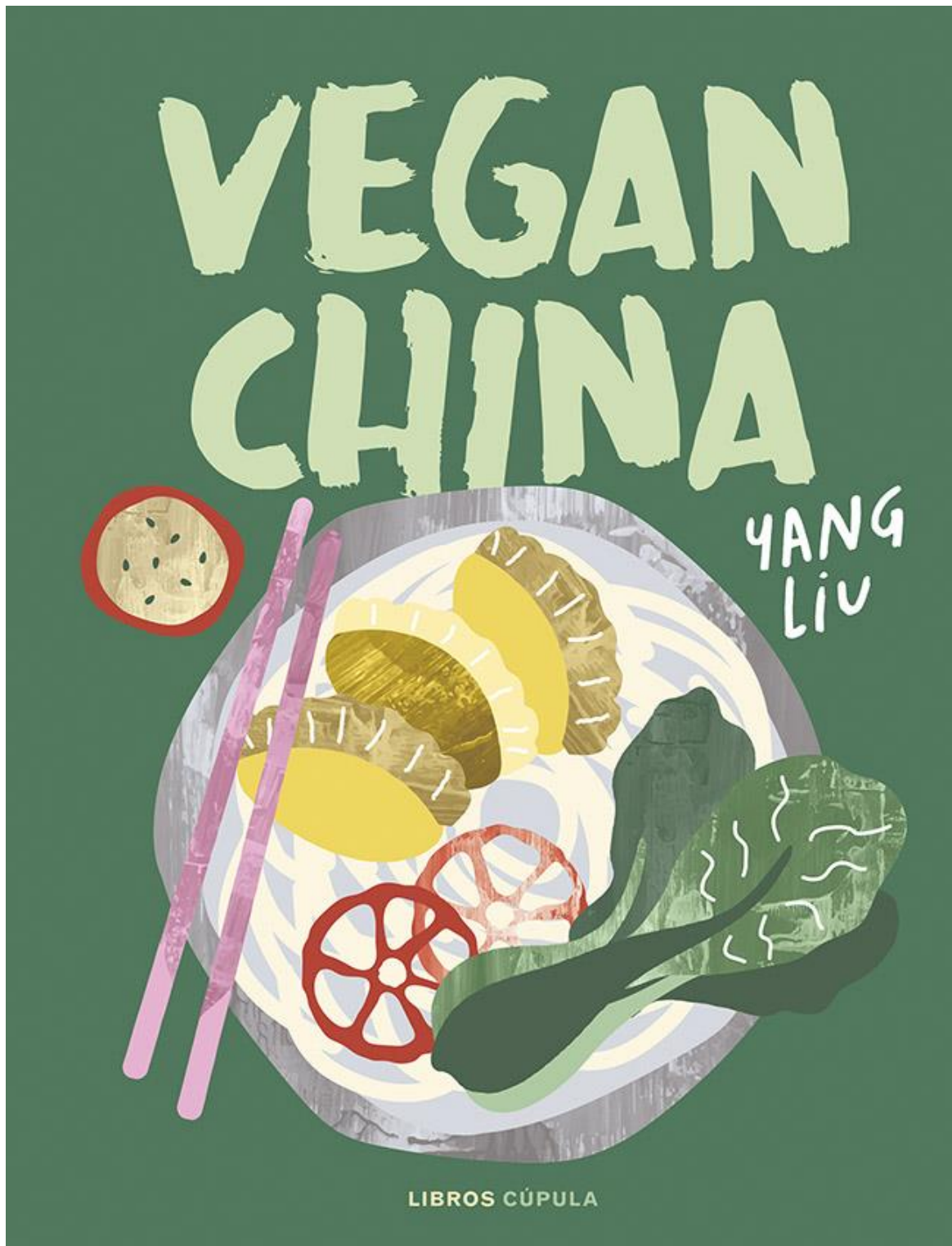


LIBROS CÚPULA



A la venta el 7 de febrero de 2024

LIBROS CÚPULA



CHINA VEGAN

YANG LIU

**El libro más completo con las recetas veganas de la mejor comida china.
Recetas deliciosas de comida china ¡cien por cien veganas!**

Este libro nos ayudará a veganizar nuestros platos chinos favoritos de la mano de Yang Liu y Katharina Pinzolit, las creadoras del popularísimo blog **LittleRiceNoodle**. Las recetas del libro están inspiradas en la infancia de Yang así como en la larga historia de la cocina vegana en China. En estas páginas se reúnen versiones vegetales de platos clásicos: las setas de cardo kung pao, los fideos zhajiang mian o el té con leche al estilo de Hong Kong, entre otros muchos.

