vuestro gusto). Cuando están listos, escurrirlos y combinarlos con la salsa. Echar por encima el resto de la albahaca picada o seca.

[Receta aportada por "VeG" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9045]

Ensalada de pasta con berenjenas y pimientos asados (V)

Ingredientes: (para 2 personas)

- 1 pimiento rojo
- 1 berenjena
- 250 g de pasta de colores
- un puñado de perejil
- sal y aceite de oliva

Elaboración:

Asar el pimiento y la berenjena al horno (unos 20-25 minutos), al fuego (unos 10 minutos) o en el microondas (15-20 minutos). Envolverlos en papel de periódico y cuando estén fríos quitar la piel a mano.
Hervir la pasta en agua con sal, escurrir y dejar enfriar.
Mezclar la pasta con el pimiento y la berenjena troceados. Añadir un puñado de perejil picado y un chorrito de oliva.
Puede tomarse frío o caliente, como os guste más.

[Receta aportada por "marai" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8834]

Ensalada de pasta con mango y rúcula (V)

Ingredientes: 4 pesonas.

- 350g de pasta corta tipo lacitos, espirales...
- 1 mango.
- Rúcula.
- Variedad de hojas de ensalada al gusto
- 1 calabacín.
- 16 tomatitos cherry.
- Aceite de oliva.
- Sal.
- Un puñado de nueces troceadas.

La vinagreta :

- 6 cucharadas soperas de aceite de oliva.
- 2 cucharadas de vinagre de Módena.
- Sal.

Elaboración:

Cuece la pasta en abundante agua hirviendo con sal unos 7-8 min.
Escúrrela , alíñala con un hilito de aceite de oliva y resérvala.
Pela y corta el mango en cuadraditos .
Lava y seca la rúcula.
Lava y parte en dos los tomatitos.
Lava y seca las hojas de ensalada .
Limpia el calabacín , córtalo en láminas finas y escáldalas un minuto en agua hirviendo.escúrrelas y resérvalas.
Bate hasta emulsionar los ingredientes de la vinagreta.
En una fuente mezcla la pasta con el mango, la rúcula , las hojas de ensalada , las láminas de calabacín y los tomatitos partidos.
Aliña con al vinageta y sirve espolvoreada con las nueces troceadas.

Comentarios:

Está muy muy rica!! además de rúcula, le añadí canónigos y col lombarda picada menuda..Una opción sería hacerla con melocotón, ya que la textura es muy parecida al mango..y como son dulces los dos..y además se pueden añadir otros frutos secos..vamos, que es una receta muy versátil, admite todas las variaciones que os imaginéis!y ahora para el veranito...yo pienso hacerla otra vez y llevármela a la playa!

[Receta aportada por “trinity” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10493]

Espaguetis a la oriental (V)

Ingredientes:

- 250 g. de espaguetis integrales
- 1 zanahoria cortada en juliana
- 1 manojo de brécol cortado en flores
- 1/2 paquete de germinados de soja
- 1/2 taza de maíz
- Un puñado de guisantes
- 2 cucharadas de semillas de sésamo tostadas
- Sal marina

Aliño:

- 1/4 de taza de agua
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de jugo de manzana concentrado

Preparación:

-Cocer los espaguetis con abundante agua y una pizca de sal marina. Lavar con agua fría y escurrir.
-Hervir las zanahorias, el brócoli, el maíz y los guisantes "al dente". (yo los hice al vapor unos 10 mins.)
-Preparar el aliño.
-Mezclar la pasta, junto a las verduras, los germinados, el sésamo y el aliño justo antes de servir y LISTO!!!

[Receta aportada por "Ava" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7534]

Espaguetis con brócoli (V)

Ingredientes:

- 250 gramos de pasta (elijamos una que sea de nuestro agrado)
- 1 brócoli
- Ajo
- Aceite de oliva

Preparación:

1) Cortar en trocitos el brócoli, por florecitas, la parte del tronco en rodajas.
2) Cocinar al vapor.
3) Cocinar la pasta y colarla.
4) Saltear el brócoli y agregar la pasta, revolver bien y servir.

[Receta aportada por "dominic" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11049]

Espaguetis con peras y salsa de nueces (V)

Ingredientes:

- 120g de espaguetis integrales aprox.
- 1 pera madura pequeña , pelada y cortada en rodajas.
- 75ml de caldo vegetal.
- 40ml de vino blanco seco.
- 1 cucharada de margarina vegetal.
- 1/2 cucharada de aceite de oliva.
- 1 cebolla roja, pequeña, cortada en cuartos y estos en rodajas.
- 1 diente de ajo pequeño, majado en el mortero.
- 25g de nueces partidas por la mitad.
- 30g de sésamo tostado y molido.
- 1 cucharada de orégano seco.
- Una cucharadita (un chorrito) de zumo de limón.
- Sal y pimienta negra recién molida.
- Orégano fresco para adornar .
- Un puñadito de semillas de girasol.

