



menú
por el
planeta.



RECETARIO

Comidas típicas de Argentina

ÍNDICE

1. Locro.....	04
2. Choripán.....	05
3. Milanesas de tofu con puré de papa.....	06
4. Guiso de lentejas.....	07
5. Empanadas de no carne.....	08
6. Pastel de papa.....	09
7. Ensalada de quinoa.....	10
8. Buñuelos de espinaca y acelga.....	11
9. Buñuelos de espinaca y acelga	12
10. Polenta con salsa de hongos.....	13
11. Tarta de verdura.....	14



ÍNDICE

12. Ensalada rusa.....	15
13. Pastafrola de membrillo.....	16
14. Tarta “Havanett”	17
15. Torta de no ricota.....	18
16. Budín de cítricos.....	19
17. Arroz con leche.....	20
18. Dulce de leche.....	21
19. Paté de lentejas y hongos.....	22
20. Untable básico.....	23
21. Humita.....	24



Locro

(4 porciones)

Ingredientes

- 1 taza de maíz blanco
- 1 taza de porotos alubia
- 2 tazas de calabaza/zapallo anco, cortada en cubos
- 2 papas medianas, peladas y cortadas en cubos
- 1 cebolla grande, picada
- 2 cebollas de verdeo, picadas
- 1 taza de soja orgánica texturizada gruesa
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharadita de comino
- Perejil fresco picado, al gusto
- Sal y pimienta al gusto



Instrucciones

Remoja el maíz blanco y los porotos de alubia en agua durante al menos 8 horas o toda la noche. En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo, y cocina hasta que estén dorados. Luego, las cebollas de verdeo y cocina por unos minutos más. Seguí con la calabaza/zapallo, las papas, el maíz blanco y los porotos alubia escurridos a la olla. Cubrí todos los ingredientes con agua y llevá a ebullición. Deja cocinar a fuego lento durante aproximadamente 1 hora o hasta que los vegetales estén tiernos.

En un bowl aparte, remoja la soja texturizada en agua caliente durante unos 10-15 minutos, luego escurrí bien.

Agrega la soja texturizada escurrida a la olla y cocina por unos 10 minutos más.

Condimenta con el pimentón dulce, el comino, el perejil picado, la sal y la pimienta al gusto. Mezcla bien y cocina por unos minutos adicionales. Ajusta la sal y la pimienta según sea necesario. Sirve caliente, adornado con un poco más de perejil fresco y una rodaja de limón si te gusta cortar con algo ácido.

Choripán

(6 unidades)

Ingredientes

- 1 taza de soja orgánica texturizada fina
- 1 taza de harina de gluten
- 1 cebolla chica
- 2 cucharadas de salsa de soja orgánica
- 2 cucharaditas de pimentón dulce
- 1 cucharadita de pimentón ahumado
- 1/2 cucharadita de ají molido
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 3 cucharadas de aceite de coco neutro
- Agua c/n

Instrucciones



En un bowl, coloca la soja texturizada fina y cubre con agua caliente. Deja reposar durante unos 10 minutos para que se hidrate. Luego, escurre bien y presiona para eliminar el exceso de agua.

Procesa la soja un poco con mixer y después incorpora la harina de gluten, la cebolla picada muy finamente, la salsa de soja, el pimentón dulce, el pimentón ahumado, el ají molido, el ajo en polvo y el aceite de coco.

Amasa bien todos los ingredientes con las manos hasta que estén bien combinados. La mezcla debe ser lo suficientemente firme como para formar chorizos, pero aún así maleable. Si es necesario, agrega un poco de agua para ajustar la consistencia.

Divide la mezcla en 6 partes iguales y forma cada una en forma de chorizo, enrollándola firmemente en papel de aluminio o film y cierra los extremos, torciéndolos.

Llena una olla grande con agua y lleva a ebullición. Coloca los chorizos envueltos en papel de aluminio o film en el agua hirviendo y bajá el fuego mínimo. Cocina durante aproximadamente 45-50 minutos.

