

*de tapas...*  
**VEGANAS**

[WWW.GASTROCENICIENTA.COM](http://WWW.GASTROCENICIENTA.COM)



# Tabla de Contenidos

GastroCenicienta	4
...de tapeo vegano	6
Guacamole	7
"Queso" Untable	9
Queso para Dippear	12
"Sobrasada" Vegana	14
Paté de mango al curry	16
"ChampiQuillo"	19
Paté espinacas y morrón	21
Champi / CurryPicante	24
BabaGanoush	26
Croquetas de Soja y Puerro	28
Croquetas de hongos y algas (panificadora)	31
Tortilla de Patata	34
Chorizo a la Sidra	36
morcilla vegana	40
Ceviche de Champiñones	44
Tostas de Verduritas	46
Pepinillos en Tempuracon miel de caña	47
Pakorás hindús	49
Calabacín en vinagre	51
Lombarda "Raw" aliñá!	53
Maki Sushi	55
Albóndigas de Tofu al curry	57
Nuggets	60

Salsa BBQ	62
Salsa de Aguacate y Ajo	64
Rollitos de calabacín y hummus	66
Endivias con vinagreta	68
Gazpacho de mango	71
Pastelitos de Amaranto	73
Pimientos Rojos Asados	77
Tomates Empanados	79
Crudi-Trufas	81
Derechos De Autor	83

# GastroCenicienta

[www.gastrocenicienta.com](http://www.gastrocenicienta.com)

GastroCenicienta es el alter-ego que se oculta tras Míriam, vegana desde 2.012, adopte esta forma de vida por empatía hacia los animales no humanos, aquellos que son utilizados cada día como recurso para satisfacer las necesidades de nuestros paladares, entre otras.

El veganismo es una filosofía de vida, basada ante todo en el respeto a todos los seres sintientes, al no uso como recurso de ningún animal, un estilo de vida anti-especista, en el que animales humanos y no humanos somos respetados y tratados por igual.

No consumo carne, pescado, huevos, leche, miel, lana, cuero... no voy ni apruebo los espectáculos como zoos o circos, en los que los animales son sometidos y esclavizados, además estoy en contra de la experimentación animal y de cualquier otro uso que se pueda dar de los animales como recurso... ni que decir que desapruuebo las prácticas de caza o toreo, por mucha cultura que quieran ver en ello, no es cultura, sino tortura...

Además de los temas éticos, que son los principales fundamentos del veganismo, son muchos los defensores de la dieta 100% vegetariana por salud, estudios científicos demuestran los beneficios de llevar este tipo de dieta.

Sea cual sea vuestra opción, os animo a profundizar más en el tema y a dejaros llevar por este recetario, para comprobar que más allá de la lechuga comemos rico, variado, saludable y ético.

## ...de tapeo vegano

Somos sociales por naturaleza, nos gusta reunirnos con nuestra gente, disfrutar de ellos, y normalmente lo hacemos rodeados de comida.

Al ser vegano, el salir de casa a tapear se nos hace muchas veces complicado, tedioso e incluso muchos somos los que por temporadas hemos renegado de salir de tapeo o de potes (como dicen por mi zona) por no encontrar oferta gastronómica y tener que hacer frente a todo tipo de comentarios al respecto de nuestra "extraña" afición por comer raro...

Muchos dicen que nos alimentamos a base de lechuga y hummus, a lo sumo... pues bien, aquí os dejo más de 30 tapas veganas, con fotos deliciosas y a todo color, fáciles, rápidas y riquísimas para disfrutar de un buen tapeo vegano.

Espero que disfrutéis tanto de ellas como yo de su elaboración, degustación y maquetación...

Porque comemos rico, variado, sano, nutritivo, y sobre todo de forma ética...

[www.gastrocencienta.com](http://www.gastrocencienta.com)

# Guacamole



Para hacer un cuenco mediano (como el de la imagen):

1/2 aguacate

1 cucharada de cebolla picadita

1 cucharada de pimienta roja picadito

1 cucharada de tomate picadito

1/2 limón (el zumo)

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

1 pizca de sal marina

1 pizca de cayena en polvo (al gusto)



Bien sencillo, sacamos el aguacate maduro con una cuchara, separando la cáscara, machacamos el aguacate con un tenedor, cuanto más maduro más puré nos quedará, ...le ponemos el aceite de oliva y el limón, mezclamos e incorporamos la cebolla, el pimiento rojo, el tomate, la sal y la cayena... probamos, rectificamos de sabor si es necesario y según nuestro gusto y listo para comer.

Optativo: picar una guindilla en vinagre.

# "Queso" Untable



Todas las recetas que encontréis de quesos os daréis cuenta que tienen unos ingredientes más o menos básicos, estos son algún fruto seco crudo, levadura desamargada, shiro miso que le da ese sabor fuerte y fermentado, y condimentos al gusto.. pues bien, allá vamos, necesitamos:

50gr. de almendras marconas crudas

2 gotitas de zumo de limón (¡ojo! no pasarse)

1 cucharada de levadura de cerveza desamargada

100ml de agua filtrada (o menos, iremos poniendo la que admita la masa)

100ml de nata de avena

1 cucharada y 1/2 de shiro miso

Vamos por partes, primero tendremos que poner las almendras a activar (las almendras dan textura, el toque granulado y además aportan más calcio que si usamos por ejemplo anarcados). Mínimo 4 horas de remojo. Pasado este tiempo, aclaramos y las metemos en el vaso de batir... añadimos la levadura, batimos hasta hacer una crema poniendo agua para facilitar el batido, poco a poco sin pasarnos, se trata de dejar una crema densa, lo justo para poder batirla...

Una vez tenemos la crema densa, ponemos el zumo de limón, batimos y dejamos bien mezclado. En un cazo ponemos a calentar la nata de avena, cuando de un hervor apagamos el fuego, ya habrá reducido, retiramos e incorporamos la mezcla anterior, removemos... se nos hará una especie de puré grueso, removemos un par de minutos para mezclar los ingredientes. Trás esto sólo nos queda incorporar el shiro miso, que le dará el toque fuerte y fermentado, removemos bien (el shiro miso se añade al final para mantener sus propiedades), yo le he puesto 1 cucharada y 1/2 y queda fuerte, sin pasarnos, tened en cuenta que seguirá fermentando y cojerá más potencia de sabor. Ponemos la mezcla en un recipiente con tapa, y cuando esté frío del todo lo metemos en la nevera...

