

**EN UN
PLIS PLAS**

**200
RECETAS
VEGETARIANAS**

Clémence
Roquefort

Fotografías
de Olivier Ploton

Larousse



INTRODUCCIÓN

La cocina vegetariana suele ser mucho más fácil de lo que parece. En realidad, se trata de una cocina muy variada que ofrece un sinfín de posibilidades.

No, los vegetarianos no comen solo semillas ni insípidas porciones de tofu acompañadas de una hoja de lechuga. Ya sea por razones éticas, ecológicas o de salud, simplemente han optado por suprimir la carne y el pescado de su alimentación. Así pues, a pesar de todo, las posibilidades siguen siendo muchas: frutas y verduras, claro está, pero también leguminosas, cereales, oleaginosas, huevos, queso e incluso sustitutivos de la carne como el tofu, el tempeh o el seitán. Estos ingredientes ofrecen mil y una combinaciones, a cada cual más original y sabrosa. Cada uno de estos productos, a su manera, ayuda a los vegetarianos a crear una dieta alimentaria equilibrada y sin carencias, y, sobre todo, a disfrutar sin sentirse privados de nada.

En este libro, encontrarás 200 recetas sabrosas e infalibles para vegetarianos de un día o de toda la vida, principiantes o avanzados. Recetas muy fáciles de cocinar que necesitan pocos ingredientes y son muy rápidas de preparar, ya sea para un picoteo entre amigos, una comida con los suegros, una cena íntima, o para el táper de la oficina o un almuerzo rápido... ¡Este libro te ofrece ideas para todas las situaciones!

¿Y si no fuera tan difícil ser vegetariano?

SUMARIO

APERITIVOS

Palmeras con pesto rojo	10
Trenzas de hojaldre con semillas	12
Cookies de pimiento	14
Tzatziki	16
Hummus de calabaza	18
Crema de untar de remolacha y almendra	20
Crema de untar de pimiento	22
Guacamole	24
Caviar de berenjena y feta	26
Rillettes de shiitakes	28
Piruletas de pepino, miel y nueces	30
Brochetas de higos, queso de oveja y melón	32
Ensalada griega en brocheta	34
Chips de col kale	36
Garbanzos crujientes con especias	38
Champiñones rellenos	40
Bocaditos de queso azul	42

ENTRANTES

Gazpacho de pimiento y sandía	44
Sopa fría de pepino y rúcula	46
Sopa helada de melón y albahaca	48
Sopa de rábanos con hojas	50
Crema de zanahoria, cacahuete y cilantro	52
Sopa de zanahoria, comino y jengibre	54
Sopa de manzana, boniato y jengibre	56
Crema de curri, champiñones y queso crema	58
Sopa de lentejas rojas y tomate	60
Sopa de calabaza y castañas	62
Ensalada de verano con fresas y tomates cherry	64
Ensalada de tallarines de calabacín	66
Tabulé con semillas	68
Ensalada de canónigos y melocotón	70
Ensalada de pepino y champiñones	72
Ensalada de garbanzos, pepino y feta	74
Ensalada de hinojo, aguacate y naranja	76
Ensalada de quinoa, naranja y granada	78
Huevos rellenos con aguacate	80
Miniquiches sin masa con queso	82
Rollitos de primavera	84
Panna cotta de queso de cabra fresco y pepino	86
Tarrina de espárragos	88
Tarrina con nueces	90
Pastel de pimiento y queso	92
Buñuelos de calabacín	94

PLATOS

Ensalada de quinoa, hinojo y pomelo	96	Roscón de queso de cabra y verduras.	150
Ensalada de lentejas, manzana y feta ..	98	Tarta Tatin de hinojo, miel y naranja.....	152
Ensalada de patatas, queso de cabra y uvas.....	100	Pastel de alcachofa	154
Ensalada de bulgur, feta y tomate.....	102	Tarta Tatin de boniato y zanahoria	156
Ensalada de quinoa, manzana y requesón.....	104	Tarta Tatin de pimiento y tomate	158
Ensalada de col kale, aguacate y nueces.....	106	Pizzettas de berenjena, tomate y mozzarella.....	160
Ensalada de lentejas, quinoa y nueces.....	108	Pizza de tomates cherry, mozzarella y rúcula.....	162
Ensalada Waldorf.....	110	Pizza de verduras.....	164
Ensalada de col con halloumi asado	112	Tarta de queso de cabra y miel.....	166
Ensalada de quinoa, aguacate y naranja	114	Coca de cherris y aceitunas.....	168
Ensalada de arroz con piña, aguacate y cebolla roja	116	Pastel de queso de cabra y tomates secos.....	170
Ensalada de arroz con alubias rojas.....	118	Pastel de espinacas y feta	172
Ensalada de arroz con frutas exóticas	120	Pastel de calabaza y polenta	174
Tostadas de queso azul, nueces y uvas.....	122	Puerros sofritos con leche de coco	176
Tostadas de pera, nueces y gorgonzola.....	124	Sartenada de tempeh con boniato.....	178
Bruschetta de mozzarella, pesto y tomate	126	Sartenada de otoño	180
Tostadas de queso de oveja, tomates secos y uvas.....	128	Sartenada de calabacín y trigo sarraceno	182
Quiche a la mostaza	130	Sartenada de brócoli y patatas	184
Quiche de verduras veraniegas.....	132	Sartenada de espelta con calabaza....	186
Quiche de tofu sedoso, puerros y champiñones	134	Cebada perlada con queso	188
Quiche de espárragos	136	Cebada perlada con verduras de otoño	190
Tartaletas de zanahoria y queso de cabra	138	Arroz con lentejas y cebolla roja.....	192
Pastel de hummus y verduritas asadas	140	Arroz frito con tofu y cacahuete.....	194
Pastel de pimiento y queso crema de ajo y finas hierbas.....	142	Sartenada de tempeh y zanahorias	196
Pastel de puerros, queso de cabra y miel.....	144	Endibias braseadas con naranja y miel.....	198
Pastel de champiñones y queso	146	Wok de fideos soba y naranja.....	200
Pastel de calabacín, menta y limón.....	148	Wok con kumquats.....	202
		Wok de brócoli y soja.....	204
		Risotto de espelta	206
		Risotto con champiñones y semillas de calabaza.....	208
		Risotto con puerros y curri.....	210
		Risotto con calabaza y avellanas.....	212
		Gratén de pimiento, calabacín y feta ...	214
		Gratén de pasta con calabaza.....	216
		Gratén de brócoli, leche de coco y jengibre	218