Elaboración:

Cuece la pasta en agua hirviendo con sal hasta que esté *al dente* . Escúrrela bien y resérvala caliente.
Pon las peras en una cazuela con el caldo de verduras y el vino. Cocínalas a fuego suave unos 10min. Escúrrelas , pero no tires el líquido de la cocción.
Calienta la margarina y el aceite en una cazuela y saltea en ella la cebolla y el ajo 2-3 minutos, removiendo para que no se quemen.
Añade las nueces, el orégano y el zumo de limón y sigue removiendo.
Añade las peras y 4 cucharadas del líquido de su cocción, incorpora el sésamo molido y deja cocer todo junto a fuego suave un par de minutos más.
Salpimenta al gusto.
Mezcla la pasta con la salsa y sírvela decorada con las hojas de orégano fresco y las semillas de girasol.

Comentarios adicionales:

En la receta de la foto utilicé tallarines a la espirulina (es una microalga), por eso se ven verdes; las nueces de pacana y las cebollitas rojas , para darle color.
Se puede utilizar cualquier tipo de pasta, frutos secos y cualquier variedad de cebollas y de peras, eso ya va al gusto

[Receta aportada por “arrels” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=3119]

Espaguetis orientales (V)

Ingredientes:

- 250 gr de espaguetis
- champiñones
- pimiento rojo
- calabacín
- salsa de soja
- pimiento verde
- berenjena

Elaboración:

Cortamos a tiras finas los champiñones, el calabacín, la berenjena, el pimiento rojo y el verde.
Los salteamos (yo lo hice en el wok, pero puede ser en una sartén corriente). Cuando las verduras ya están (las podemos dejar un punto crujientes) y la pasta también, lo mezclamos todos con un poco de salsa de soja, al gusto

[Receta aportada por "matrix" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10487]

Espaguetis picantes (V)

Ingredientes: 4 personas

- 350g de espaguetis integrales
- 4 tomates secos troceados y rehidratados en aceite de oliva
- un diente de ajo pequeño
- una guindilla (pequeñita, depende del gusto)
- media latita pequeña de aceitunas negras deshuesada en rodajas
- 3-4 nueces
- Un puñado de pasas de Corinto
- 1 ramita de perejil
- Aceite de oliva virgen extra, sal

Elaboración:

Corta la guindilla y los tomates secos en trocitos. Pica muy menudito el diente de ajo y las nueces. Corta en rodajas las aceitunas negras. Lava , seca y pica las hojas de perejil.
Pon todos los ingredientes anteriores en un bol, añade aceite de oliva al gusto y deja que se integren bien los sabores.
Cuece la pasta en abundante agua hirviendo , escúrrela y ponla en una ensaladera. Aliña con la salsa, mezcla bien y sirve.

Nota: En la receta original de Arrels se le puede añadir al final unas gotitas de Tabasco. Yo he puesto la guindilla muy pequeña porque tenía invitadas que no les gusta mucho el picante. Como extra, me he añadido en l plato una cucharadita de semillas de lino (me estoy haciendo adicta a las semillas) . 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=10443]

Estofado de macarrones (V)

Ingredientes: (como para una persona)

- 3 o 4 Ajos
- 1/2 cebolla
- 1 o 2 clavillos (según os guste mas o menos aromático)
- 1 hoja de laurel
- pimienta molida
- vino tinto
- 1/2 patata
- 1/2 pastilla de caldo
- macarrones

Preparación:

Freír los ajos con piel y un cortecito.
Cuando casi estén añadir la hoja de laurel, la pimienta y la cebolla cortada en trozos grandecitos con el clavillo pinchado en uno de ellos.
Cuando ya está todo dorado añadimos la patata cortada en trozos de "tamaño bocado" y le damos unas vueltas.
Ponemos un chorro de vino tinto, la pastilla de caldo y un poco de agua para que se nos hagan las patatas.
Cuando veamos que están prácticamente hechas, añadimos dos puñados de macarrones.
Dejamos hervir hasta que estén los macarrones vigilando que no falte agua. Tiene que quedar espeso pero con algo de caldo.
Por último sacamos el laurel, los ajos y el clavo.

[Receta aportada por "Margari" en el foro oficial de la Unión Vegetariano Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6081]

Fideos a lo pobre (V)

Ingredientes: 4 personas.

- 350/400g de fideos gruesos (de fideuá)
- 2 pimientos rojos asados
- 1 cebolla grande
- 1 latita pequeña de champiñones enteros
- 2 dientes de ajo
- Una pizca de pimienta de cayena molida
- Aceite de oliva Vírgen Extra
- Sal, pimienta negra recién molida y orégano.

Elaboración:

Cuece los fideos unos 8-10 min. en un cazo con abundante agua con sal hasta que estén "al dente" (deben quedar cocidos pero no demasiado blandos).
Dora en una sartén con un poco de aceite los ajos, pelados y cortados muy finos.
Después añade la cebolla muy troceada y menudita. Añade sal y pimienta negra recién molida, remueve bien, después añade la pimienta de cayena y deja que se doren.
Pela y limpia los pimientos (previamente asados), córtalos en tiras finas y añádelos a la sartén. Escurre la latita de champiñones y añadela a la cazuela. Sofríe todo junto unos 5 min.
Incorpora los fideos escurridos , rectifica la sazón ,espolvorea con un poco de perejil y orégano y continua la cocción unos 3 min. más .
Sirve caliente .