Esta mezcla así ta cual, ya está buenísima, pero vamos a tener paciencia, y dejarlo mínimo 24 horas para que adquiera todos los aromas y el toque fermentado del shiro miso...



Tras 24 horas el sabor aumenta, sabe más a queso, se va curando... ese día probé a ponerlo en una tostada de pan y meterlo al horno para ver la reacción... en caliente, se torna dorado, pero no funde. Aumenta el sabor bastante además estando caliente.

# Queso para Dippear



Similar tanto en textura como en sabor a los típicos quesos que comercializan para dippear.

## Ingredientes:

2 tazas de patatas cocidas

1 taza de zanahoria cocida

1/3 de taza de aceite de oliva

1/2 taza de agua

1/2 taza de levadura de cerveza

1 cucharadita de sal

1/2 cucharadita de ajo en polvo

1/2 cucharadita de cebolla en polvo

1 cucharada de zumo de limón

1 guindilla cayena

Cocemos la patata y la zanahoria picada en trocitos, unos 20 minutos o hasta que esté blandita, escurrimos e incorporamos a una fuente junto con el resto de ingredientes, pasamos todo por la batidora hasta lograr una consistencia cremosa sin grumitos y listo para comer!! así de fácil...

# "Sobrasada" Vegana



8 mitades de tomates secos (hidratados previamente en agua caliente)

1 diente de ajo pelado

16/18 almendras naturales crudas y con piel (remojadas en agua)\*

Aceite de oliva virgen extra (3 cucharadas)

Pimienta (una pizca)

Orégano seco (pizca)

Romero seco (pizca)

Pimentón de la Vera Dulce (pizca)

Metemos todo en la batidora y hacemos una pasta añadiendo el aceite hasta que nos quede la consistencia deseada, probamos, rectificamos si vemos necesario y a tapear :)

El sabor es intenso, aromático y queda genial en una rebanada de pan tostado, sobre una base de pizza o para acompañar unos crudités o picatostes...a mi para desayunar me encanta con un buen pan casero...

\*Las almendras las tendremos en remojo durante al menos 4h. para activarlas.

# Paté de Mango al Curry

Una nueva propuesta de untable o paté con un toque hindú muy exótico... una mezcla dulce y picante que, además, nos da mucho juego en la cocina.



Necesitamos (para un tarro mediano/pequeño, como los típicos de paté)

1/4 de cebolla

1/2 ajo

1/4 zanahoria

1/4 mango

pizca de jengibre

pizca de curry amarillo en polvo

pizca de pimienta negra recién molida

1/2 cucharadita de pasta de curry rojo

1/2 cucharadita de aceite de oliva virgen

(con pizca me refiero a coger con la yema de los dedos lo que nos coja tal cual)

En una sartén vamos a poner a calentar el aceite, añadimos el ajo picado, luego la cebolla picada, la zanahoria picada, rehogamos bien unos minutos hasta que la cebolla se transparente y la zanahoria se ablande (cuanto más picada antes se cocinará), añadimos el mango troceado, ponemos el jengibre, el curry, la pimienta y la pasta de curry rojo, mezclamos y dejamos unos 3 minutos para que se mezclen bien los sabores. Retiramos del fuego y lo ponemos en un recipiente para batir... le damos unos golpes de batidora y dejamos enfriar (aunque caliente está delicioso también).

En mi caso le he dado un golpe de batidora nada más porque me gustaba como quedaba con los tropezones, eso va en gustos.



Con rebanadas de pan, crudités de pepino, apio o zanahoria, acompañando unas endivias o para dippear... como más os apetezca, queda bueníisimo. Además es un untado de sabor diferente a los que normalmente estamos acostumbrados, así que si tenéis invitados sorprenderéis fijo.

# "ChampiQuillo"

El untable estrella de GastroCenicienta, un básico, a base de champiñones y pimientos del piquillo con un toque de menta ¡¡espectacular!!



Necesitamos:

12 champis medianos

4 pimientos del piquillo enteros

1/4 de cebolla

10 hojas de hierbabuena fresca

1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra

En una sartén vamos a poner el aceite a calentar, cuando esté templado ponemos la cebolla, pochamos hasta que esté doradita, añadimos el champi bien picadito (así tardará menos en cocinarse) y a continuación cuando lo tengamos listo ponemos los piquillos picados también, mezclamos y retiramos del fuego.

Dejamos que temple, añadimos las hojas de hierbabuena y pasamos por la batidora. Lo embotamos y listo para dejarnos subumbir... tanto con rebanadas de pan, como con unos crudités o como acompañamiento a un arroz o filete de seitán....por ejemplo.



# Paté espinacas y Morrón



Otra propuesta untable, con unas ricas espinacas y unos pimientos rojos o morrones, lo he presentado por separado porque me parecía que quedaba muy lucido el contraste, pero podéis por comodidad hacerlo todo al mismo tiempo, os cuento como lo hice:

Necesitamos:

(Primera parte)

-3 puñados de espinacas

-2 ajos

-pizca de sal marina

-1 cucharadita de aceite de oliva virgen

(Segunda parte)

-1/4 de pimiento rojo (0 1/2 si es pequeño)

-1 ajo

-pizca de sal

-pizca de romero seco (u alguna otra especia seca como orégano o tomillo)

Os lo explico primero tal y como lo hice yo (en dos veces):

En una sartén ponemos a calentar el aceite de oliva, rehogamos el ajo picado hasta que esté casi empezando a dorar, añadimos las espinacas y dejamos que se rehogen a fuego medio, salamos y sacamos a un recipiente en el que lo podamos batir, lo batimos todo lo que podamos y reservamos en un plato o embotamos directamente en nuestro tarro (dejando una mitad vacia para el untable de pimiento morrón)

Vamos con la segunda parte, en la misma sartén ponemos el ajo de la segunda parte, rehogamos igual que antes, añadimos el pimiento rojo muy picadito para que se cocine rápido (un par de minutos), rehogamos, salamos e incorporamos nuestra especia, en mi caso puse romero seco, pasamos al mismo recipiente que usamos antes para batir, batimos y lo embotamos en el tarro que hayamos elegido junto a la mezcla anterior de espinacas.



