

**Cristian**

@lapastanoengorda

# RECETAS VEGANAS

70 ideas  
para gente  
sin tiempo

# PARA TORPES Y VAGAS



zenith

**Cristian**

| @lapastanoengorda

# RECETAS VEGANAS

70 ideas  
para gente  
sin tiempo

# PARA TORPES Y VAGAS

zenith

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: septiembre de 2023

© Cristian, 2023

© del diseño del interior y cubierta, Sacajugo.com

© de las fotografías del interior, archivo de la autora

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

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

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

ISBN: 978-84-08-27568-8

Depósito legal: B. 13.492-2023

Impreso en España - *Printed in Spain*



# ÍNDICE

## 12 INTRODUCCIÓN

---

- 13 Manifiesto de torpes y vagas del mundo
- 14 ¿El veganismo es una secta?

## 17 8 PLATOS FRESCOS COMO TÚ

---

- 19 Pasta fría con pesto, alcaparras y aceitunas negras
- 20 Ensalada César
- 23 Noquerones
- 24 Ensaladilla *Murcian vibes*
- 27 *Carpaccio* de tomate con salsa de higos
- 28 Ensalada templada proteica de garbanzos
- 31 Queso de albahaca con higos
- 32 Polos de cereza, nueces de macadamia y horchata

## 35 8 PLATOS DE CUCHARA SIN ESFUERZO

---

- 37 Lentejas con albóndigas
- 38 *Jackfruit* al curry rojo para hacerte la chula
- 41 Curry verde sin leche de coco pero con muchas proteínas
- 42 Alubias de tu abuela que saben a pueblo
- 45 Arroz con salsa poke, mango y aguacate
- 46 Guiso de *yuba* en olla lenta
- 49 Pochas con zanahoria y pebrella
- 50 Crema de verduras con tempeh marinado y albahaca morada

## **53 7 SALTEADOS PARA QUE SALTE TU CULO**

---

- 55 Tofu al ajillo en *air fryer*
- 56 *Pad thai*
- 59 Tofu crujiente rebozado en *air fryer*
- 60 *Pak choi* con salsa de miso y cacahuetes
- 63 Wok estilo asiático
- 64 Brócoli a la plancha con salsa picante
- 67 Zarangollo

## **69 10 CARNES VEGETALES**

---

- 71 Tofu BBQ con *cornflakes*
- 72 Tofu crujiente sabor beicon en *air fryer*
- 75 Filetes con aroma de lima y jengibre fresco
- 76 *Nuggets*
- 79 Albóndigas para la reconquista de tu ex (el bueno)
- 80 Tofu aerofrito con puerro caramelizado
- 83 *Tofish*
- 84 Merluza a la vasca
- 87 Cazón
- 88 Huevos revueltos a prueba de *cuñaos*

## **91 8 SIDES CONQUISTADORES**

---

- 93 Milanesas de setas rebozadas con alioli
- 94 Lasaña
- 97 Cherrys especiados

- 98 Quiche de tofu ahumado
- 101 Tacos
- 102 Gofres de *hashbrowns* patatas y boniato
- 105 Puerros confitados con salsa romesco
- 107 Garbanzos especiados aerofritos
- 108 *Gnocchi* fritos

## 111 10 SALSAS DEMASIADO SEXIS

---

- 112 Veganesa
- 113 Salsa para hamburguesote
- 114 Aceite aromatizado de ajo
- 115 Salsa poke
- 116 Mojo verde
- 117 *Deluxe*
- 118 Salsa para calçots
- 119 Tabasco
- 120 Pesto
- 121 Alioli

## 123 12 DULCES PARA GUARRAS

---

- 125 *Cheesecake* superjugosa
- 126 Anacardos caramelizados de Oriente
- 129 Turrón energético
- 130 Natillas de vainilla y chocolate
- 133 Bombones energéticos sabor sueño americano

- 134 *Brownie*
- 137 *Pancakes con caramelo*
- 138 *Pastel de chocolate y naranja*
- 141 *Leche frita*
- 142 *Galletitas de canela y jengibre*
- 145 *Energy balls para petarlo a sentadillas*
- 146 *Mousse de aquafaba y cacahuete*

## **149 7 ELABORACIONES FACILÍSIMAS Y SUPERBÁSICAS**

---

- 151 *Horchata*
- 152 *Dulce de leche*
- 155 *Caldo de verduras en olla lenta*
- 156 *Cebolla caramelizada*
- 159 *Patatas fritas perfectas*
- 160 *Sofrito indispensable para la vida*
- 163 *Alcachofas confitadas*

## **165 GLOSARIO PARA TORPES Y VAGAS**

---

## **169 RECETARIO**

---

*A Alba, por ayudarme a cocinar tanto  
a cambio de botellas de vino y reggaeton.  
A todas las ecomamarrachas que me siguen.  
A mis queridas gentes de Murcia.*



# INTRODUCCIÓN



## MANIFIESTO DE TORPES Y VAGAS DEL MUNDO

*Welcome to no volver a fregar en vano.*

En este libro aprenderás a cocinar, optimizando mucho y manchando poco, cosas básicas como las patatas fritas perfectas o un tofu marinado que esté rico. Ya no buscarás proteínas debajo de las piedras, porque viene cargadito el asunto. Llegarás a preparar platos tan sexis que hasta los más *cuñaos* dejarán de ofrecerte jamón cuando estés comiendo con ellos.

Este libro no es una novela pero, si te lo lees entero fingiendo que lo es, aprenderás un montón de cosas que he aprendido yo en los últimos doce años. ¿Se podría convalidar como máster de cocina para personas torpes y vagas? Yo digo: ¡sí!

En estas páginas encontrarás 70 recetas para comer rico sin dedicar mucho esfuerzo y fregando lo mínimo. No he querido categorizar las recetas en desayunos, postres y cenas. Si a ti te gusta desayunar lentejas, genial; no quiero ser yo quien condicione tu desayuno.

Para las que me conocéis no hace falta mucha presentación: soy Cristian, tu vegano de confianza. Hace años que decidí dedicarme a hacer el mamarracho en internet camuflado de recetas veganas.

Aquí voy con una pequeña reflexión que he tenido mientras hacía las recetas de este libro. Espero que te guste.

## ¿EL VEGANISMO ES UNA SECTA?

He buscado en Google lo que significa secta:

«Organización, generalmente religiosa, que se aparta de las doctrinas tradicionales u oficiales y toma carácter secreto para los que no pertenecen a ella; especialmente cuando se considera que es alienante o destructiva para sus seguidores».

Leyendo esto he llegado a conclusiones muy importantes y me he dado cuenta de que no solo no es una secta, sino que es todo lo contrario. Y eso que llevo años diciendo a todo el mundo que sí lo somos.

El veganismo no es una secta, aunque en algunas cosas pueda parecerlo. Cosas positivas, claro, ya que lo que pretende es hacer el bien: luchar por los animales

y por el planeta. No queremos problemas con el resto de las personas, aunque se pongan nerviosas y a veces nos ataquen porque saben que comer animales no está bien.

Se diferencia de una secta en que no tenemos líder ni simbología, ni túnicas ni canciones propias. No cobramos dinero, sino que solemos donarlo a santuarios y causas similares. Tampoco es una religión, aunque sí una ideología.

No nos reunimos los domingos en espacios que, aunque deberían ser públicos, se han privatizado y se reservan el derecho de admisión. No tenemos un libro que nos dicte lo que tenemos que hacer; sí tenemos, sin embargo, muchos libros de recetas.

Y aquí empieza el mío.



8