Retira los chorizos del agua y déjalos enfriar un poco antes de desenvolverlos del papel de aluminio. Dóralos ligeramente en una sartén o parrilla con un poco de aceite si lo deseas y sirve entre dos panes con chimichurri o salsa criolla.

Milanesas de tofu con puré de papa

(4 milanesas)

Ingredientes

- 400g de tofu orgánico firme
- 2 cucharadas de salsa de soja orgánica
- 1/2 taza de harina de garbanzos
- Aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- 2 dientes de ajo picados finamente
- 1/2 taza de pan rallado (opcional: agregar semillas, levadura nutricional y/o copos de avena y maíz)
- 2 cucharaditas de pimentón ahumado
- 2 papas grandes
- 1/2 taza de bebida vegetal sin azúcar
- Nuez moscada
- Sal y pimienta a gusto



Instrucciones

Escurre el bloque de tofu y córtalo en 4 trozos rectangulares, de aproximadamente 1 cm de grosor.

En un recipiente poco profundo, mezcla la salsa de soja y el pimentón ahumado. Marina en él los trozos de tofu en esta mezcla durante al menos 30 minutos en el refrigerador. En otro recipiente, mezcla la harina de garbanzos con ajo y perejil picados, sal y pimienta. Agrega agua hasta que se obtenga una consistencia semi líquida.

En otro recipiente poco profundo, coloca el pan rallado (junto a cualquier otro ingrediente adicional que hayas elegido, como semillas, levadura nutricional, copos de avena y maíz).

Retira los trozos de tofu de la marinada y escúrrelos ligeramente, después pasa los trozos de tofu por la mezcla semilíquida de harina de garbanzos y luego por el pan rallado, asegurándote de cubrirlos completamente.

Calienta un poco de aceite en una sartén grande a fuego medio-alto o en el horno. Cocina las milanesas durante unos 3-4 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas y crujientes. Colócalas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.

Hierve las papas peladas y cortadas, en una olla con agua hasta que estén tiernas. Escurre y písalas con pisapapas. Luego, incorpora la bebida vegetal sin azúcar, el aceite, nuez moscada, sal y pimienta a gusto. Mezcla bien y serví junto con las milanesas (si lo quieres más cremoso puedes agregar más bebida vegetal o crema de coco)

Guiso de lentejas

(4 porciones)

Ingredientes

- 1 taza y media de lentejas
- 2 cebollas grandes, picadas
- 2 cebollas de verdeo, picadas
- 2 zanahorias, cortadas en cubitos
- 1 morrón rojo, cortado en cubitos
- 400 g de salsa de tomate rústica o en cubos
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 3 tazas de agua o caldo vegetal
- 1/2 cucharadita de pimentón ahumado
- Perejil fresco picado
- Sal y pimienta a gusto



Instrucciones

Remoja las lentejas al menos 8 - 12 horas (puedes dejarlas la noche anterior)

En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla y cocina hasta que esté transparente, unos 5 minutos. Suma el ajo y cocina por un minuto más y luego las cebollas de verdeo, las zanahorias y el morrón rojo a la olla. Cocina por unos 5 - 7 minutos, hasta que las verduras estén tiernas.

Incorpora las lentejas escurridas a la olla y mezclar bien con las verduras. Agrega la salsa de tomate en cubos y el agua o caldo vegetal a la olla. Añadí el pimentón dulce, el pimentón ahumado, sal y pimienta al gusto.

Mezcla bien y lleva el guiso a ebullición, luego bajá el fuego a mínimo, tapa la olla y deja cocinar durante aproximadamente 40 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas y el guiso tenga la consistencia deseada.

Sirve el guiso de lentejas caliente, espolvoreado con perejil fresco picado como adorno. Puedes acompañarlo con arroz integral si lo deseas o pan de masa madre tostado.

