


**PLATOS VEGANOS
IRRESISTIBLES**




COME BONITO

FRANCES BOSWELL
FOTOGRAFÍAS DE BEATRIZ DA COSTA

A la venta desde el 6 de febrero de 2018



PLATOS VEGANOS IRRESISTIBLES



MÁS DE 60 RECETAS DELICIOSAS, SALUDABLES, RÁPIDAS Y FÁCILES
PARA REDESCUBRIR LA COCINA VEGANA

FRANCES BOSWELL
con fotografías de Beatriz da Costa



Cada vez son más quienes limitan el consumo de productos de origen animal en su dieta, o directamente renuncian a ellos. Los motivos varían en cada caso, pero algo está demostrado: una alimentación vegana **previene y ayuda a combatir enfermedades** cardiovasculares y otras como la diabetes, la obesidad y el cáncer.

Es hora de desmitificar el veganismo como ese régimen estricto, aburrido y lleno de privaciones que solemos pensar. Este libro demuestra las **posibilidades infinitas** de la cocina vegana con una **selecta y exótica recopilación** de sabrosas recetas para no caer jamás en la rutina.

Estas sugerencias con títulos originales combinan **deliciosas frutas y verduras frescas**, **legumbres** ricas en proteínas y **cereales, frutos secos y semillas** que sacian cualquier apetito. Además, los **condimentos** reciben especial atención y se proponen estupendos **aliños y salsas** para coronar las elaboraciones. En definitiva, el libro invita a preparar platos **fáciles, únicos e irresistibles**, con **sabores y texturas sorprendentes** pero, sobre todo, con **grandes beneficios para la salud**.



INSTRUCCIONES PARA UN PLATO VEGANO PERFECTO

1. **Elegir la base.** Se puede optar por el arroz, los cereales (mejor integrales), las legumbres o incluso una mezcla de todo ello. Lo fundamental es controlar el punto de cocción de estos ingredientes para que conserven todo su sabor y textura.
2. La **planificación.** Prever con antelación el tiempo necesario para dejar remojar las legumbres. La mayoría requiere toda una noche en remojo en abundante agua. Otra opción siempre serán las conservas.
3. **Escoger y preparar las verduras.** Siempre es mejor decantarse por los productos frescos y ecológicos. Se pueden preparar de mil formas: asados, fritos, cocidos al vapor... Aliñarlos en su punto hará que cada verdura esté sabrosa por sí sola.
4. **Agregar los frutos secos y semillas.** Estos ingredientes aportan energía y grasas indispensables además de una textura crujiente interesante. Hay que adquirirlos sin sal, y después tostarlos o sazonarlos según las indicaciones.
5. Elegir una buena **salsa o vinagreta.** Estos condimentos dan sabor, aroma y textura al plato. Muchas mejoran su sabor tras unos días en la nevera, por lo que prepararlas con antelación es una buena estrategia.
6. **Mezclar los ingredientes justo antes de servir.** La guinda del pastel la pondrán un chorrito de aceite de oliva y una pizca de pimienta.
7. **Cuidar la presentación.** Los platos tienen que alimentar tanto el cuerpo como el espíritu. Hay que sacar el máximo partido de cada receta añadiendo color y misterio, ¡tienen que ser irresistibles!



PARA GERMINAR LAS SEMILLAS

- **Remojar** 200 gramos de legumbres, cereales o semillas integrales en 500 ml de agua durante 12 horas en un ambiente fresco.
- **Ecurrir y enjuagar** pasado este tiempo. Colocar en un tarro grande y tapar con unas hojas de muselina atadas con un elástico.
- Dejar **reposar** el tarro boca abajo en un cuenco para que el contenido se escurra bien. Mantener lejos de la luz directa del sol.
- **Enjuagar** cada 12 horas y colocar de nuevo en el cuenco como antes hasta que el germen tenga al menos el mismo tamaño que el cereal, la legumbre o la semilla.
- **Refrigerar** cuando las semillas hayan germinado. En la nevera, se pueden conservar durante varios días.

COCER LOS CEREALES Y LEGUMBRES

- El **arroz**: enjuagarlo con cuidado y cocerlo en agua ligeramente salada hasta que esté blando. Para obtener la cocción perfecta, son buena opción las arrocetas.
- Los **cereales**: si son integrales, son de mayor calidad. Algunos, como la cebada, quedan mejor tras una ligera torrefacción que potencie su sabor a nuez dulce. Lo ideal es cocer los cereales en una cacerola con agua ligeramente salada hasta que estén blandos. Ecurrir y servir.
- Las **legumbres**: antes de ponerlas en remojo, es bueno tamizarlas y lavarlas para eliminar residuos. Se deben dejar en agua unas 8 horas o toda la noche. Después, habrá que escurrirlas, enjuagarlas y cocerlas en abundante agua sin sal. Si son judías secas, ponerlas a hervir 10 minutos para eliminar las toxinas, luego cocerlas a fuego lento. Agregar sal y escurrir antes de servir.