Si no os queréis complicar y preferís hacerlo de una vez... se trata de en una cucharadita de aceite rehogar 3 ajos, añadir el pimiento y cocinarlo un par de minutos, añadir las espinacas, saltear todo, salar y poner las especias... pasar todo por la batidora y embotar.

Es una mezcla buenísima, tanto con crudités, como con rebanadas de pan, o como acompañamiento de otros platos, en sandwich o bocata... ¿¿no me digáis que no os dejo opciones de picoteos sanos??

# Champi / Curry Picante



Necesitamos (para 2 botes de los típicos de paté)

250 gr de champiñones

1/2 cebolla

2 cucharadas de pasta de curry verde

1/2 cucharada de pasta de curry rojo

1 cucharadita de aceite de oliva virgen

En una sartén vamos a sofreír la cebolla, bien picadita para que tarde menos tiempo, cuando esté a mitad de cocción añadimos el champiñón, también picado menudo... cuando el champi haya soltado y evaporado todo el líquido que suelta, añadimos las pastas de curry, mezclamos, dejamos que se cocine un minuto todo junto y retiramos del fuego.

Ponemos todo en un vaso de batir, damos unos golpes de batidora y ¡¡listo!!



# BabaGanoush



El Baba Ganoush es una receta típica de oriente medio...una "crema" fría de berenjena y tahín...buenísima.

1 berenjena asada  
1 diente de ajo  
Zumo de 1/2 limón  
3 cucharadas soperas de tahín  
2 cucharaditas de comino en grano  
1/2 cucharadita de sal  
pizca de pimienta negra molida  
3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra  
pimentón (a la hora de servir)

Primero vamos a asar la berenjena, partida por la mitad, durante unos 35-40 minutos. Tras esto la quitamos la piel y sacamos toda la pulpa.

En un vaso de batidora metemos la pulpa, el diente de ajo pelado, el zumo del limón, el aceite, el tahín, la sal y la pimienta y batimos hasta obtener una crema consistente. Las cantidades son un poco a ojo pues depende de tamaño de la berenjena y del gusto de cada persona, podeís poner más/menos ajo, más/menos tahín...

# Croquetas de Soja y Puerro



Ingredientes:

1 cebolleta

2 puerros pequeños

1/2 vaso de soja texturizada fina (pero no la super fina)

1/2 litro de leche de arroz

pizca de sal

pizca de pimienta negra recién molida

2 cucharadas de margarina vegetal

2/3 cucharadas de harina de trigo

pizca de romero seco

harina garbanzo+agua (simili huevo)

pan rallado para empanar las croquetas

En una sartén vamos a rehogar la cebolleta y los puerros. Por otro lado en un bol de agua caliente ponemos a hidratar la soja texturizada durante unos 15 minutos o hasta que quede blandita.

Una vez tengamos la verdura rehogada la salamos y añadimos la soja muy bien escurrida, rehogamos todo junto, pimentamos y reservamos.

Por otro lado, en una sartén ponemos un par de cucharadas de margarina vegetal en las que vamos a rehogar la harina, cocinándola muy bien sin que se queme para que no queden sabores inadecuados. Vamos añadiendo leche de arroz (o la que tengáis en la nevera) preferiblemente del tiempo o calentita...y a poquitos añadimos y removemos con las varillas para que no queden grumos, se trata de ir echando leche a medida que la harina se la va "bebiendo" y siempre que vaya quedando una masa consistente, si queda muy blanda luego las croquetas se nos desmontarán...



Aquí las medidas son un poco a ojo, ir probando de menos leche a más..para no pasarnos y parar justo cuando la masa está consistente. Tras esto añadimos nuestras verduras con soja rehogadas, mezclamos bien y damos un toque de romero seco y si la consistencia es la deseada pasamos la masa a un plato y tapamos con papel film que toque la masa, para que no nos haga costra...

Ahora toca esperar...yo dejé la masa un día entero, pasado el tiempo, sólo nos queda formar bolitas, pasarlas por una mezcla de harina de garbanzo y agua (simil a huevo) después por el pan rallado y listas para meter en la freidora o sartén con aceite bien calentito....doramos, sacamos a papel absorbente y listas para degustar!!

Son una delicia...super melosas por dentro y crujientes por fuera ¡¡LA PERDICIÓN!!

# Croquetas de hongos y algas (panificadora)



1/2 litro de caldo de verduras (o agua + pastilla vegetal)  
100 gr. de harina de avena integral  
50 gr. de harina de trigo integral  
50 gr. de harina de maíz  
(200gr en total de harinas al gusto)  
100 gr de hongos variados  
8/10 trozos de alga kombu deshidratada (u otra al gusto)  
pan rallado con ajo y perejil (para rebozar)  
Aceite de oliva/girasol para freír



Primeramente tenemos que poner las algas a hidratar en agua durante al menos media hora, hasta que las veamos tiernas, entonces escurrimos y picamos pequeñas. Picamos los hongos y reservamos junto a las algas.

En la cubeta de la panificadora ponemos el caldo, después las harinas y programamos el nº 11 en mi caso (mermeladas), cuando la mezcla esté casi ligada (a la media hora o así de empezar) añadimos el picadillo de hongos y algas y dejamos que el programa termine (en mi caso dura 1h 20').

La masa queda perfecta de textura, la extendemos en un plato, tapamos con film sobre ella para que no se seque la parte de arriba y dejamos enfriar y reposar al menos un par de horas...

Vamos cogiendo porciones de masa, damos forma, pasamos por la mezcla de pan rallado con ajo y perejil y freímos en el mínimo aceite posible hasta que estén doradas. Sacamos a un plato con papel absorbente y emplatamos cuando estén sequitas.

\*Se pueden realizar igualmente sin panificadora. Ver procedimiento en receta anterior (Croquetas de soja y puerro).