Empanadas de no carne

(1 docena)

Ingredientes

- Tapas para empanadas veganas (12 tapas)
- 2 tazas de soja orgánica texturizada fina
- 2 cebollas grandes, picadas
- 1 cebolla de verdeo, picada
- 1 morrón rojo, cortado en cubitos
- 1/2 taza de aceitunas verdes picadas
- Sal y pimienta al gusto
- 100 g de tofu orgánico firme, cortado en cuadraditos pequeños (tipo huevo)
- 5 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 3 cucharadas de salsa de soja orgánica
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharada sopera de extracto de tomate



Instrucciones

Remoja la soja texturizada en agua caliente durante 10-15 minutos. Luego, escurre bien.

En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega las cebollas blancas picadas y cocina hasta que esté transparente. Suma la cebolla de verdeo y el morrón rojo a la sartén y cocina por unos minutos más, hasta que estén tiernos.

Añade la soja texturizada escurrida y desmenuzada a la sartén, junto con las aceitunas picadas y el tofu en cubitos. Incorpore el extracto de tomate y 3 cucharadas de salsa de soja orgánica. Cocina por unos minutos más, hasta que todo esté bien combinado y caliente.

Condimenta con el ajo en polvo, pimentón dulce, sal y pimienta al gusto. Mezcla bien y retira del fuego, dejando enfriar.

Precalienta el horno a 200 °. Coloca una cucharada generosa de la mezcla de relleno en el centro de cada tapa para empanadas. Dobra las tapas por la mitad, presionando los bordes con un tenedor para sellarlas o haciendo un repulgue a elección.

Coloca las empanadas en una bandeja para horno aceitada y hornea durante 20-25 minutos, o hasta que estén doradas.

Pastel de papa

Ingredientes

- ½ de soja orgánica texturizada fina
- 2 cebollas grandes, picadas
- 1 cebolla de verdeo, picada
- 1 morrones rojo, cortados en cubitos
- 1/2 taza de aceitunas verdes o negras
- 2 zanahorias chicas ralladas
- Sal y pimienta al gusto
- 4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 3 o 4 papas grandes, peladas y cortadas en cubos
- 1 pizca de comino molido
- 3/4 taza de bebida vegetal sin azúcar
- ¼ taza de aceite de oliva extra virgen
- ½ cucharadita de nuez moscada



Instrucciones

Precalienta el horno a 180° y engrasa ligeramente un molde para hornear.

Cocina las papas en una olla con agua hirviendo hasta que estén tiernas. Haz el puré moliendo las mismas con un pisapapas y agregar la bebida vegetal, el aceite de oliva, la nuez moscada, sal y pimienta. Mezcla bien y reservar.

En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega las cebollas picadas y cocina hasta que estén transparentes. Después, la cebolla de verdeo, los morrones rojos, las aceitunas y las zanahorias ralladas a la sartén. Cocina por unos minutos hasta que las verduras estén tiernas. Incorpora la soja texturizada previamente hidratada y escurrida a la sartén y cocinar por unos minutos más. Sazona con sal o salsa de soja y pimienta a gusto. Retira del fuego y reservar.

Extiende ¼ del puré de papas en el fondo de la fuente para hornear, formando una capa uniforme. Coloca arriba la mezcla de relleno y después cubrelo con el resto del puré de papas, alisando la superficie con una espátula o haciendo algún dibujo con tenedor.

Hornear el pastel durante 25-30 minutos, o hasta que esté dorado en la parte superior. (si te gusta, puedes ponerle entre el relleno y la capa superior del puré, unas fetas de queso apto vegano para más placer o espolvorear el puré con rawmesan).

Ensalada de quinoa

Ingredientes

- 1 taza de quinoa (blanca, roja, negra o una mezcla)
- 1/2 cebolla morada, finamente picada
- 1 mango o durazno maduro, cortado en cubitos
- 1 taza de tomates cherry, cortados por la mitad
- 1 taza de repollo blanco o morado, rallado o cortado finamente
- 2 cucharadas de mostaza (asegúrate de que sea apta para veganos si lo necesitas)
- 2 tazas de espinacas frescas u hojas verdes a elección, lavadas y secas
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1/4 taza de maní tostado, picado
- 1/2 taza de aceitunas negras
- Sal y pimienta al gusto
- Jugo de 1 limón



Instrucciones

Enjuaga la quinoa bajo agua fría para eliminar cualquier residuo. Luego, cocínala según las instrucciones del paquete en una olla con agua hirviendo con un poco de sal hasta que esté tierna. Escurrela y deja que se enfríe.