ALGUNAS RECETAS

Arroz integral para golosos

para 4 personas

200 g de arroz integral crudo (400 g cocido)

2 mangos maduros cortados en trozos

2 aguacates maduros cortados en trozos

125 ml de salsa de tahina (p. 32)

125 ml de chutney de coco (p. 20)

harisa al gusto

yogur con coco rallado al gusto

1 puñado pequeño de hojas de albahaca

sal y pimienta, aceite de oliva

Cocer el arroz siguiendo las indicaciones del envase.

Repartirlo en 4 platos.

Disponer encima el mango y el aguacate, y agregar la salsa de tahina y el chutney.

Rociar con un chorrito de aceite de oliva.

Salpimentar. Añadir la albahaca,

la harisa y el yogur con coco rallado antes de servir.



Regreso a los orígenes

para 4 personas

200 g de mijo crudo (400 g cocido)

300 g de chirivías peladas, cortadas bien menudas
y asadas

1 aguacate cortado en trozos

50 g de almendras saladas molidas

½ limón confitado picado

1 puñado pequeño de hojas de hierbas
aromáticas: menta, orégano y perejil

sal y pimienta, aceite de oliva

Cocer el mijo siguiendo las indicaciones del
envase. Repartirlo en 4 platos.

Adornar con las chirivías, el aguacate, las
almendras, el limón confitado
y las hierbas. Rociar con un chorrito de aceite de
oliva. Salpimentar.



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

Comer vegano
El plato vegano: modo de empleo
Germinar las semillas
La cocción de los cereales y las legumbres
Productos indispensables de la alacena
Recetas básicas

SALSAS & OTROS CONDIMENTOS

Pesto de hierbas
Chutney de coco
Judías blancas marinadas
Tempeh marinado
Algas con sésamo y tamari
Garbanzos picantes
Hummus
Salsa de tahina
Vinagreta de miso
Salsa de cúrcuma
Remolacha confitada

ARROZ

Arroz integral y pesto de hierbas
Arroz integral al estilo asiático
Arroz rojo con salsa de tahina
Arroz basmati y dal voluptuoso
Arroz basmati y okras con curry
Arroz jazmín y zanahorias marinadas
Arroz negro con verduras picadas
Arroz integral, verduras fermentadas y tofu
Dos estaciones
Arroz salvaje al estilo otoñal
Tallarines de arroz y verduras con satay
Arroz integral, shiitake y judías verdes
Arroz rojo, habas y chips de plátano
Arroz al estilo de los rollos californianos
Arroz negro glutinoso con remolacha confitada
Arroz arcoíris
Arroz basmati al estilo de bhindi bhaji
Arroz y judías de dos colores
Arroz y acelgas de dos colores
Arroz negro de los cinco elementos
Dúo de arroz, butternut y nueces
Curry de col y arroz jazmín
Arroz integral para golosos

LEGUMBRES

Saludo al sol
Lentejas verdes de envidia
Lentejas al estilo de la India
Judías mungo namasté
Guisantes y tempeh marinado
Judías negras tex-mex
Judías rojas solo para mí
Judías blancas y arándanos
Tapas
Lentejas verdes y garbanzos picantes
Judías blancas, verduras y tempeh
Lentejas de los yoguis
Judías azuki Boot Camp
Judías y chirivías
Judías carilla con okras
Plato del viernes por la noche
Verdura fresca del huerto
Habas al estilo oriental
Plato muy ligero
Garbanzos con albaricoques
Judías y pesto de hierbas
Judías en savasana
Judías negras y tortas de arroz
Judías jiu-jitsu

CEREALES

Cuscús israelí de verano
Quinoa de los amigos
Trigo otoñal
Ensalada de quinoa y maíz
Quinoa negra perfecta
Regreso a los orígenes
Soba yin y yang
Cuscús al estilo mezze
Quinoa del SoHo
Freekeh y salsa de cúrcuma
Encanto de amaranto
Freekeh con higos
Quinoa a la californiana
Mijo, butternut y salsa de cúrcuma
Espelta a la siciliana
Trigo de los guerreros
Polenta primaveral
Mijo soleado
Mijo con cítricos
Bulgur al estilo oriental
Comida «hermosa como una rosa»
Plato de trigo jardinera
Quinoa de las primeras heladas
Bulgur y coliflor con tofu
Índice de ingredientes





