

LIBROS CÚPULA

Cocina vegana en 15 minutos

Katy Beskow



Recetas sencillas y modernas

LIBROS CÚPULA

A la venta el 20 de enero de 2020

LIBROS CÚPULA



Cocina vegana en 15 minutos

Recetas sencillas y modernas

Katy Beskow

Fotografías de Dan Jones

100 recetas veganas, sabrosas, equilibradas y saludables, que se pueden preparar rápidamente, en solo 15 minutos.

Cada vez son más las personas que deciden **alejarse de los productos de origen animal** y optan por otro tipo de dieta. Este libro muestra al lector **cómo cocinar platos veganos** de forma fácil y sencilla con fantásticas recetas, trucos y consejos.

Con **ingredientes que se pueden encontrar fácilmente en el supermercado**, *Cocina vegana en 15 minutos* ofrece recetas fáciles de desayuno, platos principales y postres. **Sin preparaciones complejas ni elaboraciones costosas**, solo platos deliciosos y consejos prácticos y de salud.

Tanto los que ya son veganos como los que simplemente quieren probar algo nuevo o introducirse en la dieta vegana, aquellos que decidan adentrarse entre sus páginas encontrarán **recetas sencillas, asequibles, rápidas y sabrosas**.

LIBROS CÚPULA

Introducción

«Muchas personas piensan que la cocina rápida implica preparar todos los ingredientes con mucha antelación, pero esto no es cierto. Lo único que se necesita es emplear el tiempo de forma efectiva antes y durante el proceso.» Katy Beskow

Cuando **Katy Beskow** empezó con el blog de recetas veganas *Little Miss Meatfree* nunca imaginó que al cabo de un año estaría **dando clases de cocina vegana, haciendo demostraciones en festivales gastronómicos, trabajando con un puñado de marcas conocidas y escribiendo para una revista nacional**. Descubrió que los platos que se preparaba en casa le llevaban 15 minutos o menos de elaboración, y eran tan deliciosos que decidió publicarlos en el blog.

También animó a sus familiares y amigos a **preparar sus recetas de 15 minutos en vez de pedir comida para llevar**, lo cual dio lugar a su libro *Fast Food Queen*, ya que siempre se le ocurría una receta que era más rápida, más sabrosa y mucho más barata que pedir comida para llevar.

Como amante de los animales durante toda su vida, **la autora es vegetariana desde la infancia y vegana desde que se mudó a Londres**, la ciudad en la que descubrió un colorido mercado de frutas y hortalizas que le embriagó de nuevas vistas, fragancias y sabores. Para ella los beneficios que tiene para la salud una dieta vegana son solo un oportuno efecto secundario de una elección que es fundamentalmente ética. **Hay otras cuestiones como de dónde provienen los alimentos, la ética, la producción y el impacto ambiental y humanitario que influye en lo que un consumidor decide comprar y comer.**

Con unos trucos sencillos, consejos para ahorrar tiempo y recetas probadas, **los lectores podrán disfrutar de los mejores platos en muy poco tiempo**. Muchas personas piensan que la cocina rápida implica preparar todos los ingredientes con mucha antelación, pero esto no es cierto. Lo único que se necesita es emplear el tiempo de forma efectiva antes y durante el proceso. Además, **tener una despensa bien provista de ingredientes básicos, rápidos y frescos permite estar siempre preparados para cocinar algo delicioso en muy poco tiempo.**

Por otro lado, **disponer de un equipo de cocina práctico hará que todo sea aún más fácil**. Tener a mano algunos cuchillos de buena calidad y una tabla facilitará el cortado. Si se cocina en 15 minutos es mejor optar por sartenes plateadas o negras por dentro, ya que se calientan más rápidamente. Una batidora de gran potencia, cucharas medidoras, cucharas de café y procesadores de alimentos. **Cada receta de este libro se ha probado para garantizar que está llena de sabor, utilizando los métodos más sencillos y rápidos. Después de todo, lo que se quiere es comer el plato, no recrearse en el tiempo de cocinado.**

LIBROS CÚPULA

ALIMENTOS BÁSICOS DE UNA DESPENSA VEGANA

Tener una despensa bien provista de ingredientes básicos significa que siempre se está preparado para cocinar algo delicioso en muy poco tiempo. Hay que olvidarse de las insípidas comidas precocinadas, es mejor tener algunos ingredientes básicos a mano para poder crear un plato cocinado en casa siempre que se quiera.