Mientras la quinoa se enfría, prepara el resto de los ingredientes. Corta la cebolla morada en finas tiritas, el mango o durazno en cubitos, los tomates cherry por la mitad, y ralla el repollo o córtalo bien finito (tip: puedes hacer esto con un pelapapas)

En un bowl grande, mezcla la quinoa cocida y enfriada con la cebolla morada, el mango o durazno, los tomates cherry, el repollo, las espinacas o las hojas verdes de tu elección y las aceitunas.

Aparte, mezcla la mostaza, el jugo de limón y el aceite de oliva extra virgen para hacer el aderezo. Agrégalo sobre la ensalada y mezcla bien para asegurarte de que todos los ingredientes estén cubiertos uniformemente. Sazona la ensalada con sal y pimienta al gusto y mezcla nuevamente. Sobre cada plato, coloca maní tostado picado para un toque extra de sabor y textura.

Buñuelos de espinaca y acelga

(10 a 15 buñuelos)

Ingredientes

- 1 atado de espinaca fresca, lavada y picada finamente
- 1 atado de acelga fresca, lavada y picada finamente
- 1 cebolla grande, picada finamente
- 1/2 taza de harina de garbanzos
- ¼ taza de fécula de maíz
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- Una pizca de nuez moscada
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite vegetal para freír



Instrucciones

-  En una sartén grande, saltea la cebolla picada en un poco de aceite vegetal hasta que esté transparente.
-  Agrega la espinaca y la acelga picadas a la sartén. Cocina por unos minutos hasta que se marchiten y se ablanden. Retira del fuego y deja enfriar. Reserva el líquido que liberen.
-  En un bowl grande, mezcla la harina de garbanzos, el ajo en polvo, la nuez moscada rallada, la sal y la pimienta. Agrega la mezcla de espinaca y acelga cocidas y escurridas. Mezcla bien hasta que todos los ingredientes estén combinados y la masa esté uniforme. Si la masa está demasiado seca, agrega un poco del agua de escurrido de las hojas verdes o bebida vegetal para obtener la consistencia deseada.
-  Cocina los buñuelos en una sartén con aceite caliente como típicamente se preparan o al horno en una placa antiadherente o aceitada para hacerlos más saludables.

Fideos con salsa bolognesa

(4 a 6 porciones)

Ingredientes

- 300 g de fideos secos aptos vegan
- 1 taza de soja orgánica texturizada fina
- 1 cebolla grande, picada
- 1 zanahoria chica, rallada
- 1 morrón rojo, picado
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1/2 taza de vino tinto apto para veganos
- 2 cucharadas de salsa de soja orgánica
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 2 tazas de salsa de tomate
- Sal y pimienta al gusto



Instrucciones

- 
 En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla, el morrón rojo, la zanahoria rallada y el ajo, y cocina hasta que estén tiernos y empiece a dorar.
- 
 Agrega la soja texturizada SIN hidratar a la sartén y cocina por unos 2 minutos más.
- 
 Incorpora el vino tinto y la salsa de soja a la sartén y mezclar bien. Agrega el pimentón dulce, la sal y la pimienta a gusto. Vierte la salsa de tomate en la sartén y mezcla bien todo. Si es necesario agrega un poco de agua o caldo vegetal caliente. Deja que la salsa hierva a fuego lento durante unos 10-15 minutos para que los sabores se mezclen y la salsa se espese un poco.
- 
 Cociná los fideos como indique el paquete y servir junto con la salsa.