[Receta aportada por "Bruma" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10149]

Fideos de arroz con verduras (V)

Ingredientes:

- 250 gr de fideos de arroz
- 2 cdas de tamari
- 1 cda de aceite de sésamo
- 2 cucharadas de aceite de girasol virgen extra
- 2 cebolletas tiernas
- 1 puntita de cta de guindilla picada
- 2 zanahorias (en juliana o cortadas en láminas con el pelapatatas)
- 2 puerros en bastoncitos finos
- 150 gr de champiñones

Decoración:

- Espinacas frescas
- semillas de sésamo

Procedimiento:

Poner los fideos en remojo en agua caliente durante 15 minutos, pasado este tiempo escurrir.
Calentar en un wok (o sartén grande) el tamari con el aceite de sésamo, añadir los fideos y saltear 2 minutos. Retirar y reservar.
Limpiar el wok (con papel) añadir el aceite de girasol y saltear las cebolletas (parte verde incluida) con la guindilla durante 2 minutos. añadir el puerro y la zanahoria y saltear un par de minutos más, añadir los champiñones (en láminas) y saltear 2 minutos más removiendo con frecuencia. Retirar.
Mezclar las verduras con los fideos. Para emplatar hacer una cama de hojas de espinacas, poner los fideos con las verduras sobre ellas y espolvorear con sésamo tostado.

[Receta aportada por "Didlina" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=3615]

Fideos de soja con queso vegano de nori y nueces (V)

Ingredientes: a ojo

- 1 madeja de fideos de soja.
- Un trozo de calabacín.
- Un trozo de Queso Vegano de nori y nueces (http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10541)
- 2 tomates kumato rallados.
- 1 cdta de aceite de oliva.
- Rúcula

Elaboración:

Prepara los fideos siguiendo las instrucciones del paquete (se pueden freír o escaldar en agua hirviendo, yo he hecho lo 2º)
Pon los fideos cocidos y bien escurridos en una cazuela al fuego con el aceite, el queso vegano rallado y la pulpa de los tomates rallados.
Mezcla bien y rehoga a fuego medio-fuerte 3-4 minutos (hasta que el queso vegano se funda)
Pasa el guiso a una fuente y mézclalo con la rúcula limpia y seca y el calabacín crudo rallado .
Sirve enseguida.

[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10550]

Fideuá con garbanzos (V)

Ingredientes: 2-3 personas

- 100g de fideos de fideuá .
- 1 cucharada de alga arame (en seco).
- 1 diente de ajo.
- 1 cebolla tierna.
- 1 puerro.
- 1 zanahoria.
- Un puñado de garbanzos cocidos.
- 500ml de caldo de verduras.
- Aceite de oliva.
- Sal.

Elaboración:

En una paella saltea la cebolla , el puerro y la zanahoria (pelados y troceados)y el diente de ajo pelado y laminado , con un poco de aceite.
Cuando empiecen a tomar color añade el caldo vegetal , las arame previamente rehidratadas y escurridas y los garbanzos cocidos.
Cuando rompa a hervir sazona, añade los fideos y deja cocer a fuego medio-fuerte hasta que el caldo se evapore y estén cocidos (8-10 min. aprox)

[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6374]

Harira rápida (V)

Ingredientes:

- Un bote pequeño de garbanzos
- Un bote pequeño de lentejas
- Más o menos la misma cantidad de fideos
- Una bola de seitán
- Tomate frito
- Una cebolla pequeña
- Tres dientes de ajo
- Laurel
- Clavo
- Especias varias

Elaboración:

En una olla grande haces un sofrito con el tomate, la cebolla y el ajo. Cuando esté más o menos añades agua, el laurel, el clavo y las especias que prefieras (yo use curry, canela y jengibre). Cuando empiece a hervir añades las lentejas, los garbanzos, los fideos y el seitán cortado a dados. Deja cocer unos 15 minutos y listo.

Comentarios:

Usando legumbres ya cocidas puedes tener el plato listo en media hora. Es fácil, rápido, delicioso y repleto de proteínas. Sirve como plato único y para cuando tienes mucha hambre . El seitán aquí sustituye al cordero del plato tradicional, si lo quieres más crujiente puedes hacerlo a la plancha y añadirlo a la olla en último momento. También venden preparados para Harira que llevan las mismas especias de la receta tradicional, pero yo he optado por lo más sencillo. Espero que os guste.

[Receta aportada por "liebreblanca" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?p=134036#post134036]

La sopa de verduras de mi peque (V)

Es que es de los platos preferidos de mi peque, es un plato super sencillo, creo que está ya en el recetario pero por si acaso, pongo como se la preparo yo a mi peque.