FICHA TÉCNICA DEL LIBRO

PLATOS VEGANOS IRRESISTIBLES

Lunwerg Ed. 2018

20,5 x 22 cm. / 192 pp. / Rústica con solapas

PVP c/IVA: 15 euros

A la venta desde el 6 de febrero de 2018

Para más información a prensa:

Lola Escudero. Directora de Comunicación Lunwerg

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335

lescudero@planeta.es Facebook.com/lunwerg  @Lunwergfoto

¿CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO?



salsas y otros condimentos

GARBANZOS PICANTES

preparación: 10 minutos
cocción: 1 hora y 15 minutos



para 500 g

100g de garbanzos secos
2 tomates grandes sin las semillas y picados en trozos pequeños
1 cebolla roja pequeña picada
1/2 cucharadas de vinagre de Jerez
60ml de aceite de oliva + 1 cucharada
el zumo y la piel rallada de 1 limón
2 cucharaditas de garam masala
30g de perejil picado
sal y pimienta



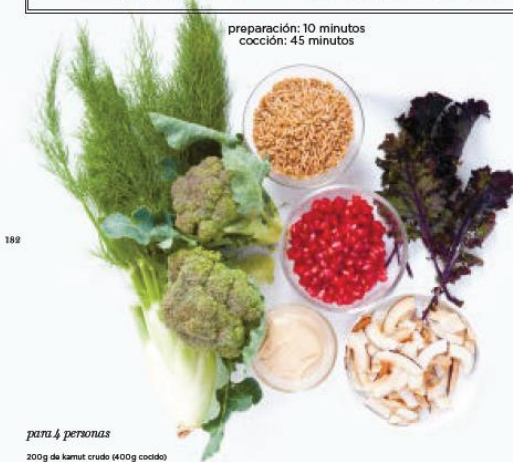
receta

Cocer los garbanzos en una cazuela con agua siguiendo las indicaciones del envase y colarlos. En una sartén, poner a calentar a fuego lento 2 cucharadas de aceite de oliva. Dorar la cebolla. Agregar el garam masala y los tomates, y después dejar cocer 15 minutos, hasta obtener una consistencia untuosa. Agregar los garbanzos. Añadir enseguida el zumo y la piel rallada del limón, el vinagre y el perejil. Rodar con el resto del aceite y salpimentar. Se conserva 4 días en la nevera.

cereales

COMIDA «HERMOSA COMO UNA ROSA»

preparación: 10 minutos
cocción: 45 minutos



para 4 personas

200g de kamut crudo (400g cocido)
300g de ramilletes de brócoli escalado
1 bulbo pequeño de hinojo picado bien fino
los granos de 1 granada (125g)
120ml de salsa de tahina (p. 32)
60g de chips de col kale (p. 35)
40g de coco rallado en copos y tostado
sal y pimienta, aceite de oliva



receta

Cocer el kamut siguiendo las indicaciones del envase. Repartir en 4 platos. Colocar encima el brócoli, el hinojo, los granos de granada, la salsa de tahina, las chips de col kale y el coco rallado. Rodar con un chorrillo de aceite de oliva. Salpimentar.

salsas & otros condimentos

SALSA DE CÚRCUMA

preparación: 25 minutos





para 220 ml

- 2 cucharadas de tahina al natural
- 1/2 litro de agua picado muy menudito
- 3 pedacitos de 5 cm de cúrcuma fresca pelada y rallada
- 2,5 cm de jengibre fresco pelado y rallado
- 50 ml de zumo de limón recién exprimido
- 1 cucharada de arroyo de agua
- sal y pimienta

receta

Batir bien todos los ingredientes en un robot. Salpimentar. Rectificar la consistencia con un chorrito de zumo de limón. Se conserva 10 días en la nevera.

currys

CURRY DE COL Y ARROZ JAZMÍN

preparación: 15 minutos
cocción: 45 minutos





para 4 personas

- 250 g de arroz jazmín crudo (450 g cocido)
- 1 berenjena mediana picada, sazonada y asada
- 1 tacino de col verde sin corzo de, picada y asada
- 150 g de tofu duro cortado en cubos pequeños
- 120 ml de salsa de curry verde
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- 1 puñado pequeño de hojas de cilantro
- sal y pimienta, aceite de oliva

receta

Cocer el arroz siguiendo las indicaciones del envase. Repartirlo en 4 platos. Disponer encima el tofu, la salsa de curry verde, la berenjena, la col y el vinagre. Espolvorear con cilantro. Rociar con un chorrito de aceite de oliva. Salpimentar.