Polenta con salsa de hongos

Ingredientes

- 1 taza y media de harina de maíz
- 2 tazas de agua
- 1 taza de bebida vegetal sin azúcar
- Sal y pimienta a gusto
- Aceite de oliva extra virgen
- 1 diente de ajo, picado
- Sal y pimienta a gusto
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva extra virgen (para la salsa)
- 250 g de champiñones o portobellos, cortados en rodajas
- 150 g de hongos de pino, hidratados y cortados en trozos
- 1 cucharada soperas de harina de maíz
- 1 cebolla grande, picada finamente
- 1 taza de bebida vegetal



Instrucciones

En una olla, lleva el agua y la bebida vegetal a hervir. Agrega la harina de maíz en forma de lluvia, revolviendo constantemente para evitar grumos. Bajá el fuego y cocina la polenta a fuego lento, revolviendo ocasionalmente, durante unos minutos hasta que esté espesa y cocida. Agrega sal y pimienta a gusto.

Para la salsa, calienta el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo picados, y cocina hasta que estén dorados, unos 3-4 minutos. Suma los champiñones y los hongos de pino, y cocina hasta que estén tiernos y dorados, unos 5-6 minutos. Sal y pimienta a gusto.

Si quieres una salsa más espesa, espolvorea la fécula de maíz sobre los hongos y revuelve bien. Incorpora la bebida vegetal y cocina la salsa a fuego lento durante unos minutos más, hasta que espese ligeramente y los sabores se mezclen.

Serví una porción de polenta en cada plato y cubrí con la salsa de hongos caliente.

Ensalada rusa

Ingredientes

- 2 zanahorias medianas, peladas y cortadas en cubitos
- 2 papas medianas, peladas y cortadas en cubitos
- 1 taza de arvejas frescas (o arvejas congeladas, descongeladas)
- Opcional: perejil fresco picado para decorar
- 1/2 taza de mayonesa vegana
- Pimienta negra al gusto
- Sal al gusto



Instrucciones

 Cocina las papas cortadas en cubos en una olla grande con agua y sal ya hirviendo. Déjalas hasta que estén tiernas pero aún firmes, alrededor de 10-15 minutos. Escúrrelas y déjalas enfriar.

 Cocina las zanahorias cortadas en cubitos y las arvejas frescas en la misma olla en agua hirviendo con sal, hasta que estén tiernas pero aún crujientes, aproximadamente 5-7 minutos. Escurrí y reserva.

 En un bowl grande, combina las papas cocidas, las zanahorias y las arvejas. Agrega la mayonesa vegana a la mezcla de verduras y revuelve suavemente hasta que todos los ingredientes estén bien cubiertos.

 Refrigera la ensalada durante al menos 30 minutos antes de servir para que los sabores se mezclen. Antes de servir, puedes decorar la ensalada con perejil o ciboulette fresco picado.

Tarta de verdura

Ingredientes

- 1½ tazas de harina integral
- ½ taza de aceite de oliva extra virgen o aceite de girasol alto oleico
- 3-4 cucharadas de agua fría
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cebolla, picada
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- 1 manojo de acelga, lavada y picada
- 200g de tofu orgánico firme, desgranado
- ½ taza de bebida vegetal sin azúcar
- Nuez moscada a gusto
- Aceite de oliva extra virgen



Instrucciones

En un bowl grande, mezcla la harina y la sal. Agrega el aceite de oliva o de girasol y mezclá con un tenedor o tus manos hasta obtener una textura arenosa. Suma el agua, cucharada por cucharada, mientras mezclas, hasta que la masa se una y pueda formarse una bola. Envuelve la masa en film transparente y refrigera mientras preparas el relleno.

En una sartén o wok grande, calienta un poco de aceite de oliva a fuego medio. Coloca la cebolla picada y cocina hasta que esté transparente. Agrega la acelga picada y cocina unos pocos minutos hasta que esté tierna. Incorpora el tofu desgranado, la bebida vegetal sin azúcar y la fécula de maíz. Cocina por unos minutos hasta que espese. Retira del fuego y deja enfriar.