Estos platos, que incluyen multitud de salsas, dumplings, fideos y postres van acompañados de consejos para dominar las técnicas culinarias tradicionales, descubrir el vasto mundo del tofu o cuidar de nuestro wok. Vegan China es, en definitiva, el reflejo de la conexión de la comida con elementos tan transcendentales como los recuerdos, los lugares, la familia y la representación cultural milenaria de China.

LIBROS CÚPULA

MI HISTORIA (Yang Liu)

«Este libro es más que un libro de recetas. No es una recopilación de recetas tradicionales chinas y su historia; es un homenaje a los platos de mi infancia y a los recuerdos y personas vinculados con ellos. Aquí encontrarás recetas que me enseñaron mi abuela, mi tía y mi madre, y que después desarrollé yo misma.

Mi objetivo con este libro es demostrar que hay platos chinos veganos tan deliciosos como las recetas más populares de esta gastronomía. Mucho antes de que la comida vegana llegara a otras partes del mundo, ya formaba parte de la cocina china.

No era una moda; era la dieta de muchas personas desde hace cientos de años. Te lo explicaré en más detalle en el capítulo dedicado a la historia del veganismo en China, que se remonta a la antigua China.

Estas recetas están relacionadas con mi recorrido vital, pues aquí comparto platos de las distintas regiones de China en las que he vivido. Encontrarás recetas tradicionales que van desde Beijing (Pekín) hasta Chengdu y desde Changsha hasta Guangzhou.

También se incluye una introducción a las principales salsas y condimentos de la cocina china y una amplia variedad de platos con tofu, salteados, fideos y postres que, espero, te sirvan de inspiración para adentrarte en el vasto mundo de la cocina china vegana».

RECETAS CON TOFU

La historia del tofu en China se remonta a hace más de dos mil años. Era una **parte fundamental de la dieta de la población china** y, durante mucho tiempo, **su principal fuente de proteínas**.

Para elaborar la mayoría de tipos de tofu solo se necesita **soja** y la diferencia entre sus variantes depende, principalmente, del coagulante que se utilice y la forma y el tiempo que se prensen. Por lo general, cuanto más tiempo se prensa el tofu, menos agua contiene y más firme se vuelve.

La mayoría de la gente solo conoce el tofu firme que se vende en los supermercados, y muchos no saben muy bien cómo prepararlo. Pero, al igual que el queso, el tofu es diverso y versátil; solo en China hay más de cien tipos de tofu y miles de formas de prepararlo. La región de Hunan es una de las que mayor variedad alberga en cuanto al tofu.

Dada su importancia en la dieta china, y en la vegana en general, en este capítulo se presentan algunos de los tipos de tofu y productos derivados de la soja más comunes.

Aparte del tofu envasado al vacío que encontramos en los supermercados, muchas tiendas de alimentación asiáticas también ofrecen tofu fresco de elaboración local que reciben justo después de su producción. Y, en China, todos los mercados tienen un puesto con productos de tofu recién hechos, mis preferidos.



LIBROS CÚPULA

El inconveniente del tofu fresco es que se debe consumir lo antes posible (a poder ser, el mismo día que se compra y no más de 48 horas después), pues se agria rápidamente, sobre todo cuando hace calor. La mejor forma de conservar el tofu es meterlo en un túper, cubrirlo con agua limpia y guardarlo en el frigorífico.

Para hacer hacer tofu casero, se necesita soja, sal nigari o yeso comestible en polvo, así como una prensa para tofu, que se puede encontrar en algunas tiendas asiáticas o por Internet. Si no tiene el tiempo o los recursos necesarios, siempre se puede preparar las recetas con tofu comprado en una tienda.