Alubias y otras leguminosas

Las leguminosas son ingredientes versátiles de la dieta vegana, ya que ofrecen una fuente saludable de proteína y fibra a cualquier plato. Sin embargo, tienen la fama de requerir varias horas de preparación antes de poder empezar a cocinarlas. En cambio, las alubias y legumbres enlatadas solo tienen que colarse y enjuagarse para poder utilizarlas.

Frutos secos y semillas

Son los mejores ingredientes rápidos, listos al instante para agregar textura y un punto crujiente a cualquier plato. Deben guardarse en tarros herméticos para conservar su nivel óptimo de sabor y frescura. Los frutos secos y las semillas también son una excelente fuente nutricional, llena de ácidos grasos esenciales, proteínas y fibra. Hay que tener siempre algunos básicos en la despensa, como nueces, almendras laminadas, semillas de sésamo y pistachos.



Extracto de levadura

Guste o no, el extracto de levadura es un ingrediente mágico. Una cucharadita de este oscuro elixir mezclado en una salsa le dará un sabor más intenso y rico, como si se hubiera estado cocinando durante horas.

Hierbas, especias y mezclas

Si se invierte en unos cuantos tarritos de hierbas y especias se dispondrá siempre de los ingredientes básicos para crear un plato lleno de sabor, sin importar el tiempo que se ahorre en la cocina. Las hierbas de tallo leñoso como el romero, el tomillo, la salvia y el orégano se conservan perfectamente como hierbas secas y enriquecen el sabor básico de un plato. Las hierbas de hoja blanda como el perejil, el cilantro, la albahaca y la menta se mantienen mejor en el alféizar y se utilizan frescas. Es recomendable tener una selección de las especias dulces y saladas preferidas en la despensa, como canela, jengibre molido, comino y cúrcuma.

Pasta

Es la mejor comida rápida y un ingrediente esencial de cualquier despensa casera. Está disponible en muchas formas, tamaños, tipos de trigo y colores. La mayoría de las pastas alimenticias secas que se venden en los supermercados no contienen huevo, pero es mejor comprobarlo bien para asegurarse. La pasta es un ingrediente de bajo coste, que se conserva bien en la alacena si se guarda en su bolsa sellada o en un tarro hermético.

LIBROS CÚPULA

Aperitivos de hortalizas

Las hortalizas conservadas en aceite son un ingrediente útil para cualquier cocinero, en especial cuando se desea crear un gran plato con poco tiempo. Las hortalizas se pueden asar, hacer a la brasa o secarse al sol antes de sumergirlas en aceite, listas para usar, disminuyendo así el prolongado tiempo de cocción. Es bueno tener una selección de aperitivos de hortalizas en conserva, como alcachofas, tomates secos, pimientos y mezclas de setas, ideales para dar un sabor máximo.

Kétchup y salsas

No hay que pensar en el kétchup solo como una salsa para mojar. Se puede echar una cucharadita de salsa de kétchup a un plato a base de tomate o a las salsas para obtener un condimento instantáneo. Hay que leer siempre las etiquetas de las salsas compradas, ya que pueden contener ingredientes no veganos ocultos.



Arroz

Es un maravilloso acompañamiento o postre y es muy versátil como ingrediente básico de la despensa. Si se opta por el arroz basmati, el jazmín, el de grano largo y copos de arroz, se agilizará el tiempo de cocción, y se puede guardar el arroz salvaje y el arroz negro para cuando se tenga más tiempo.



Aceites

Además de cocer alimentos, el aceite también se puede utilizar para añadir sabor a los platos terminados, o aportar humedad a los productos horneados. Se recomienda usar un aceite de sabor suave (como el de girasol o el de oliva) para cocinar y hornear, y un aceite prensado de buena calidad (como el de oliva virgen extra) para rociar los productos acabados.

Un apunte sobre el azúcar

El azúcar proporciona dulzor natural y debe usarse con moderación. Se puede usar azúcar cuando resulta necesario en un horneado casero, como el azúcar glas, el granulado, el moreno, la melaza o el jarabe de arce.