Arma la tarta: Dividí la masa en dos partes desiguales, una ligeramente más grande que la otra. En una superficie enharinada, estira la porción más grande de masa con un rodillo hasta que tenga aproximadamente 3-5 mm de espesor y sea lo suficientemente grande como para cubrir el fondo y los lados de un molde para tarta. Coloca la masa estirada en el molde para tarta y presiona suavemente para que se ajuste al fondo y a los lados. Rellena la tarta con la mezcla de acelga y tofu. Luego estira la otra porción de masa y cúbrela. Haz el repulgue que quieras.

Hornea la tarta en el horno precalentado durante unos 30-35 minutos, o hasta que la masa esté dorada y el relleno esté completamente cocido. Dejá entibiar un poco antes de cortar y servir.

Pastafrola de membrillo

Ingredientes

- 300 g de harina 0000
- 150 g de almidón de maíz
- 180 g de azúcar impalpable
- Ralladura de 1 limón
- 200 g de margarina vegetal o aceite de coco o manteca vegetal
- 400 g de dulce de membrillo



Instrucciones

En un bowl grande, mezcla la harina, la fécula, el azúcar impalpable y la ralladura de limón. Agrega la margarina vegetal derretida o el aceite de coco y mezcla bien hasta formar una masa uniforme. Si la masa está muy seca, agrega un poco de agua, una cucharada a la vez, hasta que puedas formar una bola de masa suave y maleable. Envuelve la masa en film transparente y deja reposar en el refrigerador durante al menos 30 minutos.

Precalienta el horno a 180°C (350°F) y aceita ligeramente un molde para tarta.

Divide la masa en dos partes desiguales, una ligeramente más grande que la otra. Estira la porción más grande de masa con un palo de amasar sobre una superficie enharinada o entre dos "papel manteca" hasta que tenga aproximadamente 3-5 mm de espesor y sea lo suficientemente grande como para cubrir el fondo y los lados del molde para tarta. Coloca la masa estirada en el molde y presiona suavemente para que se ajuste bien al fondo y a los lados.

Esparce una capa uniforme de dulce de membrillo sobre la masa extendida en el molde. Si estaba muy rígido puedes calentarlo con unas cucharadas de agua a fuego bajo hasta derretirlo.

Con la porción más pequeña de masa, estira tiras finas y colócalas formando una rejilla sobre el dulce de membrillo.

Espolvorea un poco de azúcar impalpable sobre la parte superior de la pastafrola. Hornea en el horno precalentado durante aproximadamente 30-35 minutos, o hasta que la masa esté dorada y crujiente.

Tarta Havanett

Ingredientes

- Galletitas de vainilla aptas (aproximadamente 200 g)
 - 100 g de nueces
 - 50 g de aceite de coco neutro, derretido o 2 cucharadas de mantequilla de maní u otro fruto seco.
- Para el relleno:
- 300 g de dulce de leche apto vegan
- Para la cobertura:
- 150 g de chocolate semiamargo apto
 - 100 ml de crema de coco



Instrucciones

 Tritura las galletitas de vainilla junto con las nueces en una procesadora de alimentos hasta que se conviertan en migas. Agrega el aceite de coco derretido sobre la mezcla de galletitas y nueces y revuelve hasta que todos los ingredientes estén bien combinados.

 Presiona esta mezcla firmemente en el fondo de un molde para torta desmontable, formando una capa uniforme y opcionalmente hornear para que dore un poco o refrigerar directamente. Podés obviar el horneado porque igualmente ya está cocido, pero queda rico.

Preparación de la cobertura y armado

 Calentar la crema de coco en microondas o baño María y agregar el chocolate picado antes de que empiece a hervir. Dejar reposar unos minutos y revolver hasta integrar y formar una crema homogénea tipo ganache de chocolate.

 Extiende el dulce de leche vegan sobre la base de galletitas y nueces y luego la mezcla de chocolate y crema de coco ya templada (no caliente).