Ingredientes:

Todas las verduras que se os ocurra.
En mi sopa no faltan nunca:

- 1 Apio
- 1 puerro
- 1 trozo de col
- 1 Zanahoria
- 1 Rábano
- 1 Patata
- 1 trozo de calabaza
- Un chorritín de aceite, sal y si os gustan hierbas provenzales (opcional)
- -Un puñado de fideos finos por persona (yo mido mas o menos el cuenco de mi mano)

Preparación:

Lavar las verduras y cortarlas .
Cocer todas las verduras con agua hasta cubrirlas en una olla con el aceite, la sal y las especias.
En la cheffo, prog 91 1 hora aprox. (la pobre hecha humo, no la dejo descansar jejeje)
Cuando esté, triturar todas las verduras en su mismo caldo.
Así está buenísimo. Pero para que mi peque lo tome le cuezo unos fideos en ese caldo, hago la sopa bastante espesita para que pueda comerla bien con una cuchara él solito (eso es al gusto).

[Receta aportada por "florete78" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10275]

Lasaña de espinacas y piña (V)

Ingredientes

- 3 placas grandes de lasaña (sin huevo)
- 3 manojos de espinacas frescas
- 1 piña pequeña
- 1 cebolla
- Nueces
- 2 vasos de tomate frito casero
- Pimienta negra molida
- Albahaca seco
- Aceite de oliva
- Agua
- Sal

Elaboración

En una cacerola con agua salada hirviendo, cuece las placas de pasta unos minutos, siguiendo las instrucciones del envase. Saca y deja escurrir sobre un paño limpio, colocándolas separadas.
Lava y pica las espinacas, y dales un pequeño hervor para ablandarlas ligeramente. Que no sea más de 3 ó 4 minutos.
En una cucharada de aceite, saltea una cebolla y la piña picadas. Antes de que empiecen a dorarse, añade las espinacas escurridas, y saltea hasta que suelte la mayoría del agua, pero no toda para que quede jugosa. Salpimenta al gusto.
Unta con unas gotas de aceite una fuente de horno y forma capas con las placas de pasta, la masa de las espinacas y unas nueces espolvoreadas encima, y así sucesivamente, hasta acabar con una de pasta. Cubre con la salsa de tomate frito y espolvorea con albahaca seca.
Precalienta el horno a 180º C e incorpora la lasaña durante unos 10 minutos. Sirve muy caliente.

Variedades

Si lo prefieres, puedes sustituir la salsa de tomate por salsa bechamel. Te quedará un plato de sabor más suave.

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=6668]

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 180º 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]

Lasaña de tofu (V)

Ingredientes:

- 250gr de tofu duro
- 500 gr de champiñones picados
- 2 zanahorias
- 1 bote de pisto Hida
- 1 brick de nata vegetal
- queso rallado vegano
- tomate frito
- placas de lasaña precocidas
- aceite
- sal
- orégano

Elaboración:

Doramos los champiñones y la zanahoria muy picada, con una cucharadita de aceite.
Añadimos el tofu desmenuzado y dejamos que reduzca el agua.
Añadimos el bote de pisto y dejamos reducir hasta que se convierta en una salsa espesa.
Rectificamos de sal y orégano.
En el recipiente que vayamos a montar la lasaña ponemos un fondo de tomate frito para que no se pegue y vamos poniendo una capa de placas de lasaña (previamente preparada según fabricante), una de salsa y una de queso rayado sucesivamente hasta terminar con una de salsa.
Cubrimos con una mezcla de nata y tomate frito (en mi casa no gusta la bechamel) y espolvoreamos con queso vegano rallado.
Aquí cocinamos según nuestra preferencia, yo usé la chefomatic, programa 91, 60 minutos.
En el horno, seguiremos las instrucciones del fabricante de las placas de lasaña, pero más o menos serán 15 minutos a 200 grados y 5 de gratinado.

[Receta aportada por "EvaSan" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9201]

Lasaña vegana de verduras (V)

Ingredientes (no tengo las cantidades, pero como ya sabemos mucho, todos controlamos el "a ojo")

- Tomate triturado de bote
- Láminas de lasaña o canelones (yo usé de éstas)
- Cebolla cortada en juliana
- Zanahoria rallada
- Pimiento verde en juliana
- Pimiento rojo del piquillo en conserva cortado a tiritas
- Berenjena en cuadraditos
- Espárragos verdes troceados
- Espinacas
- Piñones
- Ajo picado
- Pimienta molida
- Orégano

Preparación

Freímos el tomate triturado por un lado.
En una sartén grande, freímos la cebolla con un poco de sal, cuando veamos que está medio hecha, ponemos el pimiento verde, los espárragos, la berenjena y el ajo.
Añadimos también los piñones, ya que con el agua de la berenjena se irán reblandeciendo.
Sofreímos también junto con todo la zanahoria rallada, los pimientos de piquillo y las espinacas (aunque yo usé acelgas congeladas sin las pencas que previamente escaldé. Las puse sin hervir).
Añadimos un poco de orégano y la pimienta molida, sin pasarnos. Probamos de sal, bajamos el fuego y tapamos con una tapadera para que se cueza todo unos minutos.
Cuando lo tengamos listo, sacamos a un bol y mezclamos con el tomate frito (lo justo para que tenga una consistencia espesa) pero no lo gastamos todo.
Hervimos la pasta, la sacamos y la secamos en un paño limpio.
En un recipiente para horno ponemos una base de tomate frito para que no se nos pegue y ponemos una capa de pasta. Justo encima ponemos una capa del sofrito de verduras. Así hasta tener las alturas que queramos.
Yo puse tres de pasta y dos de verdura, y me gustó así.
Cuando lo tengamos, agregamos por último una capa de tomate y espolvoreamos con orégano.
Un toque de horno y a comer!!