TOFU SEDOSO MARINADO

TIEMPO DE PREPARACIÓN

5 minutos

PARA

1 persona

300 g de tofu sedoso

3 c. s. de salsa de soja

1 diente de ajo picado fino

un trozo de 5 g de jengibre

fresco pelado y picado fino

1 cebolleta en rodajas finas

2 c. s. de aceite de colza

1 c. s. de aceite de sésamo

Esta receta de tofu sedoso marinado es una de las recetas de tofu más fáciles y rápidas del mundo. Apenas requiere ingredientes y está lista en 5 minutos. Pero no te dejes engañar por su sencillez; el delicioso sabor suave de este plato te sorprenderá.

Sacamos el tofu del envase abriéndolo por la parte superior y colocando un plato boca abajo sobre el tofu. Lo volteamos con cuidado y transferimos el tofu al plato. Si no sale, hacemos una pequeña hendidura en las esquinas del envase y lo levantamos suavemente para que se separe del tofu. Añadimos la salsa de soja, el ajo, el jengibre y la cebolleta por encima.

Calentamos los aceites en un cazo a fuego vivo. Cuando esté bien caliente (el termómetro de cocina debe marcar unos 180 °C), lo vertemos sobre el tofu.



LIBROS CÚPULA

PATATAS DE LA ABUELA

Esta receta es un plato famoso de Yunnan, que debe su nombre a que las patatas quedan tan blandas y suaves, que incluso una abuela desdentada podría comerlas sin problemas. Es un plato ácido, picante y delicioso.

TIEMPO DE PREPARACIÓN

15 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN

30 minutos

PARA

2 personas

1 kg de patatas peladas en dados de 1 cm
6 dientes de ajo picados finos
60 ml de agua tibia
120 ml de aceite de colza
8 Guindillas encurtidas picadas gruesas
100 g de semillas de mostaza en conserva o encurtidas picadas finas
2 c. s. de vinagre de arroz
2 c. s. de salsa de soja
1 c. c. de sal
½ c. c. de pimienta blanca molida
1 cebolleta en rodajas

Llenamos una olla con agua caliente y ponemos una vaporera encima (el nivel del agua no debe superar el de la vaporera). Colocamos la patata en un plato sobre la vaporera, la tapamos y dejamos que se haga al vapor a fuego vivo 20 minutos. Las retiramos, apartamos dos tercios de los dados de patata y los chafamos.

Añadimos la mitad del ajo a un bol pequeño con el agua tibia.

Calentamos el wok a fuego medio-alto y, cuando esté caliente, añadimos el aceite y el resto del ajo. Removemos 30 segundos, agregamos las guindillas encurtidas y, 15 segundos después, la mostaza en conserva. Salteamos un minuto.

Incorporamos la patata chafada y salteamos un minuto más.

Añadimos los dados de patata restantes. Removemos otro minuto, vertemos el agua con el ajo y el vinagre y salteamos 1-2 minutos.

Agregamos la salsa de soja y salteamos un minuto, espolvoreamos la sal y la pimienta blanca molida y removemos 1-2 minutos.

Decoramos con la cebolleta.



LIBROS CÚPULA

FIDEOS FRÍOS DE SICHUAN

TIEMPO DE PREPARACIÓN

15 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN

10 minutos

PARA

2 personas

2 dientes de ajo picados finos
un trozo de 10 g de jengibre fresco picado fino
100 g de brotes de soja
300 g de fideos alcalinos de trigo frescos, o 200 g de fideos secos
2 c. s. de salsa de soja
60 ml de aceite de sésamo
2 c. s. de vinagre negro chino
2 c. s. de Aceite de guindilla
2 c. c. de azúcar
½ c. c. de pimienta de Sichuan molida
2 cebolletas en rodajas

Los fideos fríos de Sichuan son un plato muy popular de la gastronomía local. Se toman fríos, y sus fideos elásticos y sabrosos son una auténtica delicia en verano. La versión tradicional de esta receta lleva fideos alcalinos de trigo frescos: el álcali añadido hace que tengan un tono amarillento y los dota de mayor elasticidad. Si no encuentras fideos frescos, utiliza fideos alcalinos secos. En un bol, combinamos el ajo con 2 cucharadas de agua. Hacemos lo mismo con el jengibre en otro bol.

Ponemos una olla con agua a hervir. Añadimos los brotes de soja y los escaldamos 15 segundos. Los retiramos y los repartimos en dos boles.