# Tortilla de Patata

- 2 patatas medianas finamente cortadas
- 1/2 cebolla cortada en juliana
- 1 cucharada de no-egg
- 1 cucharada de harina de arroz
- 1 cucharada de harina de maíz
- 1 pizca de cúrcuma
- 1 pizca de sal kala namak
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra



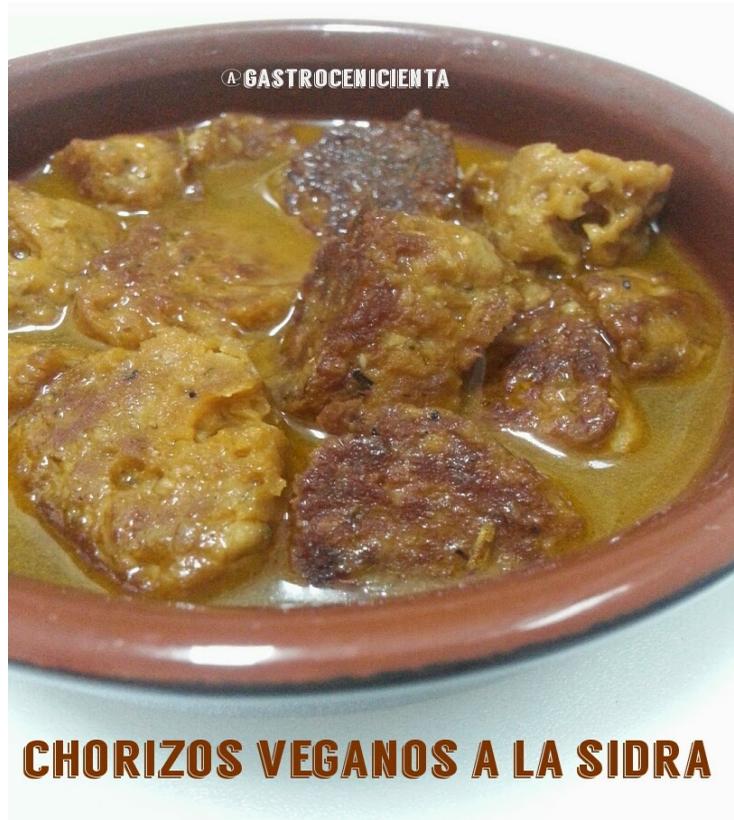
Vamos a calentar el aceite y rehogar la cebolla y la patata, hasta que esté bien cocinado y la patata esté blandita, si usáis una buena sartén podéis freirlo usando sólo una cucharada de aceite y dándole vueltas a cada rato para cocinar todo uniforme.

En un cuenco ponemos las harinas, en este caso no-egg, harina de arroz y harina de maíz. Esta es mi mezcla preferida, además añadimos cúrcuma para darle color y sal kala namak, con lo que tenemos casi casi lo que sería la mezcla perfecta...

Mezclamos con las patatas una vez cocinados, removemos bien y cocinamos nuestra tortilla en un pelín de aceite (me reitero en la importancia de una buena sartén, tanto para reducir el uso de aceite al freir, como para cocinar perfectamente nuestra tortilla sin que se nos pegue al fondo)... doramos por ambas partes unos 5 minutos por cada lado y emplatamos.

\*Si te interesa conocer más sobre la tortilla de patata vegana puedes descargar [pinchando aquí mi e-book](#) gratuito.

# Chorizo a La Sidra



1/2 vaso de gluten de trigo

1/2 vaso soja texturizada fina (la más fina)

1 cucharada de pan rallado (de ajo y perejil)

3 cucharadas colmadas de harina de arroz

2 cucharaditas colmadas de pimentón de la Vera

1/4 cucharadita de romero seco

1/4 cucharadita de albahaca seca

1/4 cucharadita de comino molido

1/4 cucharadita de pimienta negra molida

1 cucharadita de salsa de soja

1 cucharadita de humo líquido

1 vaso de agua o caldo de verduras

Ojo: hay cucharadas y cucharaditas, y el vaso que uso como medida es pequeño, tipo tazita de café de las de tomar el café sólo.



Vamos a poner en un cuenco amplio todos los ingredientes secos, mezclamos y añadimos los líquidos, el agua poco a poco... para no pasarnos. Si nos pasamos tendremos que ajustar los sólidos de nuevo, así que ir poco a poco...incorporándola y amasando bien todo... yo lo hago con las manos para asegurarme que quede todo bien repartido y homogéneo.

Tras esto, vamos a poner en una olla agua a hervir. Mientras se calienta el agua preparamos nuestros choricillos, vamos cogiendo porciones de masa, estirándola con forma de choricillo y poniendolo en un trozo de film de plástico transparente, hacemos un rollito con ello y anudamos los extremos, rodamos el rollo para darle bien forma y así con todos lo que nos salgan (en mi caso 5).

Cuando el agua hierva los metemos a cocer unos 30 minutos, dependiendo del grosor que les deís, mínimo serán 30 minutos, si los haceís más gordos 35-40minutos... Veréis que según se van cociendo se agrandan... Una vez cocidos, los escurrís y dejaís enfriar.

Llegados a este punto podemos congelarlos, refrigerarlos unos 4 días aproximadamente o comerlos en el momento...

### Para hacerlos a la sidra:

Hacemos trozos de bocado con un par de chorizos, ponemos en una sartén un poco de aceite de oliva virgen a calentar, cuando esté caliente añadimos los chorizos, saltará un poco debido a la humedad, pero pronto para... los doramos bien, que queden selladitos... y añadimos un vasito de sidra, vasca en mi caso... rejamamos que reduzca el alcohol y en el último momento le ponemos una puntita de pimentón picante... removemos y servimos en cazuelitas que aguanten bien el calor...

# Morcilla vegana



Con las cantidades que os doy salen 3 morcillas medianas.

Necesitamos:

10 cucharadas de alubias negras cocidas (en mi caso de la Bañeza, León)

5 cucharadas de cebolla picada en crudo

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

1/2 cucharadita de sal marina

1 cucharadita de piparra de Zubia (pulpa de pimiento choricero)

Pimentón ahumado en su ausencia.

3 cucharadas de arroz redondo cocido (y algo pasado, para que aglutine)

1 cucharada de gluten de trigo

1 cucharada de pan rallado (el mio llevaba ajo y perejil añadido)

1/2 cucharadita de ajo en polvo

1/2 cucharadita de pimienta negra molida

1/4 cucharadita de comino molido

1/2 cucharadita de romero seco

Vamos paso a paso...