[Receta aportada por "Margari" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7966]

Macarrones con espinacas (V)

Ingredientes: 4 personas.

- 350-400g de macarrones.
- 1 cebolla.
- Aceite de oliva.
- 3 puerros.
- 350g de espinacas.
- Un puñado de sésamo molido.
- Sal.

Elaboración:

Pica la cebolla y ponla en la sartén con el aceite.
Añade los puerros limpios y troceados y las espinacas , sala y mezcla bien.
Tapa y cuece a fuego lento 15-20 min.
Mientras cuece la pasta , escúrrela , mézclala con las verduras y sirve caliente , espolvoreada con el sésamo molido.

Edito :

Los he hecho hoy, los macarrones de la foto se ven oscuros porque son de Kombu y espinacas.
He cocinado las espinacas con la cebolla y el puerro menos tiempo, 10-12 min .

[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6885]

Macarrones con salsa de amapola y almendras (V)

Ingredientes: 4 personas

- 400g de macarrones integrales , de quinoa ...
- 100g de almendras picadas crudas.
- 2 cucharadas soperas de semillas de amapola.
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva.
- 50g de nata vegetal.
- Sal.
- Pimienta recién molida.

Elaboración:

Cuece la pasta "al dente" , deja escurrir.
Mientras , pon en una sartén con la cucharada de aceite las almendras y las semillas de amapola. Cuando empiecen a tomar color añade la nata vegetal, salpimenta y cuando rompa el primer hervor añade los macarrones . Mezcla bien y deja que se caliente todo junto unos minutos antes de servir.

[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6312]

Macarrones con salsa de calabaza y nueces (V)

Ingredientes: (4 personas aprox.).

- 350g de macarrones integrales. .
- 1 cucharada de perejil picado.
- 1 cebolla.
- 1 diente de ajo.
- Un puñado de nueces peladas.
- 1 vaso de tomate triturado.
- 250g de pulpa de calabaza.
- 1,5dl de bechamel vegana .
- 50g de sésamo tostado molido.
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Nuez moscada.
- Sal .
- Pimienta.

Elaboración:

-Cortar la calabaza en daditos y cocerla en agua hirviendo salada durante 5min. Escurrirla y reservarla.
-Sofreír el ajo y la cebolla picados en una sartén con el aceite.
-Verter el tomate y un vasito de agua, y condimentar con el perejil, sal, pimienta y una pizca de nuez moscada. Tapar y cocer durante 15min.,removiendo de vez en cuando.
-Añadir los daditos de calabaza y, si fuera necesario, más agua y continuar la cocción durante 5-10min. más.
-Cocer los macarrones en una cacerola con abundante agua hirviendo salada hasta que estén al dente. Escurrirlos y condimentarlos con la salsa de calabaza, la bechamel, el sésamo molido y las nueces troceadas.
-Trasladar los macarrones a una fuente refractaria y cocer en el horno a 180º durante 10min. Servir enseguida.

Para la bechamel: cocer en una sartén a fuego medio unos minutos- leche de soja , harina integral, algas tostadas y picadas (opcional)y sal . Cocer sin dejar de remover

[Receta aportada por “arrels” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=3421]

Macarrones integrales con brócoli (v)

Ingredientes:

- 200 gr. de macarrones integrales blancos
- 2 ramilletes de brócoli
- 2 ajitos
- aceite de oliva virgen extra
- sal, pimienta

Elaboración:

Cocer la pasta hasta que esté al dente, unos ocho minutos.
Cocer el brócoli con sal, yo prefiero cocerlo en la cazuela sin la tapa para que no se deshaga.
Partir el ajito en láminas y dorarlo en la sartén. Mezclarlo todo con el fuego apagado.

[Receta aportada por "Bruma" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9637]

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 màs. 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, orègano, 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 àcido y condimentado, sin embargo no es fuerte en el estómago. Yo lo he combinado con caracoles de sèmola 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]

Pasta “cuatro quesos” (V)

Ingredientes:

- Fideos (He usado fideos de trigo completo.)
- Una latita de garbanzos
- Semillas de sésamo.
- Ajo en polvo.
- Orégano molido.
- Albahaca secada y troceada.
- Un puñado de anacardos.
- Sal (opcional)
- Agua

Elaboración:

Poner a cocer los fideos.
Poner en la licuadora o en un mixer los garbanzos incluyendo el agua de la lata, un puñado de semillas de sésamo, dos pizcas de ajo en polvo, orégano al gusto y una pizca de albahaca. Mezclar todo hasta que se haya formado una pasta (No debe tener grumos.) Dejar reposar por unos minutos y luego añadir el puñado de anacardos y un poquitín de agua. Mezclar muy bien hasta que desaparezcan los grumos. Añadir sal en caso de faltarle. Escurrir los fideos y no aplicar agua fría. Servir los fideos y poner la salsa encima.