 Refrigera la torta durante al menos 2 horas, o hasta que la cobertura de chocolate se haya endurecido por completo.

Torta de no ricota

Ingredientes

- 250 g de harina 0000
- 180 g de azúcar impalpable
- 150 g de fécula de maíz
- Ralladura de 2 limones
- 300 g de tofu orgánico firme
- 200 g de margarina vegetal o aceite de coco neutro
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 100 ml de crema de coco
- 150 g de azúcar



Instrucciones

En un bowl grande, mezcla la harina, la fécula, el azúcar impalpable y la ralladura de un limón. Agrega la margarina vegetal derretida o el aceite de coco y mezcla con las manos o en la procesadora, sin amasar tanto. Si la masa está muy seca, agrega un poco de agua, una cucharada a la vez, hasta que puedas formar una bola de masa suave y maleable. Envuelve la masa en film transparente y déjala reposar en el refrigerador durante al menos 30 minutos.

Precalienta el horno a 180°C (350°F) y aceita ligeramente un molde para tarta. Dividí la masa en dos partes desiguales, una ligeramente más grande que la otra. Estira la porción más grande de masa con un palo de amasar sobre una superficie enharinada o entre dos "papel manteca" hasta que tenga aproximadamente 3-5 mm de espesor y sea lo suficientemente grande como para cubrir el fondo y los lados del molde para tarta. Coloca la masa estirada en el molde y presiona suavemente para que se ajuste bien al fondo y a los lados.

Para el relleno, en una procesadora de alimentos o licuadora o con mini pimer, combina el tofu, el azúcar, el extracto de vainilla, ralladura de un limón y la crema de coco. Procesa de a toques hasta obtener una mezcla similar a la textura de la ricota. Una vez que la base de la torta se haya enfriado, vuelcala mezcla de "ricota" vegana sobre ella y extiéndela de manera uniforme. Cubrí con el resto de la masa la tarta presionando bien los bordes.

Hornea a 170° - 180 °durante aproximadamente 1 hora. Retira la torta del horno y deja que se enfríe para luego refrigerar, idealmente 12 horas. Puedes espolvorear con azúcar impalpable antes de servir, como típicamente se hace.

Budín de cítricos

Ingredientes

- 2 tazas de harina común
- 1/2 taza de azúcar granulada
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/2 cucharadita de sal
- Nueces a gusto
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/3 taza de aceite vegetal neutro
- Ralladura de 1 naranja y de 1 limón
- 3/4 taza de jugo de naranja
- 1/4 taza jugo de limón



Instrucciones

- 
 Precalienta el horno a 175° - 180°.
- 
 En un bowl grande, mezcla todos los ingredientes secos y en una jarra mezcla los líquidos.
- 
 Incorpora los líquidos a los secos y sin batir demasiado unificar ambas. Agregá nueces picadas a gusto y vuelca la mezcla en un molde de budín de aproximadamente 20 x 10 cm o en moldes de muffin.
- 
 Cocina por 30 minutos si es budín o por 10 - 12 minutos si son muffins.
- 
 Opcionalmente espolvorear con azúcar impalpable o glacé de cítricos.

Arroz con leche

Ingredientes

- 1 taza de arroz doble carolina
- 2 tazas de bebida vegetal sin azúcar
- 1/2 taza de crema de coco
- 1/2 taza de azúcar
- 1 cucharadita de canela en polvo
- Ralladura de limón o naranja a gusto
- Opcional: pasas, nueces o almendras



Instrucciones

- 
 En una olla grande, coloca la bebida vegetal y agrega el arroz. Cocina a fuego medio-alto hasta que comience a hervir.
- 
 Baja el fuego a mínimo y revuelve ocasionalmente, durante unos 20-25 minutos o hasta que esté tierno y haya absorbido la mayor parte del líquido.
- 
 Agrega la crema de coco, el azúcar, la canela en polvo y la ralladura de limón o naranja. Mezcla bien y continúa cocinando durante otros 10-15 minutos, hasta que el arroz esté cremoso y haya alcanzado la consistencia deseada.
- 
 Retira del fuego y deja reposar durante unos minutos antes de servir tibio o refrigerarlo para consumir frío, espolvoreado en ambos casos con un poco de canela en polvo extra y decorado opcionalmente con pasas, nueces o almendras.