Tendremos que tener previamente cocidas las alubias y el arroz (según indicaciones del paquete). Las alubias si las ponéis toda la noche en remojo luego están listas en unos 30 minutos de cocción. Yo puse a cocer 2 vasos de alubias y para hacer las morcillas usé 10 cucharadas soperas llenas una vez cocidas, con las que os sobren podéis hacer una ensalada o una hamburguesa (de este tipo). De arroz puse un vaso, y usé después de cocido 3 cucharadas.

Una vez tenemos tanto las alubias como el arroz cocido, empezamos con la faena...

Primero vamos a picar la cebolla (5 cucharadas soperas, 1 cebolla grande en crudo aproximadamente), la ponemos con la cucharada de aceite de oliva a pochar en una sartén, a fuego medio-bajo, que se poche sin llegar a dorarse, añadimos media cucharadita de sal y la cucharadita de piparra (pimentón ahumado en su ausencia), mezclamos y dejamos que se cocine 30 segundos. Reservamos.

En el vaso de la batidora ponemos las alubias, 10 cucharadas una vez cocidas, y batimos.... para facilitar el proceso ponemos unas gotas de agua... sin pasarse, sólo queremos facilitar el proceso de batirlas, tiene que quedar una masa muy compacta.

Esta masa compacta la ponemos en un cuenco amplio, añadimos las cucharadas de arroz cocido, mezclamos, añadimos la cebolla que teníamos en la sartén sofrita con la piparra (todo lo que quede en la sartén), ponemos una cucharada de gluten, una cucharada de pan rallado, mezclamos, añadimos el ajo en polvo, la pimienta (media cucharadita de cada), una pizca de comino en polvo y media cucharadita de romero seco...Mezclamos todo bien con las manitas, quedará una masa compacta.



Para hacer las morcillas necesitamos papel film, iremos poniendo masa en un rectángulo de film dándole forma de morcilla, enrollamos bien y atamos los bordes para que no se saga la masa (como si fuera un caramelito). Lo ponemos en un cazo con agua hirviendo durante 25/30 minutos. Una vez cocidas, dejamos enfriar, quitamos el film y las tenemos listas para pasar por la plancha, freír o hacer al horno...



Quedan con una textura firme, como la de la morcilla tradicional. Para cortar en rodajas os recomiendo mojar un cuchillo e ir cortando rodaja a rodaja con cuidado de que no se parta.

Se pasan por una plancha, sin nada de aceite, dorándolas por ambas caras y por los laterales, y las acompañamos con unas tiras de pimiento del piquillo que le va muy bien a la morcilla.



# Ceviche de Champiñones



250gr. de champiñones

1/2 pimiento verde

1/2 pimiento rojo

2 ajos

1 cebolla mediana

1 puñado de cilantro

1 buen chorretón de aceite de oliva (suave)

1 limón grande (usaremos el zumo)

1 pizca de sal marina

1 pizca de pimienta negra molida

2 guindillas (yo no se las he puesto y ya queda bastante sabrosito)

Se trata de picar bien pequeñito todo, mezclarlo y aliñarlo con el aceite y el limón hasta cubrir, sazonomos y pimentamos, os recomiendo ponerlo en un recipiente no muy alto para poder dejar el preparado cubierto sin usar mucho aceite, lo metemos en la nevera y lo dejamos macerar 2/3 días...

# Tostas de Verduritas



Tan sencillo como cortar unas rebanadas finas de el pan que tengais en casa, en este caso un pan riquísimo de granos y semillas...untamos ajo crudo en la superficie, le restregamos un tomate maduro y en algunas ponemos hummus, champi crudo, tomate fresco, pimiento verde, cebolla...en otras espárrago verde, pimiento del piquillo, queso vegano...lino o alguna otra semilla por encima, se trata de poner lo que tengamos por la nevera, aprovechando restos, lo aderezamos con alguna hierba seca, romero, tomillo, albahaca...y metemos al horno precalentado a 180° durante unos 5-10 minutos, el tiempo justo para que dore la superficie...

# Pepinillos en Tempura con miel de caña



Necesitamos:

Pepinillos grandes agridulces

Tempura (harina, cerveza fría, salsa de soja)

Miel de caña para acompañar.

Para preparar la tempura: mezclamos harina con cerveza bien fría hasta hacer una masa homogénea...ponemos un poco de salsa de soja y tenemos la masa de tempura lista. Los pepinillos los laminamos y pasamos por la tempura. Calentamos aceite de oliva...y vamos pasando los pepinillos embadurnados en tempura, freímos hasta dorar y colocamos en un plato con papel absorbente para retirar el exceso de aceite...



Servimos los pepinillos con miel de caña...es una combinación de sabores que no dejará a nadie indiferente. Ricos ricos...

# Pakoras hindús



salen 8 pakoras medianas

6 cucharadas de harina de garbanzo

1 cucharadita de comino en grano

1 cucharadita de curry

1/4 cucharadita de cayena molida

1/2 cucharadita de jengibre en polvo

3 puñados de hojas de espinaca fresca en juliana

1 cebolla mediana en juliana

Hacemos una mezcla con la harina y las especias, y vamos añadiendo agua a poquitos hasta tener una masa como para hacer buñuelos, no muy líquida ni muy espesa, lo justo para que aguante al freir. Por otro lado cortamos tanto la cebolla como las espinacas frescas en juliana, y mezclamos en la masa, formamos bolitas mientras calentamos aceite en una sartén (lo mínimo para freir).

Freimos hasta que estén doradas y comemos al momento. Las podemos servir con chutney de mango, con salsa de yogur y pepino...

# Calabacín en vinagre



Calabacín de tamaño grande.

Vinagre (dos vasos) yo usé de manzana

Sal al punto

2/3 ajitos picados (al gusto)

Perejil picado (un buen puñado)

Aceite de oliva virgen extra (abundante)

Agua

Vamos a laminar el calabacín, lo más finito que podamos en tiras largas...y las pondremos a macerar en vinagre con agua (a más agua más tiempo), yo uso dos vasos de vinagre y medio de agua; lo dejamos 4 horas mínimo en la nevera...

Tras esto, escurrimos el calabacín, ponemos en una fuente, y añadimos la sal, el aceite abundante hasta cubrir, el ajito picado y el perejil picado también... probamos, y en caso de ser muy vinagreros podéis ponerle una cucharadita de vinagre al resultado final.