Nota:

La sal es opcional por que generalmente el agua de los garbanzos ya trae sal al igual que los anacardos.

[Receta aportada por “Allan” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10986]

Pasta Con Ragú De Espárragos(v)

Ingredientes:

- 400 grs. de pasta
- un manojo de espárragos verdes
- una zanahoria
- un puerro
- un manojito de tomillo
- 4 cucharadas de aceite
- 20 gr de margarina
- un poco de caldo de verdura

Para la bechamel:

- 40 gr. de aceite
- 40 gr. de harina de arroz
- 400 gr. de leche de avena
- sal y pimienta

Elaboración:

Lavar los espárragos y quitar las partes más duras. Cortar las cabezas y reservarlas. El resto, junto al puerro y la zanahoria, triturarlo muy fino en un robot de cocina.

Fundir la margarina en el aceite, añadir el tomillo, pasarlo un poco para que coja sabor y añadir las cabezas de los espárragos y las verduras trituradas. Salpimentar y tostar las verduras unos 10 minutos. Regar con un poco de caldo de verduras caliente, bajar el fuego y dejar que el líquido se evapore. Bajar el fuego al mínimo y continuar la cocción unos 40-45 minutos más, muy lentamente, hasta que el ragù esté dorado y tierno.
Preparar la bechamel de forma habitual (yo la he hecho con harina de arroz y leche de avena, porque es la que más me gusta).
Cocer la pasta bastante al dente, saltearla en las verduras, añadir la bechamel y hornear a 180º durante 10 minutos (le espolvorée levadura de cerveza antes de hornear, por encima)

Presentación al estilo de “Ava” :

Presentación al estilo de “arrels” :

La he comido hoy está muy rica , pero llena mucho
La salsa me ha quedado más espesita que a ti , pero será porque le he puesto poca bechamel (no me va mucho).
El resto todo igual , también la he gratinado con los copos de levadura (espero que de un día para otro sepa bien porque me ha sobrado

[Receta aportada por “Ava” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8207]

Pasta con verduras Fritas y salsa de soja (V)

Ingredientes:

- 400 gramos de pasta de arroz
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 3 zanahorias
- 100 gramos de champiñones
- 20 tomates cherry
- Aceite y sal
- salsa de soja

Preparación:

Cortamos a laminas los pimientos y los ponemos a freir con bastante aceite, luego añadimos la cebolla y las zanahorias (todo a laminas no superiores a los 10 cm.).
En otra paella freimos los champiñones. Cuando ya estén casi hechos añadimos los tomatitos cherry (CUIDADO QUE EXPLOTAN!!!).
Paralelamente ponemos a hervir la pasta unos 3-4 minutos (cuidado que esta pasta se hace mas rápida que la tradicional).
Una vez hervida escurrir y presentar en bandeja para servir.
Juntar todas las verduras en una misma paella y freír un poco mas con salsa de soja al gusto.
Una vez acabado servir encima de la pasta.
Y listo para comer.

Comentarios Adicionales:

Se le pueden añadir infinidad de productos como pasas, piñones, tofu, berenjenas, etc.

[Receta aportada por "EduArdPc" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=23]

Pasta primavera (V)

Ingredientes: 4 personas.

- 350 de espaguetis/tallarines.
- 75g de margarina vegetal.
- 50g de avellanas tostadas.
- 2 dientes de ajo.
- Un puñado generoso de hierbas aromáticas frescas (menta, albahaca, cebollino, perejil, cilantro...)
- 50g de almendras molidas.
- 15g de levadura de cerveza en copos.
- Aceite de oliva.
- Sal.
- Pimienta negra recién molida.
- La ralladura de la piel de 1/2 limón.

Elaboración:

Cuece la pasta "al dente" y escúrrela reservando un poco del agua de la cocción.
Funde la margarina en una sartén y cuece en ella los ajos pelados y fileteados (en láminas muy finas) sin dejar que se frían.
Añade las hierbas aromáticas picadas , las avellanas troceadas , la piel rallada de 1/2 limón y las almendras molidas bien mezcladas con la levadura de cerveza en copos .
Salpimenta y deja cocer en al sartén unos segundos.
Añade un poquito de agua de la cocción de la pasta, mezcla bien, agrega la pasta cocida remueve , deja que se caliente unos segundos y sirve .