Cocemos los fideos hasta que estén al dente (si partimos un fideo, su núcleo todavía debe estar un poco blanco). Ten cuidado de no cocerlos en exceso. Los sacamos cuando siguen estando elásticos y los escurrimos bien. Pasamos los fideos a una bandeja de horno o a una superficie de cocina plana y los rociamos con el aceite de sésamo. Mezclamos bien para que los fideos no se peguen y los removemos con la ayuda de unos palillos para enfriarlos.

Cuando estén fríos, los repartimos entre los boles con la soja.

Dividimos el resto de los ingredientes entre los dos boles y mezclamos bien antes de comer.



LIBROS CÚPULA

SAGO DE MANGO Y POLEO

TIEMPO DE PREPARACIÓN

15 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN

10 minutos

PARA

2 personas

30 g de sagú

600 g de mango pelado

240 ml de crema de coco

90 ml de leche vegetal

50 g de pulpa de pomelo

El sagú de mango y pomelo es el postre de mango más clásico de Hong Kong. Su sabor afrutado y refrescante lo convierte en el postre perfecto para una noche de verano. Esta mejor frío, por lo que recomendamos refrigerar todos los ingredientes (también el sagú cocido) durante una hora antes de prepararlo.

Ponemos a hervir 480 ml de agua en una olla y cocemos el sagú 10 minutos a fuego medio-bajo. Removemos con regularidad para que no se pegue. Apagamos el fuego y tapamos. Dejamos que el sagú termine de cocerse en el calor residual. Sabremos que está listo cuando se haya vuelto completamente translúcido.

Lo escurrimos.

Cortamos el mango en dados pequeños y hacemos un puré con dos tercios de ellos.

Mezclamos la crema de coco con la leche.

Repartimos la mezcla de leche, sagú, puré de mango, dados de mango y pomelo en dos boles.



LIBROS CÚPULA

ÍNDICE

Mi historia
Una breve historia del veganismo en China
Consejos para usar este libro
Las técnicas de la cocina china
Cómo curar el wok
Salsas
Recetas con tofu
Recetas de verduras
Fideos, dumplings y arroces
Bebidas y postres
Índice
Sobre la autora



SOBRE LA AUTORA

Yang Liu nació en la provincia china de Hunan y viajó por todo el país durante su infancia y juventud, lo que le permitió conocer la gastronomía de diversas regiones. Hace ocho años se trasladó a España. Allí conoció a su pareja, Katharina Pinczolics, y ahora viven juntas en Austria. Se hicieron veganas y empezaron a explorar y experimentar con la cocina china vegana. A finales de 2019, crearon littlericenoodle, una cuenta de Instagram con más de 165.000 seguidores a los que les encanta descubrir cómo preparar recetas chinas veganas gracias a sus vídeos.

VEGAN CHINA

YANG LIU

Libros Cúpula, 2024

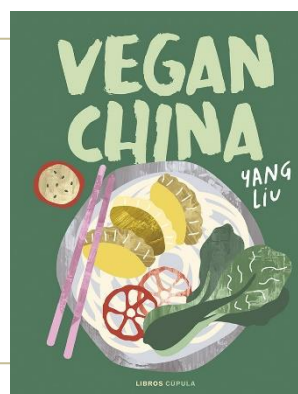
24,8 x 19 cm.

224 páginas

Tapa dura sin solapas

PVP c/IVA: 25,95 €

A la venta desde el 30 de octubre de 2024



Para más información a prensa:

Lola Escudero. Directora de Comunicación Libros Cúpula

Tel: 619 212 722 // lescudero@planeta.es

LIBROS CÚPULA

EL LIBRO POR DENTRO

Durante el Año Nuevo chino es habitual colgar farolillos de color rojo. Es por eso que esta receta, cuya forma recuerda a los farolillos de esta celebración, es muy popular en esa época. Para prepararla lo mejor es utilizar berenjenas moradas largas, de unos 5 cm de grosor. No utilices berenjenas demasiado finas ni demasiado gruesas, o la cocción será más complicada.