## Lombarda "Raw" aLiñá!



Se trata de col lombarda picada muy chiquita y aderezada con zumo de limón y pimienta negra recién molida, las cantidades para media col sería el zumo de 1/4 de limón y una pizca de pimienta... (1/2 limón si os gusta más fuerte).

La col lombarda además tiene unas propiedades estupendas antioxidantes, para el sistema inmunitario, para el corazón, anticancerígena, reduce la tensión, tiene ácido fólico, rica en fibra y azufre, zinc... una ricura vamos!!

Siempre id de menos a más, hasta que deis con la proporción justa de ácido-picante que os gusta, a mi personalmente me gusta fuerte, así que me suelo dejar llevar un poco... además lo que os sobre lo dejáis en un tupper de cristal en la nevera y os dura varios días al mismo tiempo que va macerando con el limón y cogiendo más sabor cada día.

# Maki Sushi



2 vasos de arroz especial para sushi (glutinoso)

1 pizca de sal marina

2 cucharadas de vinagre de arroz

Bastoncillos de verduras variadas:

aguacate, pimiento rojo, piquillos, pimiento verde, pepino, zanahoria...

4 tiras de alga nori

Para servir: salsa de soja y wasabi

Opcional: malla de bambú para enrollar.

Ponemos el arroz en agua a cocer con una pizca de sal durante 15-17 minutos. Pasado ese tiempo, escurrimos, ponemos el arroz en una fuente y agregamos el vinagre de arroz, mezclándolo bien, para ir enfriando el arroz, dándole aire, que nos quede suelto pero compactado al mismo tiempo.

Tras esto ponemos la malla de bambú en la mesa, encima un alga nori y hacemos una camita de arroz, sin pasarnos de gorda, ponemos el relleno más bien cerca de nosotros que en el medio (ya que al enrollarlo tiende a irse saliendo, a mi por lo menos...y si lo ponéis muy al medio acabará en el final del alga...)

Con la malla de bambú hay que ir enrollando para hacer los rollitos, apretando bien para que queden bien comprimidos, pegar con un poco de agua el final para que no se nos abran y por último cortar en trocitos de bocado...



Colocamos todos los trocitos, el wasabi y la salsa de soja (se mezcla un poco de wasabi con la salsa de soja, según el gusto de picante)... y al picoteo...¡¡con palillos!!

# Albóndigas de Tofu al curry



8/10 unidades (medianas/pequeñas)

tofu firme (unos 150gr.)

1/2 calabacín

1/4 berenjena

1 cucharada de aceite de oliva virgen

1/2 cucharadita de sal marina

1/4 cucharadita de comino en polvo

1/4 cucharadita de ras al hanout

1/4 cucharadita de jengibre en polvo

1/4 cucharadita de cúrcuma en polvo

1/4 cucharadita de curry en polvo (el mio Thailandés)

1 cucharada de harina de arroz

2 o 3 cucharadas de pan rallado (con ajo y perejil picado)

Las especias las suelo poner a ojo, pero más o menos estas son las cantidades, quedan unas albóndigas deliciosamente especiadas, con la suavidad que aporta el tofu y calabacín, quedan melosas y perfectas para ponerles por encima una salsita de tomate frito.



En una sartén vamos a sofreír el calabacín, la berenjena y el tofu picado fino.... hasta que dore, una vez dorado lo pasamos a un vaso de batir y batimos hasta hacer una masa homogénea, añadimos sal, comino, ras al hanout, jengibre, cúrcuma, curry, y batimos... una vez realizada la mezcla pasamos a un plato, añadimos la harina de arroz y mezclamos, vamos haciendo bolitas, las pasamos por pan rallado con ajo y perejil y freímos en el mínimo aceite posible dando vueltas para que vayan tomando color. Una vez doradas escurrimos en papel absorbente el exceso de aceite y listas para emplatar.

# Nuggets

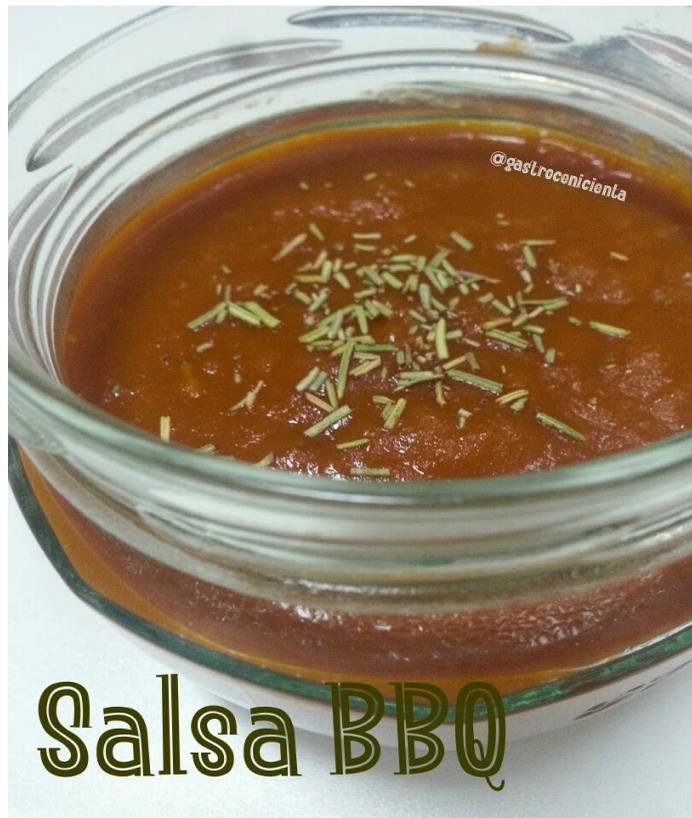


2 vasos de copos de avena integral (u otra variedad de cereal en copos)  
1/2 cebolla picadita  
1/2 cucharadita de tomillo seco  
1/4 cucharadita de comino en polvo  
1/4 cucharadita de pimienta negra molida  
1/4 cucharadita de orégano seco  
1/4 cucharadita de sazón tipo pollo (o especias al gusto)  
1 cucharadita de levadura de cerveza desamargada  
1 cucharadita de tamari (o salsa de soja)  
1 cucharada de pan rallado (de ajo y perejil)  
2 vasos de caldo de verduras (o pastilla de caldo + agua) Lo que nos admita la masa hasta lograr una consistencia de masa manejable.