Comentarios adicionales:

Buf!! Un montón! A ver, esta receta me la pasó Arrels, y hoy me apetecía hacerla, pero le he hecho bastantes cambios... no me molan mucho los trocitos de frutos secos, así que en vez de avellanas y almendras he utilizado leche en polvo de avellana y pasta de almendra, 3 cucharaditas de cada. En cuanto al limón, he utilizado el zumo de medio, porque como no era ecológico me daba rollo utilizar la cáscara . De hierbas he utilizado perejil y albahaca, que no tenía otra cosa... y ya está. He usado unos espaguetis picantes

Bueno, y aquí la foto, of course! de pinta ya sé que no es más que pasta con cosas verdes pero de verdad que estaba riquísima!! me ha encantado la mezcla de sabores, es como un pesto suave y desde luego no tan aceitoso, y el toquecito del limón genial para el verano

[Receta aportada por “japaya” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10381]

Spaguetti ai funghi (V)

Ingredientes: 4-6 personas

- 500 gr de spaguetti
- Setas shiitake y champiñones (cantidad al gusto)
- 1 brick de 200 ml de nata de soja
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo grande o 2 pequeños
- aceite de oliva
- sal y perejil

Preparación:

Cortar la cebolla en tiras finas y pocharla en una sartén con 2 cucharadas de aceite de oliva (fuego medio-bajo)
Picar el ajo muy pequeño y añadirlo a la cebolla cuando esté ya transparente.
Cortar las setas y champiñones en láminas y añadirlos a la sartén destapada para que se evapore bien el agua de los champiñones
Cuando ya estén hechos (5 minutos aproximadamente), salar ligeramente, añadir el perejil, apagar el fuego y reservar.
Al mismo tiempo cocer los spaguetti como siempre y escurrirlos sin enfriarlos con agua.
En la cacerola aún caliente verter un chorrito de aceite de oliva, echar los spaguetti, tapar y sacudir bien para que se impregnen bien y que luego no se peguen con la nata.
Añadir la mezcla de la sartén, la nata, remover bien y comer enseguida.

[Receta aportada por "patypami" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7237]

Tallarines con espinacas(V)

Ingredientes: 2 personas.

- 200 g de tallarines (se ven oscuros, porque son de espelta, pero sirven cualquiera).
- 150g de espinacas frescas.
- 50g de piñones.
- 1 limón.
- 1 ajo.
- Aceite de oliva .
- Sal.
- Pimienta recién molida

Elaboración:

Ralla la piel de 1 limón (bien limpia) y mézclala con 3 cucharadas soperas de zumo de limón , el aceite de oliva , sal y pimienta recién molida.
Cuece lo espaguetis en abundante agua con sal ,escúrrelos.
Pica el ajo muy picadito y pásalo un poco por una sartén con el aceite, agrega la espinacas limpias y troceadas y los piñones. Riega con el aliño y saltea todo junto unos 3-4 minutos.
Al final del todo, los eché unas pipitas de calabaza y girasol por encima.

[Receta aportada por "Ava" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10502]

Tallarines con hinojo y nueces (V)

Ingredientes:2-3 personas aprox

- 225g de tallarines integrales.
- 2 bulbos de hinojo.´
- 1 cebolla roja (o cualquier otra).
- 2 cucharadas soperas de sidra natural aprox.
- 1 cucharadita de tomillo seco picado.
- 5-6 nueces peladas y picadas.
- 1cucharada sopera de tahini.
- Aceite de oliva.
- Pimienta.
- Sal.

Elaboración:

Pela los bulbos de hinojo, elimina los tallos, lávalos y córtalos en trozos medianos.
Sofríe la cebolla picada, con poquito aceite, cuando empiece a tomar color añade el hinojo y mueve un poco para que se dore, riega con la sidra y deja que esta se evapore .
Pon la mitad del hinojo-cebolla en el vaso de la batidora , añade el tomillo y el tahini y tritura para obtener una crema basta (como arenosa o granulada, añade agua si lo necesitas) y reserva la otra mitad.
Pasa esta crema a un cuenco y mézclala con una cucharada de aceite de oliva.
Pon una olla a hervir con abundante agua salada y cuece en ella los tallarines hasta que estén "Al dente". Escúrrelos y mézclalos bien con la crema de hinojo y la mitad de las nueces picadas.
Sirve en los platos, añade el guiso de hinojo-cebolla que habíamos reservado y espolvorea los tallarines con las nueces restantes y una pizca de tomilo picado.
(Los de la foto se ven oscuros porque son tallarines de espirulina)

[Receta aportada por “arrels” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (Uve) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=4639]

Wok de tallarines con verduritas (V)

Ingredientes:

- 275 gr de tallarines
- media cebolla grande
- un calabacín
-
- un trocito de pimiento rojo
- un trocito de pimiento verde
- 100 gr de champiñones
- unas ramitas pequeñas de brócoli
- media latita de maíz
- aceite de oliva, sal
- salsa de soja

Elaboración:

