

IRRESISTIBLEMENTE VEGANAS

Romi Sanzel y Sara Párquez



Recetas deliciosas
y resultonas
para compartir
en cualquier lado

**LUNBERG**
EDITORES

IRRESISTIBLEMENTE VEGANAS

Romi Sanzel y Sara Párquez



Recetas deliciosas y resultonas
para compartir en cualquier lado

ÍNDICE

Introducción	6	02. Jugos naturales	52
01. Para cuidarte	16	El vitamínico	54
Trigo sarraceno con chía, coco y plátano caramelizado.....	18	El salvarresfriados.....	56
Helado de plátano con sirope de chocolate y cacahuete.....	20	El greentástico.....	58
Bowl de plátano con sirope de fresa y menta	22	Forever young.....	60
Granola de coco con yogur rápido casero y frambuesas.....	24	03. Para disfrutar de la naturaleza	62
Bebida reconfortante de cardamomo	26	Muesli de campamento	64
Empanadillas de mar	28	Elixir dorado.....	66
Polenta con setas y tomillo.....	30	Brownie sin horno con crema de almendra	68
Sopa de tomate con fajitas y aguacate.....	32	Zanahorias asadas con parmesano vegano	70
La diosa de las cremas verdes	34	Sándwich bombay con chutney verde.....	72
Papas con coliflor especiadas (aloo masala)	36	Muffins salados con icing de aguacate	74
Bircher con ciruelas y manzana asada.....	38	Galletas de limón.....	76
Polos de cereales de desayuno.....	40	Granola sin hornear.....	78
Dhal de lentejas rojas	42	Batatas rellenas de hummus y espinacas al ajo con pasas.....	80
Tortilla al pimentón.....	44	Rollitos salados de espinacas y ricota vegana	82
Shepherd's pie de lentejas	46	Cebollas a la brasa rellenas de carne vegetal	84
El mejor buddha bowl	48	Pastel trenzado de frutos rojos.....	86
Magdalenas de zanahoria	50	Frutos secos especiados	88
		Pella canaria de gofio.....	90

04. Bolitas energéticas	92	07. Para impresionar	142
Choconaranja y sésamo	94	Minitartaletas de baklava	144
Ferrero	96	Curry verde tailandés	146
Limón y amapola	98	Ensalada de piña al grill y nueces pecanas	148
Caramelo salado y maca	100	Tartaleta de tomates cherry y vinagre de Módena	150
05. Para compartir con gente bonita	102	Jugo golosina	152
Oreos sin horno	104	Crackers saladas de romero	154
Batido de vainilla con caramelo salado	106	Pastas con mermelada de fresa	156
Sándwich de queso vegano derretido	108	Canelones de berenjena	158
Cuadraditos de arroz inflado y chocolate	110	No fish and sí chips	160
Perritos calientes de zanahoria	112	Ñoquis de batata blanca con pesto	162
Sushi de fajitas	114	Panna cotta de coco con mermelada de mango	164
Tarta de tortitas	116	Tarta de tres pisos de arándanos y limón	166
Hamburguesa de berenjenas	118	Puchero canario	168
Batido chocomenta	120	Escaldón	170
Bombones de plátano	122	08. Quesos veganos	172
Pizza-sushi	124	Parmesano	174
Snack de arándanos con yogur	126	Ricota	176
Nachos con todo	128	El derretido	178
Chocogalletas	130	El ahumado	180
06. Salsas	132	De pistachos y arándanos rojos	182
Salsa parrillera	134	Crema tu propia receta	184
Ketchup de curry	136	Sugerencias de menú	186
Mayo ranchera	138	Agradecimientos	190
Barbacoa	140		



¡HOLA!

Somos Romi y Sara, una pareja de canarias, concretamente de la isla de Tenerife, mamás adoptivas de los mininos peludos Oreo, Mango y Lilo, que nos dedicamos, entre otras muchas cosas, a compartir recetillas veganas. Tenemos un canal de YouTube para ello, *Living Like A Panda*, junto con otras cuentas con el mismo nombre en Facebook e Instagram desde 2017.