Tán sencillo como poner en un cuenco amplio todos los ingredientes, añadir por último el caldo de verduras calentito, poco a poco, dejar unos 15 minutos para que ablande, remover bien... nos debe quedar una masa manejable una vez templada.

Con nuestra masa lista, vamos pasando pequeñas "pelotitas" con forma de nuggets que freiremos en aceite de oliva, vuelta y vuelta hasta que estén dorados, sacamos a un papel de cocina para quitar el exceso de grasa y listos para darnos un homenaje, divertido, sabroso y libre de crueldad.

# Salsa BBQ



Si lo que os gusta es la salsa barbacoa típica americana con sabor dulzón esta va genial, os dejo mi receta:

- 1 cebolla mediana picadita
- 1 vaso de salsa de tomate frito
- 2 cucharadas de sirope de agave
- 1 cucharada de vinagre de módena
- 1 cucharadita de romero seco
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen

En una sartén ponemos el aceite a calentar, cuando esté caliente añadimos la cebolla bien chiquita, rehogamos sin dejar que llegue a coger a color, añadimos el tomate frito, el agave, el vinagre y el romero.... mezclamos y dejamos reducir un par de minutos.

En este paso ya tenemos lista nuestra salsa barbacoa, en mi caso esta vez la he pasado por la batidora para dejarla sin tropezones, pero sin batir queda muy rica también.

Una vez embotada nos dura hasta una semana en la nevera, y ya sólo queda disfrutarla...

# Salsa de Aguacate y Ajo



Si os gusta el ali-oli y os gusta el aguacate este es vuestro ali-oli perfecto, al menos el mio lo es!!

El aguacate es un fruto con múltiples cualidades nutritivas entre las que destacaré sus propiedades para el sistema nervioso (depresión, ansiedad, memoria, hiperactividad...), para el sistema cardiovascular (colesterol, hipertensión...) , además para la piel, uñas, cabello, rico en proteínas de calidad, ácido fólico para las embarazadas, etc, etc... ¡¡una maravilla!!

1/2 aguacate

1 diente de ajo grandecito

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

2/4 cucharadas de agua filtrada (o mineral) según textura deseada.

1/2 cucharadita de sal marina

1/2 limón (el zumo)

12/15 hojas de menta fresca

En un recipiente vamos a poner el ajo picado, el aguacate, el aceite, la sal, el zumo del limón (ojo que no caiga ninguna pepita), la menta y 2 cucharadas de agua... batimos... la consistencia nos quedará como un puré muy cremoso, corregimos el espesor al gusto añadiendo más agua (poco a poco) hasta dar con la textura que os guste (en mi caso poco espeso porque era para usar en otra preparación) y listo para servir.

Tiene la ventaja de que podéis ir metiendo el dedito e ir probando si os gusta con más ajo, con más limón hasta dar con vuestro ali-oli perfecto... Si lo metéis media horita o así en la nevera antes de consumirlo coge más los sabores... animaros a probarlo, seguro que luego no podéis pasar sin tener un botecito en la nevera... os durará fácilmente unos 2/3 días, en casa nunca ha llegado a durar más.

# Rollitos de calabacín & hummus



1 calabacín

1 taza de hummus

1/2 cucharadita de pimentón de la Vera (yo he usado picante)

2 cucharadas de semillas de girasol

2 cucharadas de semillas de calabaza

pizca de sal marina

pizca de aceite de oliva virgen extra

Tan sencillo como cortar el calabacín a lo largo lo más finito que podamos, pasarlo por la plancha con una pizca de aceite de oliva, salar al gusto y dejar que temple para manipularlo.

Mezclar el hummus con un poco de pimentón picante al gusto, añadirle las semillas, mezclar y untar los calabacines...una vez untados los enrollamos y ¡¡rollitos listos!! decoramos al gusto y a comer...

# Endivias con vinagreta



Un plato resultón, sano, sanísimo, lleno de color, de nutrientes y de vida puesto que comemos todo en crudo y no alteramos los nutrientes... con el calor que hace estos días apetece mucho más este tipo de platos, además de sencillo y es una delicia que no podía dejar de compartir con vosotros.

Para 2 personas:

2 endivias

1/2 pimiento verde

1/4 pimiento rojo

1/2 tomate

1/4 cebolla (o algo menos si pica mucho)

1/2 pepino mediano

3/4 champiñones

2 cucharadas de aceite de oliva virgen

1 cucharada de vinagre crudo de manzana

1 cucharadita colmada de semillas de chía

1 pizca de sal marina



Se trata de picar bien todas las verduras, hortalizas y el champi (todo menos las endivias que harán de barquitas). Mezclamos todo en un cuenco hondo, por otro lado preparamos la vinagreta mezclando el aceite, el vinagre y la chia, emulsionamos y mezclamos con la picada que hemos preparado antes. Mezclamos bien. Las endivias una vez lavadas les cortamos el tronco un poco, vamos sacando las hojas que harán de barquitas y emplatamos rellenándolas...

Colocamos el sobrante en un cuenco para comerlo con las endivias de las que ya no podemos sacar más hojas enteras para comer a bocados tal cual (comer las barquitas está muy bien, pero comerse a bocados las endivias y a cucharadas la mezcla es lo más!!

# Gazpacho de Mango



- 1 mango pelado en trozos
- 1/2 ajo (1 si os gusta el picantito)
- 1 cucharada de tomate en trocitos
- 1 cucharada de pimiento verde en trocitos
- 1 cucharada de pimiento rojo en trocitos
- 1/2 cucharada de cebolla en trocitos

- 1/2 cucharada de pepino en trocitos
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 1 pizca de sal marina
- Agua filtrada al gusto (según espesor deseado)

Batimos todo... corregimos de sal o agua si es necesario y listo para degustar... en este caso servimos con un chorrito de aceite de oliva virgen extra por encima, unos trocitos de pepino y unas semillas de chia.

# Pastelitos de Amaranto



Si no conocéis aún las propiedades del amaranto, podéis [consultarlas aquí](#).

