

# Sopa cremosa de puerros y patata (Woody y Laura Harrelson)

Ingredientes para 10-12 raciones

750 g de patatas rojas, peladas y cortadas en cubos de 1,5 cm

200 g de puerros, recortados y cortados en rodajas de 0,5 cm

3 dientes de ajo, pelados

2 litros de agua

4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra orgánico

3 cucharadas/cubos de caldo de verduras

1 cucharada de sal del Himalaya

Pimienta negra al gusto

Instrucciones:

1. Se cocinan al vapor las patatas hasta que estén tiernas.
2. En una cacerola pequeña, se cocina ligeramente los puerros con un chorrito de agua o se frien suavemente en aceite vegetal hasta que estén tiernos.
3. Se coloca la mitad de las patatas, la mitad del agua y el resto de los ingredientes (excepto el aceite de oliva) en una licuadora de alta potencia.
4. Se aumenta la potencia gradualmente hasta el nivel más alto. En ese punto, se vierte lentamente dos cucharadas de aceite de oliva en la mezcla. Y se licua hasta que quede suave.
5. Se vierte la mezcla en una olla grande y se calienta a fuego lento.
6. Se licuan las papas restantes y el agua y se repite la adición lenta del resto del aceite de oliva, mientras licua a la velocidad más alta.
7. Se agrega a la olla y se remueve cada pocos minutos, mientras se calienta la sopa a la temperatura deseada. Se debe agregar más agua si la consistencia que prefieres es más líquida.
8. Se sirve caliente.

Algunas opciones para decorar justo antes de servir: se rocía ligeramente con aceite de trufa, hongos frescos salteados, perejil fresco picado, hojuelas de chile rojo y/o se reserva un poco de los puerros salteados.

# Ramen vegano con tofu y shiitake (Núria Gago)

Este plato se puede hacer también con carnes vegetales diversas, queda delicioso con seitán o con pollo vegetal.

El caldo es la parte más importante de un plato de ramen. El truco para un buen caldo de miso es no llegar hervir la pasta de miso nunca. Se disuelve en el caldo caliente fuera del fuego para mantener sus propiedades y asegurar que el sabor se mantenga suave y equilibrado.

Ingredientes (para 4 raciones):

- 200 g de tofu firme
- 100 g de setas shiitake frescas o las setas frescas que encuentres
- 250 g de fideos ramen (sin huevo) secos o aún mejor frescos
- 2 dientes de ajo picados
- 1 trozo pequeño de jengibre rallado
- 4 cucharadas de pasta de miso, mejor si es miso blanco
- 1 litro de caldo vegetal ligeramente concentrado
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de aceite de sésamo o de oliva
- 1 cebolleta (la parte verde) o cebollino cortado muy fino

Opcional:

- Pak choi ligeramente salteado
- Kimchi vegano
- Brotes de bambú
- Brotes de soja

- Espinacas frescas
- Una hoja de alga nori para decorar (un cuarto por cuenco de ramen)
- Sésamo tostado para decorar

Indicaciones:

**1. Preparamos el caldo de miso:**

- o En una olla grande, calentamos el aceite a fuego medio.
- o Añadimos el ajo y el jengibre rallado y lo sofreímos ligeramente hasta que liberen el aroma, 1 o 2 minutos.
- o Vertemos el caldo vegetal y lo llevamos a ebullición.
- o Baja el fuego y añadimos las setas shiitake.
- o Cocinamos a fuego lento durante unos 10 minutos para que las setas suelten su sabor en el caldo.

**2. El miso en el caldo:**

- o El miso es una pasta fermentada de soja que no debe hervirse directamente, ya que esto puede alterar sus propiedades probióticas y su sabor.
- o Disolvemos la pasta de miso en un poco del caldo caliente en un bol aparte, que quede sin grumos.
- o Una vez disuelto, se añade al resto del caldo cuando esté ya caliente, pero sin dejar que vuelva a hervir para conservar su sabor y nutrientes.
- o Añadimos la salsa de soja al gusto.

**3. Preparar el tofu:**

- o Mientras el caldo se está cocinando, prensamos el tofu para que no quede agua dentro. Se puede envolver en un paño de algodón y con algo que pese encima, como puede ser unos libros de cocina vegana.
- o Puedes cortar el tofu a dados o en filetes.
- o En una sartén, calienta un poco de aceite y dora el tofu hasta que esté crujiente y dorado. Retiramos y reservamos.

**4. Cocinar los fideos:**

- o Cocinamos los fideos ramen en agua según las instrucciones del paquete. Escurrimos y reservamos, pero se han de usar casi al momento.

**5. Montaje:**

- o En cada bol, colocamos una porción de fideos ramen.
- o Vertemos el caldo caliente con las setas shiitake encima de los fideos.
- o Añadimos el tofu dorado, los brotes de bambú, espinacas frescas o aquello que hayas elegido para acompañar, como pak choi salteado o kimchi vegano.