Un apunte sobre la sal

Una pizca de sal realza tanto los sabores dulces como los salados, elevando un plato cotidiano a la categoría de excepcional. Se puede usar sal en escamas de buena calidad y estrujarla suavemente entre los dedos espolvoreándola sobre el plato.

LIBROS CÚPULA

KEBABS DE BERENJENA CON HARISSA, PEPINO, CEBOLLA ROJA Y SALSA DE MENTA

2 raciones generosas

Ingredientes:

1 berenjena grande, cortada en trozos de 3cm

2 cucharada de pasta harissa

6 tomates cherry enteros

1 cucharada de jarabe de arce

2 panes planos grandes

1 granada pequeña, solo las semillas

Un chorro generoso de pasta tahini

Para la salsa

¼ de pepino pequeño, finamente picado

1 cebolla roja pequeña, finamente picada

Un puñado de hojas de menta fresca troceadas

1 cucharada de vinagre de sidra

Estos *kebabs* picantes, dulces y deliciosamente pringosos están pensados para el verano. Se pueden asar en la parrilla o la barbacoa. Ser sirven en panes planos con la salsa acidulada y las semillas de granada que parecen joyas y un chorrito generoso de *tahini*.

Antes solo se encontraba en tiendas de comestibles orientales, pero ahora la *harissa* está disponible en la mayoría de los grandes supermercados; suele estar en la sección de comidas del mundo

Elaboración:

1. Se calienta la plancha a fuego medio-alto. Se ensartan los trozos de berenjena y tomates cherry en **2 brochetas de metal o de madera** previamente empapados.

2. Se bate la pasta de *harissa* con el jarabe de arce en un recipiente grande, luego **se sumergen las brochetas en la mezcla**, bañando generosamente la berenjena y los tomates. **Se colocan las brochetas en la plancha durante 5-6 minutos** y, a continuación, se giran y se asan otros 5 minutos más.

3. Mientras, se prepara la salsa. **Se añade el pepino y la cebolla roja en un bol pequeño y se remueve con la menta.** Se rocía con el vinagre y se deja infundir mientras se asan los kebabs.

4. Se disponen los panes planos asados en una fuente y **se espolvorean abundantemente las semillas de granada por encima.** Se retiran los kebabs de la plancha con cuidado y se disponen las hortalizas en los panes. **Se añade la salsa y el tahini por encima y se sirve inmediatamente.**



LIBROS CÚPULA

DULCE DE LIMA Y COCO

2 raciones generosas

Ingredientes:

400 ml de leche de coco rica en grasa de lata, fría

4 cucharada de yogur de coco

2cs de jarabe de arce

2 limas no enceradas

1cucharada de chips de coco tostados

Este dulce simple de cinco ingredientes es rico y cremoso con unas notas ácidas de lima. Se sirve frío en vasos para obtener un postre minimalista perfecto.

Al enfriar la lata de leche de coco se separará la crema del agua, y así se puede sacar fácilmente la crema para hacer este delicioso postre.

Elaboración:

1. Se abre la lata de leche de coco fría y **se saca la crema sólida, descartando el agua de coco restante** (o se puede reservar para otra receta). Se añade la crema de coco en un bol grande y se agrega el yogur de coco. Con una batidora eléctrica, **se bate la crema, el yogur y el jarabe de arce todo junto durante 5 minutos** hasta que empiecen a formarse ligeros picos.
2. Mientras, **se ralla finamente la piel de la lima** y a continuación se parte una de las limas por la mitad para exprimirla.
3. **Se vierte la ralladura de la lima a la mezcla cremosa** (reservando una cucharadita de café para servir) **y se remueve bien, y luego se echa el zumo de media lima exprimido.**
4. **Se reparte en vasos de postre** y se decora con unos chips de coco tostados y la ralladura de la lima antes de servir.





CONTENIDOS DEL LIBRO

- Introducción
- Desayunos
- Aperitivos ligeros
- Platos principales
- Dulces
- Los básicos
- Índice alfabético
- Agradecimientos

SOBRE LA AUTORA

Katy Beskow es una cocinera galardonada, escritora y profesora de cocina apasionada de los ingredientes de temporada, las comidas vibrantes y la cocina sin complicaciones.