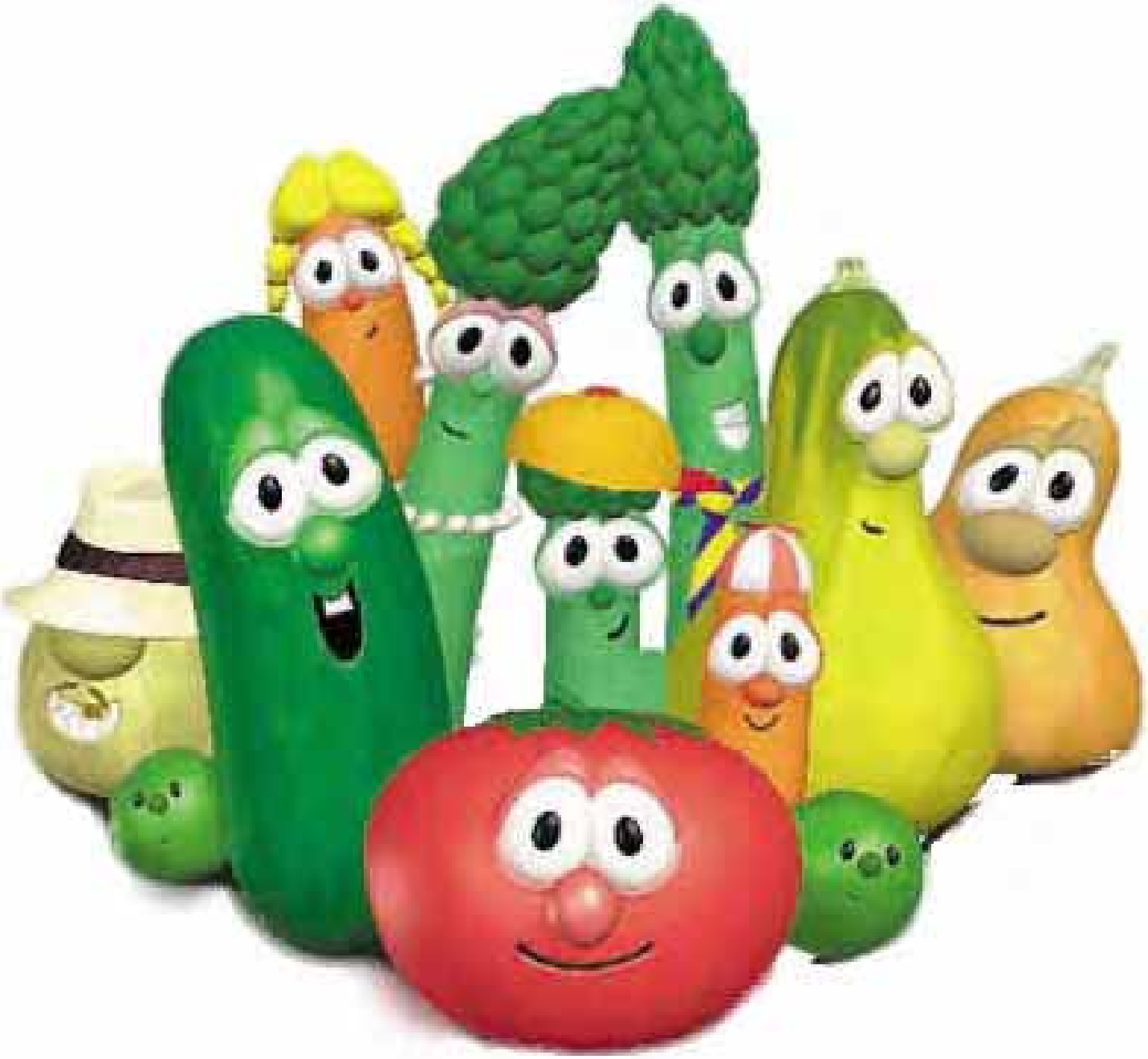
Calentamos el wok con un poco de aceite, añadimos la cebolla finamente picada y un poquito de sal, bajamos el fuego del wok. Mientras picamos los pimientos en tiras, el calabacín en bastoncillos, separamos las ramitas de brócoli y cortamos el champiñón en láminas.
Cuando la cebolla esté tierna añadimos los bastoncitos de calabacín. Cuando esté hecho echamos el brócoli y los pimientos. Después añadimos los champiñones y el maíz. Lo salteamos y añadimos un chorrito de salsa de soja.
Mientras, en una olla de agua con sal hervimos los tallarines hasta que estén al dente (unos 9-8 minutos). una vez cocidos, los escurrimos y los ponemos en el wok.
Mezclamos la pasta y la verdura y echamos otro chorrito de salsa de soja.
Servir calentito.

[Receta aportada por "Bruma" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9977

Otros recetarios veganos en formato pdf de la serie:

“Descubriendo la cocina vegetariana”

-Quesos y tortillas veganas.
-Patés vegetales.
-Adaptaciones veganas de recetas clásicas.
-Ensaladas veganas ...más allá de la lechuga y el tomate.
-Cremas y sopas veganas.
-Cocas, empanadas, quiche , tartas vegetales
-Repostería vegana.
-Dulces navideños veganos
-Hortalizas y verduras rellenas.
-Hamburguesas y pizzas veganas.
-36 Arroces Veganos.

Puedes descargarlos desde aquí :
http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?p=129378#post129378

Y ahora también aquí:
http://www.unionvegetariana.org/recet.html