Para preparar los pastelitos necesitamos (salen unas 8/10 unidades medianos)

1 taza de harina de amaranto

1/2 sobre de levadura química

2 cucharadas de aceite de oliva virgen

1 cucharada de nata de avena

3 vaso de leche de avena/arroz (la cantidad que admita la bechamel, entre 3 y 4 vasos poco a poco hasta que quede cremosa)

1 cucharadita de sal Bio

1 pizca de pimienta negra molida

1 pizca de jengibre molido

1 pizca de comino molido

1 pizca de tomillo seco

1/4 de cebolla

4 champiñones pequeños

1/4 de calabacín

1 cucharada de levadura de cerveza

Para decorar:

Aceitunas sin hueso (opcional)

Romero seco (opcional)

Semillas de calabaza (opcional)

El procedimiento es tan sencillo como preparar una bechamel con verduras previamente rehogadas y llevarla al horno en moldes individuales para hornear, decorar por encima una vez horneados, servir con cucharilla y disfrutar.

Vamos poco a poco, en una sartén vamos a rehogar en el aceite de oliva la cebolla, el calabacín y el champiñón bien picaditos, salamos, especiamos al gusto (en este caso con pimienta, jengibre, comino y tomillo), poco a poco vamos a ir incorporando la harina (a la cual le habremos mezclado la levadura química), dejandola que se cocine mientras removemos, hasta que la tengamos ligeramente dorada, una vez hemos incorporado toda la harina añadimos la nata y tras esto empezamos a añadir la leche poco a poco, removiendo constantemente para que no salgan grumos y dejando que se vaya cocinando, nos admitirá entre 3 y 4 vasos de "leche" (esto depende ya que unas tienen más contenido en agua que otras, pero al hacerlo a poquitos no nos pasaremos de cantidad). Id con cuidado ya que según va cocinándose va espesando, y queremos una textura cremosa.

Probamos para rectificar de sal/especias, añadimos si creemos conveniente, incorporamos la levadura de cerveza y reservamos.

Ponemos el horno a precalentar, a 180° con calor arriba/abajo.

Preparamos una bandeja de horno en la que colocaremos los moldes de magdalena, y dentro de estos las cápsulas, si ponemos la masa en las cápsulas directamente estas se nos abrirán del peso y quedan más bajitos.



Vamos poniendo relleno en las cápsulas, dejando algo de espacio por arriba, ya que por efecto de la levadura subirán un poco, esto es más por estética, así que si no soys muy amigos de la levadura química podéis obviarla, sólo que los pastelitos quedarán de la misma altura que los dejéis en las cápsulas, y con la levadura en cambio cogen algo más de altura.

Horneamos unos 30 minutos, desmoldamos y vamos decorándolos con nuestro topping favorito, en este caso he usado aceitunas en rodajitas, romero seco y semillas de calabaza.

A la hora de servir recordad poned cucharillas para comerlos, y a disfrutar.

# Pimientos Rojos Asados



Armaos de paciencia y de tiempo, porque esto lleva lo suyo...es una tareita lo de asar pimientos, pero merece tanto la pena comerlos después que sarna con gusto no pica...

Vamos precalentando el horno, 180° , lavamos los pimientos rojos (que tengan chicha, que pesen, que estén carnositos), los ponemos tal cual en una bandeja de horno sin secarlos y metemos al horno.

Iremos vigilando que no se quemen y dándoles vueltas para que se hagan por todas partes. En unos 40-45 minutos más o menos....estarán listos y habrán soltado bastante jugo que usaremos después. Dejamos que enfrien para poder pelarlos. Mientras pelamos y cortamos un par de ajos bien chiquitos y reservamos. Una vez templados los pimientos, vamos quitándoles la piel y las pepitas y poniendo las tiras que nos salen en una fuente con algo de fondo para después aliñar, cuando tengamos todos pelados le ponemos el ajo picado, un chorrete de aceite de oliva virgen extra al gusto y parte del jugo que han soltado los pimientos al asarse.

Ya los tenemos listos para comer...en frío, en templado o calientes, están buenísimos...

# Tomates Empanados



Tomates /1 por persona

Pan rallado

Ajito picado

Perejil picado

Lavamos los tomates y los hacemos rodajas no muy finas. Pasamos las rodajas por la mezcla de pan rallado, ajo y perejil y freimos en una sartén con un chorrito de aceite de oliva, doramos, sacamos y dejamos en un papel que absorba el exceso de aceite.

La otra opción y más saludable es meterlos al horno 5 minutos en el gratinador por un lado, dar la vuelta y hacer por el lado contrario...(en lugar de freirlos).

# Crudi-Trufas

Para unas 20 unidades pequeñas:

- 1 vaso de semillas de girasol crudas
- 4 dátiles deshidratados sin hueso
- 4 ciruelas deshidratadas sin hueso
- 2 cucharadas de leche de coco
- Algarroba en polvo (2/3 cucharadas)
- Canela en polvo (1 cucharada)
- Panela en polvo (azúcar integral de caña) (1 cucharada)



Vamos a dejar en remojo tanto las semillas de girasol como los dátiles y ciruelas. Pasado este tiempo, mínimo 4/6 horas desechemos el agua, y ponemos en un recipiente para batir, añadimos la leche de coco y batimos... se nos hace una masa compacta y pegajosa, reservamos un par de horas en la nevera para que coja consistencia.

Tras dos horas, más o menos, preparamos un plato con una mezcla de algarroba en polvo, canela en polvo y panela y vamos pasando por la mezcla pequeñas bolitas de nuestra masa hasta rebozarlas bien... las metemos en el congelador una hora mínimo y las tenemos listas para degustar...

Si las dejáis más tiempo en el congelador no pasa nada, pero antes de comerlas sacarlas 5/10 minutos antes para poder apreciar bien los sabores

# Derechos De Autor

Autor

*GastroCenicienta*

Miriam Delgado Sánchez

Copyright © 2015 [[www.gastrocenicienta.com](http://www.gastrocenicienta.com)]

Obra Protegida bajo

[Licencia CreativeCommons](#)

Atribucion-NoComercial 4.0Internacional

Detrás de GastroCenicienta hay muchas horas de trabajo, esfuerzo y compromiso. Ahora, puedes colaborar haciendo un donativo para seguir así generando contenido gratuito y de calidad.



[PINCHA AQUÍ PARA HACER TU DONACIÓN](#)

¡Gracias!