En la actualidad Romi también trabaja como higienista bucodental, pero además fue camarera de una conocida cadena de comida rápida, dependiente de una tienda de zapatos y hasta promotora publicitaria sobre patines de cuatro ruedas. Sara, por su parte, trabajó de maestra de español en Inglaterra y de inglés en España, es cantante profesional de muchos estilos (llegó a pisar la academia de *Operación Triunfo* en la famosa edición que no duró nada) y en la actualidad está finalizando sus estudios de Bellas Artes, carrera que adora y que disfruta de lo lindo.

Y ahora te preguntarás: ¿cómo dos personas tan variopintas acaban creando de repente este libro?, ¿por dónde les llegó la oportunidad? Pues bien, eso te lo contaremos más adelante, pero por ahora te vamos a decir qué utilidades le encontramos a este libro que tienes entre manos.

PARA QUÉ ES ESTE LIBRO

- Para que comas mejor.
- Para que comas rico.
- Para que aprendas a rendirte culto cocinando.
- Para que tu madre/padre/abuela/abuelo vean que comer vegano tiene buena pinta.
- Para que sepas qué cocinar para impresionar a ese *crush*.
- Para que te vayas al monte con comida casera y no en paquete.
- Para que veas que la comida vegana no es solo tofu.
- Para aprender a cocinar, ¡cómo no!
- Para decorar el salón con la portada bella.
- Para comer de lo lindo una noche de pelis.
- Para que uses las recetas de forma secreta en comidas familiares y que todos piensen que es el mismo plato de siempre, sin saber que esta vez es 100 % vegetal.
- Para quererte, aunque suene romántico.
- Para comer variadito.
- Para comer los colores del arcoíris.
- Para practicar ir a la frutería.
- Para dejar de comer otros animales, que probablemente tanto adores y no entiendas por qué te los enseñaron a comer.
- Para respetar la vida de esos animales y la tuya al mismo tiempo.
- Para cuidar el planeta (porque sí, comer vegano es bueno para eso también).
- Para aprender a preparar desayunos inolvidables.
- Para ir con las manos llenas a las comidas familiares.
- Para sujetar papeles en una repisa de tu casa.
- Para que te echen piropos de lo bien que cocinas.
- Para ir sobrada en la preparación de las comidas especiales.
- Para que no dejes de comer tortilla de papas.
- Para que en tu vida haya un Big Bang (te lo explicamos más adelante).
- Para que el día de Canarias lo celebres comiendo los sabores de nuestra tierra.
- Para...
- Para muchas cosas más.
- Se nos ocurre que escribas tú ahora para qué te está sirviendo este libro. Después de haber cocinado algunas recetas que te compartimos, claro está:
- _____
- _____
- _____
- _____

QUIÉNES SOMOS

En la introducción de este libro intentamos darte algunas pistas, porque es así como suelen empezar muchos libros de cocina, es decir, hablando del autor y de quién se supone que es. Pero ciertamente es una pregunta a la que, si nos ponemos filosóficas, no sabemos bien qué responder. Aun así, nuestras profesiones tampoco son la clave de esta cuestión, con lo que vamos a contarte un poco más de nosotras y, poco a poquito, entenderás cómo aprendimos a cocinar los platos que te enseñamos en estas páginas.



INICIOS

Podríamos remontarnos a nuestra corta pero intensa estancia en Londres, ciudad en la que vivimos durante un año. En ella se despertó nuestro gusto por la cocina y, en especial, por la experimentación con verduras y frutas crudas por nuestra salud. Aprendimos a cocinar desde lasaña crudivegana con zucchini y beterrada, hasta los famosos «nicecream» o helados de plátano. Al volver a nuestra isleta, a la cual echábamos mucho de menos, retomamos viejas costumbres y dejamos de comer tan verdurosamente, lo que trajo consigo un detrimento de nuestra salud.