Katy fue la primera cocinera en mostrar la **cocina vegana y moderna en festivales gastronómicos por todo el Reino Unido**, y sus recetas han aparecido en innumerables revistas y periódicos. Escribe en el blog www.littlemissmeatfree.com.

Inspirada en el animado y colorido mercado del sur de Londres, vive en la zona rural de Yorkshire y prepara los platos más sabrosos en una pequeña (pero funcional) cocina.



LIBROS CÚPULA

Ficha técnica del libro

COCINA VEGANA EN 15 MINUTOS

Katy Beskow

Traductor: Elisabeth Bruna Güell

Libros Cúpula, 2021

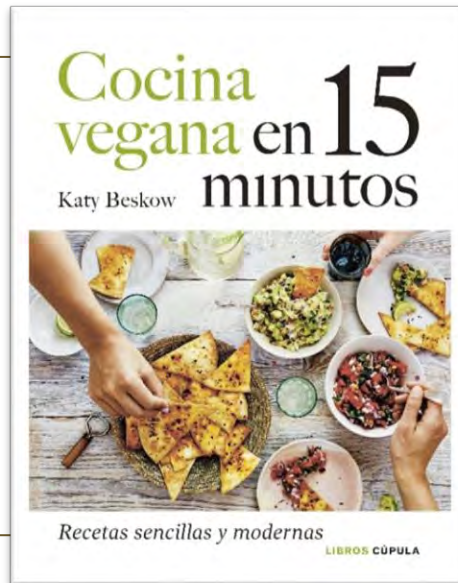
17,5 x 22,5 cm.

160 páginas

Cartoné

PVP c/IVA: 19,90 €

A la venta desde el 20 de enero de 2021



Para más información a prensa:

Lola Escudero. Directora de Comunicación Libros Cúpula

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335

lescudero@planeta.es



LIBROS CÚPULA

CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO



Tarta de picadillo de frutas de St Clement

para unos 10

No es ningún secreto que me encanta comerme una tarta de picadillo de frutas... o dos. Yo suelo empezar las celebraciones de Navidad a principios de noviembre horneando estos rápidos pasteles de picadillo de frutas para las visitas, para que se contagien del espíritu festivo. Se puede alegrar con un tarro de picadillo dulce con una piel de limón confitada y ralladura de naranja. Normalmente el picadillo se hace con sebo vegetal, pero hay que comprobar los ingredientes antes de comprarlo.

Se precalienta el horno a 220 °C.

Se coloca la lámina de hojaldre sobre una superficie plana y se usa un cortador redondo de 5 cm para hacer discos de pasta. Se colocan directamente en una bandeja para hornos. Con un cortador más pequeño, de 4 cm, se presione suavemente el centro de cada disco de pasta dejando una marca ligera, pero sin atravesar la masa.

Se vierte la macedonia en un cuenco y se mezcla con la piel de limón confitada y el licor de naranja. Se añade la ralladura de naranja y se remueve.

Se vierten pequeñas cantidades de la macedonia en el centro de los discos de masa, y con un pincel se extiende un poco de leche de soja por los bordes de la masa.

Se hornea durante 10-11 minutos hasta que esté dorada y la masa se haya inflado por los bordes. Se espolvorea el azúcar glas antes de servir.

1 lámina de hojaldre ya enrollado (comprobar que no contenga lácteos)
1 tarro de 400 g de picadillo de frutas dulce de calidad (comprobar que el sebo sea vegetal)
La piel de 1 naranja no encurtida, rallada
1 cc llena de piel de limón confitada
2 cc de licor de naranja
1 cc de leche de soja
Azúcar glas

Dulces 133

200 ml de aceite de girasol, para freír

Para las hortalizas
8 tallos de brócoli tiernos
8 zanahorias baby
8 rábanos
12 champiñones

Para la masa
150 g de harina
100 g de harina de maíz (maizena)
1 cc de levadura en polvo
200 ml de agua con gas helada

Para la salsa de soja, guindilla y cilantro
200 g de puré de tomate
2 cc de salsa de soja
½ cc de copos de guindilla dulce
1 cc de jarabe de arce
Un puñado de cilantro fresco finamente picado
1 lima

Aperitivos ligeros 69

Aperitivos ligeros 71