PLATOS (CONTINUACIÓN)

Gratén de calabaza con mostaza	220	Cazuela de boniato y brócoli.....	288
Gratén de patatas con cheddar	222	Curri de lentejas rojas	290
Gratén de acelgas con bulgur	224	Curri de verduras.....	292
Crumble de calabaza.....	226	Coliflor y patatas con curri	294
Crumble de coliflor y parmesano.....	228	Dahl de espinacas.....	296
Crumble de calabacín y berenjena.....	230	Huevos con espinacas	298
Calabacines rellenos de queso azul y nueces.....	232	Huevos cocotte en tomates	300
Brioques rellenos de tofu	234	Huevos cocotte con shiitake	302
Tomates rellenos de bulgur.....	236	Tomates provenzales con tofu revuelto	304
Patatas con queso	238	Manzanas con queso de cabra y patatas	306
Boniatos rellenos de coliflor	240	Brochetas de tofu y verduras	308
Berenjenas rellenas de bulgur.....	242	Papillotes de hinojo, boniato y tofu.....	310
Champiñones Portobello rellenos	244	Crackers de garbanzos	312
Pimientos rellenos con arroz	246	Tortas de copos de avena y calabacín.....	314
Calabaza rellena con champiñones	248	Tortas de guisantes a la menta	316
Gratinado provenzal de verduras.....	250	Tortas de polenta y verduras	318
Berenjenas a la italiana.....	252	Tortas de lentejas rojas y zanahorias...	320
Tajín de verduras con frutos secos	254	Croquetas de coliflor y parmesano.....	322
Cuscús de verduras	256	Buñuelos de coliflor con avellanas.....	324
Flanes de acelgas con mostaza.....	258	Falafels exprés al horno.....	326
Flanes de pimiento con leche de coco.....	260	Nuggets de tofu con zanahoria	328
Flanes de zanahoria.....	262	Polenta con tomate y mozzarella	330
Ñoquis de boniato	264	Rollitos de primavera vegetarianos.....	332
Lasaña de verduras y queso de cabra...	266	Empanada de brie y manzana	334
Penne con pesto de col kale	268	Empanadillas de espinacas y queso de cabra	336
Tallarines con pesto de nueces.....	270	Empanadillas de champiñones	338
Espirales con shiitake.....	272	Samosas de cebolla confitada y queso de cabra	340
Canelones con Philadelphia® y berenjena.....	274	Hojaldres de pimiento y queso crema	342
Conchiglioni con pimientos y queso de cabra	276	Spanakopitas.....	344
Espaguetis con pimientos.....	278	Röstis de puerro	346
Espaguetis a la carbonara vegetariana	280	Tofu marinado con verduritas fritas....	348
One pot pasta con verduras.....	282	Rollitos crujientes de verduras.....	350
Estofado de otoño.....	284	Blanqueta de seitán.....	352
Cazoletas de champiñones y trigo sarraceno	286	Escalopa de seitán al vino tinto	354

Bistecs de calabaza	356
Bistecs de alubias rojas	358
Tortilla de pimiento y patatas	360
Paella vegetariana.....	362
Bo-bun vegetariano	364
Tartiflette vegetariana.....	366
Suflé de tres quesos.....	368
Chile sin carne	370
Baguette croque-madame	372
Croque-monsieur de pesto y queso de cabra	374
Croque-monsieur de tofu y tomate	376
Sándwiches de pepino y queso de cabra fresco.....	378
Burritos vegetarianos.....	380
Bagels con aguacate y queso de cabra	382
Makis de aguacate	384
Wraps de hummus y crudités	386