- o Decoramos con la parte verde de la cebolleta, sésamo tostado y un cuadradito de alga nori.

¡Listo para disfrutar! El ramen se sirve caliente, y puedes ajustar el nivel de sal con más salsa de soja si lo prefieres. También puedes añadir aceite o salsa picante por encima.

## Kebab vegano con seitán (Dani Rovira)

Ingredientes:

- 200 g de seitán
- 1 cebolla morada en rodajas finas
- 1 pimiento rojo en tiras
- 1 pimiento verde en tiras
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadita de pimentón dulce o ahumado
- 1/2 cucharadita de cilantro en polvo
- 1/2 cucharadita de orégano
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Jugo de medio limón
- Sal y pimienta al gusto
- Pan de pita o tortillas
- Hojas de lechuga, rodajas de tomate, pepino, y col morada para acompañar

Salsa de yogur:

- 1 yogur vegetal de soja natural sin azúcar

- 1 chorrito de zumo de limón
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil o menta picada (opcional)

Además, puedes añadir salsa tahini y salsa picante a tu gusto antes de cerrar el kebab.

### Indicaciones

1. Cortamos el seitán en tiras finas. Hacemos lo mismo con la cebolla, el pimiento y los vegetales escogidos. Reservamos por separado.
2. En un bol, mezclamos el aceite de oliva, el jugo de limón, ajo picado, comino, pimentón, cilantro, cúrcuma, orégano, sal y pimienta.
3. Añadimos las tiras de seitán y se mezclan bien para que se impregne con la marinada.
4. Dejamos reposar unos 15-20 minutos (a más tiempo mejor absorbe los sabores).
5. En una sartén grande, calentamos una cucharada de aceite de oliva y salteamos la cebolla, el pimiento rojo y verde hasta que estén tiernos, unos 5-7 minutos.
6. En la misma sartén, añadimos el seitán marinado y cocinamos a fuego medio-alto durante unos 5-7 minutos, removiendo, hasta que esté dorado y crujiente.
7. Preparamos la salsa de yogur mientras el seitán se cocina. Mezclamos el yogur vegetal, el zumo de limón, el ajo picado, el aceite de oliva, la sal, la pimienta y también el perejil o la menta opcionales. Ajustamos los sabores al gusto.
8. Colocamos en el pan de pita una capa de lechuga, rodajas de tomate, pepino y col morada en el pan.
9. Añadimos el seitán cocinado y se vierte la salsa de yogur por encima, también el tahini y el picante si nos apetece.
10. Enrollamos el pan y envolvemos el kebab en papel de aluminio o papel encerado de horno, acabándose de tostar en una plancha o tostadora.

Ya podemos disfrutar de tu kebab 100% vegetal.

# Pancakes con crema de cacahuete y frutos rojos (Emma García)

Ingredientes (para 4 raciones):

- 200 g de harina de trigo (o harina integral)
- 2 cucharadas de azúcar (puedes usar azúcar de coco o mascabado)
- 1 cucharadita de polvo de hornear / levadura química
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 pizca de sal
- 250 ml de leche vegetal (preferentemente soja, aunque valen todas)
- 1 cucharadita de vinagre de manzana (le dará esponjosidad)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla opcional
- 2 cucharadas de aceite de oliva suave o margarina vegetal pomada

Para decorar:

- 4 cucharadas de crema de cacahuete (sin azúcar añadido)
- Frutos rojos frescos
- Sirope de de (opcional)
- Nueces o almendras picadas (opcional)

## Instrucciones:

1. En un bol grande, mezclamos la harina, el azúcar, el polvo de hornear, el bicarbonato y la sal.
2. En otro bol, combinamos la leche vegetal con el vinagre de manzana y deja reposar unos 5 minutos.
3. Agregamos el extracto de vainilla y el aceite vegetal a la mezcla líquida y revuelve bien.
4. Incorporamos los ingredientes líquidos a los secos y mezclamos hasta que se forme una masa homogénea, evitando batir en exceso.
5. Calentamos una sartén antiadherente a fuego medio y añadimos un poco de aceite o margarina vegetal.
6. Iremos vertiendo aproximadamente 1/4 de taza de la masa en la sartén para cada pancake.
7. Cocinamos cada lado durante unos 2-3 minutos, hasta que se generen burbujas en la superficie y los bordes se vean dorados.
8. Voltearemos con una espátula y cocina el otro lado hasta que esté dorado.
9. Una vez cocinados, apílalos en uno o dos platos.
10. Para montar los platos, vertemos la crema de cacahuete en la pila, que ha de ser de las líquida, por encima, dejando que llegue hasta el plato, pero sin excederte.
11. Decoramos con los frutos rojos frescos y añadimos un chorrito de sirope de arce para un toque más dulce.
12. Servimos al momento.

Si te gustan las texturas crujientes, puedes espolvorear algunas nueces o almendras picadas por encima.