Un buen día se nos ocurrió ver un documental llamado *Earthlings*, y la casa se quedó llenita de pañuelos de papel de tanto llorar. Nos cuestionamos muchas cosas y sentimos cómo nuestro corazóncito se alineaba por fin con nuestros valores después de tantos años. Comprendimos que todos los animales sienten y que quieren ser libres, amados y respetados, así que decidimos dejar de consumirlos y explotarlos. Nos informamos y buscamos mucho por internet. Vimos que se puede vivir sin necesidad de comérmolos y fuimos investigando recetillas y veganizando muchas de las que más nos gustaban. Porque está claro que una cosa que nos caracteriza es que nos encanta comer. Y comer rico.

EL BIG BANG

¡Vamos a aprender todo sobre el veganismo y vamos a ser veganas!, nos dijimos, y así fue.

Llegaron las comidas en sociedad y los *¿y qué comen entonces?*, *¿leche tampoco?*, *¿y la proteína?*, *¡ah! yo también tengo un primo alérgico al gluten*. Toda persona que haya pasado por esto se habrá sacado el MVCV (Máster en Veganismo y Comunicación de Valores).

Un aprendizaje que nunca acaba porque pasan los años y seguimos aprendiendo cosas nuevas. No sentimos que hayamos llegado a ser veganas perfectas y tampoco nos deja de sorprender la diversidad de cuestiones que encaran las personas cuando se plantean el veganismo.



LIVING LIKE A PANDA

Así que decidimos crear un canal de YouTube y una cuenta de Instagram donde mostrar lo que comíamos y que la gente viera cómo nos chupábamos los dedos aun siendo veganas. Y bueno, no solo para eso en verdad, ya que lo que realmente nos preocupa es la vida de esos otros animales que no se merecen ser explotados ni usados de ninguna manera.

Y ahora viene una parte fea, la que hasta a nosotras nos costó digerir: sí, a esos animales que dices que amas los matamos para comer sin necesidad. Su vida es denigrada, su existencia se acaba porque nuestra costumbre es echarle leche de vaca a los cereales, en vez de leche 100 % vegetal, ya sea de avena, soja, arroz, avellana, coco, nuez, sésamo, almendra, anacardo, nuez de macadamia y, si nos apuras, estamos seguras de que hasta leche verde con pistachos podríamos hacer.

Aquí donde nos ves (o donde nos lees) nos encantaba pedir pizzas con doble de queso y triple de carne (cerdo, gallina y vaca). Al hacernos veganas, como no queríamos renunciar al sabor y a los viernes de pizza, empezamos a investigar mezclando unas especias por aquí y otras por allá. Unas veces salían cosas riquísimas, pero otras asquerosas, no vamos a mentir.

De esta manera, y como ya nos iban saliendo recetones y nuestros amigos nos pedían que les diseñáramos la lista de la compra, decidimos compartir a través de nuestro canal de YouTube y de Instagram estos platillos que íbamos y vamos creando. Desde entonces publicamos un vídeo cada domingo con recetas veganizadas, retos en los que competimos para hacer la mejor versión de una receta e incluso vlogs donde te enseñamos lo que comemos en un día y te llevamos de paseíto a disfrutar de nuestras aventuras por nuestra isla y por otras partes del mundo.

Y ahora, llevando todo este propósito a un nivel más avanzado, te traemos este libro para que lo veas más de cerquita y lo puedas toquetear con las manos y salivar sobre la foto si te apetece. Y también porque tener un recetario es tener un tesoro.



Si te preguntas de dónde viene el nombre *Living Like A Panda*...
Los pandas, originariamente carnívoros, solo pudieron comer bambú durante una gran helada en China, y cuando la nieve se derritió siguieron basando su dieta en este vegetal. Nosotras queremos vivir así, comiendo vegetales y repochadas bonitamente por ahí.