POSTRES

● Pastel de chocolate y calabacín	388
Pastel de limón y coco	390
Crumble de ruibarbo y plátano con almendras	392
Pastel de yogur de cabra y melocotón.....	394
Panna cotta de leche de coco y té matcha.....	396
Pastel de castañas.....	398
Tarta Tatin	400
Clafoutis de frambuesas y leche de almendras	402
Mousse de chocolate vegana	404
Sorbete de fresa y albahaca	406
Smoothie de leche de avena y arándanos.....	408
Índice de recetas por ingrediente ...	410



15 MIN



SIN COCCIÓN



4

PIRULETAS DE PEPINO, MIEL Y NUECES



1 PEPINO



150 G DE QUESO CREMA
PARA UNTAR



1 CUCHARADA DE MIEL



20 G DE NUECES

1. Pela el pepino, córtalo en porciones de 10 cm y vacíalas.
2. Mezcla el queso con la miel, las nueces troceadas y las hojas de tomillo en un cuenco hasta que obtengas una crema con una textura lisa. Salpimienta.
3. Rellena las porciones de pepino con esta preparación y córtalas en rodajas de 1,5 cm. Ensártalas en unos palillos para aperitivos y sírvelas frías.



2 RAMITAS DE TOMILLO





© 2014 The Foodie Republic



10 MIN



SIN COCCIÓN



4

BROCHETAS DE HIGOS, QUESO DE OVEJA Y MELÓN



3 HIGOS



50 G DE QUESO
DE OVEJA



¼ DE MELÓN

1. Corta los higos en cuartos, y el melón y el queso, en dados.
2. Ensarta una porción de cada ingrediente en unas brochetas.



Para conseguir una bonita presentación, pincha todas las brochetas en medio del melón.







30 MIN



SIN COCCIÓN

ENSALADA GRIEGA EN BROCHETA



4



16 TOMATES CHERRY



16 ACEITUNAS NEGRAS



½ PEPINO



100 G DE FETA



3 CUCHARADAS
DE ACEITE DE OLIVA



1 CUCHARADA DE VINAGRE
DE VINO

1. Corta los tomates y las aceitunas por la mitad, y el pepino y el feta, en dados grandes. Pon todo en un cuenco y vierte el aceite y el vinagre. Deja marinar durante 30 minutos en la nevera.
2. Ensarta los ingredientes en unas brochetas y sirve.







10 MIN



20 MIN



4

CHIPS DE COL KALE



5 HOJAS DE COL KALE



4 CUCHARADAS
DE ACEITE DE OLIVA



1 CUCHARADITA
DE COMINO MOLIDO

1. Desecha los tallos de la col con la ayuda de un cuchillo y corta las hojas en trozos. Ponlas en un cuenco, añade el aceite y el comino, y salpimenta. Mezcla durante 5 minutos con los dedos.
2. Reparte la col kale en una bandeja y hornea durante 20 minutos a 150 °C. Las chips deben quedar crujientes.







5 MIN



30 MIN



4

GARBANZOS CRUJIENTES CON ESPECIAS



240 G DE GARBANZOS
COCIDOS



2 CUCHARADAS
DE ACEITE DE OLIVA



1 CUCHARADITA
DE COMINO MOLIDO



1 CUCHARADITA
DE CHILE MOLIDO

1. Enjuaga los garbanzos y escúrrelos. Mézclalos con el aceite y las especias en un cuenco. Condimenta con sal.
2. Reparte los garbanzos en una bandeja y hornéalos durante 30 minutos a 200 °C. Remuévelos cada 10 minutos.







10 MIN



SIN COCCIÓN

CHAMPIÑONES RELLENOS



4



16 CHAMPIÑONES



150 G DE QUESO CREMA PARA UNTAR



1 CUCHARADA DE MENTA PICADA



10 RAMITAS DE CEBOLLINO PICADO



10 HOJAS DE ALBAHACA PICADA



1 CUCHARADA DE ZUMO DE LIMÓN

1. Corta los pies de los champiñones y vacíalos. Mezcla el queso crema con el zumo de limón en un cuenco. Añade las hierbas aromáticas y el cebollino. Salpimienta.
2. Rellena los champiñones con esta preparación y sírvelos fríos.







15 MIN



30 MIN



4

BOCADITOS DE QUESO AZUL



60 G DE QUESO AZUL



40 G DE MANTEQUILLA



75 G DE HARINA



2 HUEVOS

1. Lleva a ebullición 12 cl de agua con la mantequilla en un cazo.
2. Retira el recipiente del fuego, añade la harina de una sola vez y mezcla. Calienta de nuevo sin dejar de remover, hasta que obtengas una bola de masa seca.
3. Retira del fuego e incorpora los huevos de uno en uno. Agrega el queso azul cortado en trozos y salpimenta.
4. Forma bolas con la ayuda de dos cucharas o de una manga pastelera y colócalas en una bandeja de horno. Hornea los bocaditos durante 25 minutos a 200 °C, hasta que aumenten de tamaño y estén dorados.

PARA RECIBIR
INVITADOS