Dulce de leche

Ingredientes

- 1 taza de bebida vegetal sin azúcar
- 1 taza de crema de coco
- 1 cucharada de aceite de coco neutro
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- 1 taza de azúcar



Instrucciones

-  Coloca en una ollita todos los ingredientes menos el extracto de vainilla y cocina a fuego medio hasta que hierva levemente.
-  Baja el fuego y continua revolviendo cada 15 - 20 minutos durante la primer hora. Es probable que luego de esa primera hora haya que revolver más seguido para que no se pegue ni queme.
-  Debes apagar el fuego cuando tome la consistencia deseada. Puedes ir probando colocando una pequeña porción en la heladera ya que al refrigerarse, toma más consistencia.
-  Si quieres que sea más como una salsa el tiempo de cocción será menor (hora y cuarto o media), pero si quieres que sea más firme habrá que evaporar más líquido y tomará más tiempo (2 horas).

Paté de lentejas y hongos

Ingredientes

- 1 taza de lentejas cocida
- 1 pizca de tomillo
- 1 cebolla chica
- Sal y pimienta a gusto
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- ¼ taza de hongos de pino hidratados
- ½ taza de champignones
- 1 diente de ajo chico



Instrucciones

Saltea con una cucharada de aceite de oliva, la cebolla picada, el ajo aplastado, los hongos de pino hidratados y escurridos y los champignones. Una vez dorado, agregar sal, pimienta, tomillo y las lentejas. Cocina unos minutos más para amalgamar los sabores.

Mixea o licua todos los ingredientes agregando además las dos cucharadas de aceite restantes y si es necesario un poco de agua o caldo vegetal o bebida vegetal sin azúcar hasta obtener una pasta. Refrigerar y acompañar con galletitas de semillas o en alguna picada.

Untable básico

Ingredientes

- 1 taza de bebida vegetal sin azúcar
- 1 taza de crema de coco
- 1 cucharada de aceite de coco neutro
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- 1 taza de azúcar



Instrucciones

Remoja las nueces, castañas de cajú, almendras o semillas de girasol en agua y opcionalmente kéfir, durante al menos 4 horas o durante la noche. Para acelerar el proceso puedes hacerlo con agua hirviendo (sin kéfir) y dejarlas solo 30 minutos pero no resultará tan cremoso.

Una vez remojados, escurrí y enjuaga los frutos secos o las semillas. Colócalos en una procesadora de alimentos o una licuadora de alta potencia.

Agrega sal y pimienta a gusto y jugo de medio limón. Si deseas, también puedes agregar otros condimentos opcionales como el miso o la levadura nutricional para dar más sabor (1 cucharadita de miso evitando controlando la sal en este caso ya que es salado, o 2 de levadura nutricional)

Procesa los ingredientes hasta obtener una mezcla suave y cremosa. Si es necesario, detente para raspar los lados y asegurarte de que todo se mezcle de manera uniforme.

Ajusta la sazón y refrigera en un frasco bien cerrado. Disfrútalo en desayunos, picadas, con vegetales en bastones, para rellenos, etc.

Humita

Ingredientes

- 3 choclos frescos
- 1 morrón rojo, picado
- Nuez moscada
- Sal y pimienta
- 2 cebollas grandes, picadas
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- ½ taza de bebida vegetal sin azúcar



Instrucciones



Pela y ralla los choclos. Reserva.



Calienta el aceite de oliva en una sartén y saltea las cebollas y morrón picados hasta que estén tiernos. Salpimenta y agregá el choclo rallado.



Suma la bebida vegetal, sal, pimienta y nuez moscada a gusto. Cocina por 15 minutos o hasta que espese.