IRRESISTIBLEMENTE VEGANAS

Antes de que te pongas manos a la masa vamos a explicarte cómo usar este libro. Así que por aquí te dejamos unas cuantas cosas que debes saber:

- **Ensúcialo.** Sí, sí, léiste bien. Si te apetece puedes darle vida espolvoreando pimentón dulce, si la estás usando para alguna receta, o derramando café sobre él. Que se note que lo usaste y que (aquí viene lo más importante) te lo llevaste a la cocina contigo.
- **Baila con él.** Mientras lo lees, cocinas o comes. Por eso quisimos compartir contigo una canción al inicio de cada receta. La música es muy importante para nosotras, así que también puedes seguir nuestra cuenta de Spotify, *Living Like A Panda*, donde hemos creado una *playlist* para cada sección del libro.



- **Los principales artilugios gastronómicos que necesitarás son:** batidora, sartén, cazo, caldero, cuchillos buenos y afilados, horno, pesa y cucharitas de medición.

Cabe destacar que cada horno es un mundo, por lo que los tiempos pueden variar según el que tengas en casa. Nosotras tenemos un hornillo eléctrico pequeño con una sola bandeja, que tiene más años que nosotras y no anda muy por ahí. Por eso te queremos recalcar que estés echando siempre un ojo por si no cumple con los tiempos que indicamos. Cocina por lo general hasta que esté doradito y el interior esté totalmente hecho.

Espicias, que son las que suelen dar el tocazo: pimienta negra molida, comino en polvo, pimentón ahumado (Romi dice que esta es la mejor especia inventada del mundo mundial), ajo en polvo (aunque lo adoramos al natural), cebolla en polvo, cúrcuma, laurel, tomillo, romero, canela, cardamomo, clavo, nuez moscada y punto (aunque en nuestra despensa guardamos un sinfín, estas son las que usamos aquí).

Hemos organizado el libro de manera que cada sección principal de recetas está pensada para que la disfrutes en un entorno específico. De esta manera, al preparar los platos de la sección «Para cuidarte», por ejemplo, hemos querido recoger una serie de recetas cuya finalidad es que las cocines con ese objetivo. Y lo mismo hemos hecho y planeado con el resto de secciones. Ya lo irás viendo. Al inicio de cada una te lo explicamos con mayor detalle.

Al final de cada sección encontrarás un especial de recetas. Nuestra preferida es la de «Quesos veganos», en la que hemos añadido cinco tipos diferentes de quesos veganos.

Hemos querido incluir algunas recetas canarias para que puedas disfrutar del sabor de nuestra tierra ahí donde estés. Y si estás en Canarias, pues para que te atrevas a probar también nuestras versiones.

Por supuesto, todas las recetas son aptas para intolerantes a la lactosa, al huevo y demás productos de explotación animal, puesto que todas son completamente vegetales.



ALINEANDO VALORES

Nos hemos dado cuenta de que en toda nuestra vida pasada comiendo animales no obramos por mala fe sino por desinformación. Porque se nos oculta y edulcora el proceso de producción de esos alimentos que provienen de la explotación de otros animales.

Al igual que a nosotras nos ayudó mucho el documental antiespecista *Earthlings*, y porque la información es poder, te dejamos algunos títulos de documentales para que puedas seguir aprendiendo:

- *Empatía*
- *Cowspiracy*
- *Dominion*
- *Seaspiracy*
- *The Game Changers*
- *Eating Animals*
- *73 Cows*

¿QUÉ ES SER ANTIESPECISTA?

Se trata de dar el mismo valor a los intereses de un individuo, sin importar a qué especie pertenece, defendiendo los derechos de los animales y la igualdad entre especies y teniendo en cuenta que los humanos también somos animales y que no somos superiores a ninguna otra especie.