VEGAN CHINA

150 g de tofu tierno o firme
60 ml de salsa de soja
1 c. s. de salsa de ostras vegana
2 c. s. de vino de arroz para cocinar
2 c. c. de fécula de patata o maicena
400 g de berenjena morada larga
360 ml de aceite de colza, más 1 c. s. extra
3 dientes de ajo picados finos
1 c. c. de vinagre de arroz
2 c. s. de salsa de tomate (ketchup)
1 c. c. de azúcar
1 cebolleta en rodajas

TIEMPO DE PREPARACIÓN
15 minutos
TIEMPO DE COCCIÓN
15 minutos
PARA
2 personas

炸蒜豆腐茄子
FAROLILLOS DE BERENJENA RELLENOS DE TOFU

Chafamos el tofu y lo mezclamos con dos cucharadas de salsa de soja, la salsa de ostras vegana, el vino para cocinar y el almidón. Cortamos la berenjena en trozos de unos 3 cm de largo y marcamos cada trozo cinco veces, con cortes a unos 5 mm de distancia. Rellenamos las hendiduras con el tofu.

Calentamos el aceite en una olla. Para comprobar la temperatura del aceite, introducimos un palillo de madera; la temperatura será la correcta cuando se formen inmediatamente muchas burbujitas a su alrededor. Freímos la berenjena rellena de tofu hasta que esté dorada por fuera, la retiramos y la colocamos en una fuente.

Calentamos una olla a fuego medio. Añadimos 1 cucharada de aceite y el ajo y removemos 15 segundos; a continuación agregamos el vinagre de arroz, la salsa de tomate, el azúcar, el resto de la salsa de soja y 2 cucharadas de agua. Llevamos a ebullición a fuego medio y vertemos la salsa sobre los farolillos. Decoramos con la cebolleta.





Los platos agri dulce son populares en muchas regiones meridionales de China. A diferencia de otras recetas de tofu, aquí el tofu se dora hasta que queda crujiente y luego se cuece en la salsa agri dulce hasta que queda tierno. El resultado es un tofu jugoso y de sabor exquisito.

蒜甜豆腐
TOFU AGRIDULCE

Pasamos el tofu por 80 g de maicena. En un bol, mezclamos el azúcar, la sal, la salsa de soja, el vinagre negro chino, la salsa de tomate, la maicena y 100 ml de agua.

Calentamos el wok a fuego medio-alto. Cuando esté caliente añadimos 90 ml de aceite. Agregamos el tofu y lo doramos hasta que ambos lados adquieran color y estén crujientes. Reservamos. Ten en cuenta que el almidón puede hacer que los dados de tofu se peguen; los separaremos con cuidado con la ayuda de una espátula o palillos durante la fritura.

Incorporamos el resto del aceite y el ajo, y salteamos 30 segundos. Devolvemos el tofu al wok y añadimos la mezcla de salsa de soja. Dejamos que cueza unos minutos hasta que la salsa se reduzca dos tercios y se espese. Decoramos con la cebolleta.

TIEMPO DE PREPARACIÓN
15 minutos
TIEMPO DE COCCIÓN
20 minutos
PARA
2 personas

500 g de tofu tierno o firme en dados de 2 cm
80 g de maicena, más 1 c. c. extra
1 c. s. de azúcar
¼ de c. c. de sal
2 c. s. de salsa de soja
3 c. s. de vinagre negro chino o vinagre de arroz
80 g de salsa de tomate (ketchup)
120 ml de aceite de colza
2 dientes de ajo picados finos
1 cebolleta en rodajas finas

LIBROS CÚPULA



TIEMPO DE PREPARACIÓN
15 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN
15 minutos

PARA
2 personas

La berenjena salteada con judías verdes es un plato típico de la cocina casera de Hunan. Como su nombre indica, consta de dos ingredientes principales que se saltean con un poco de salsa. Lo tradicional es elaborar la receta con judías de metro, una variedad alargada de judía verde que puede llegar a superar el metro de longitud (de ahí su nombre). Esta verdura se consume mucho durante el verano y también se utiliza encurtida. Como se trata de una verdura de temporada y puede ser difícil conseguirla, en esta receta las he sustituido por judías verdes.

豆角茄子

BERENJENA SALTEADA CON JUDÍAS VERDES

300 g de berenjena en tiras
de 4 cm de largo y 1 cm de
ancho

90 ml de aceite de colza

200 g de judías verdes o
judías de metro en trozos
de 3 cm

3 dientes de ajo picados
finos

2 c. s. de salsa de soja

3 c. s. de salsa de ostras
vegana

1 cebolleta en rodajas

Llenamos una cacerola con agua caliente y ponemos una vaporera encima (el nivel del agua no debe superar el de la vaporera). Colocamos la berenjena en un plato sobre la vaporera, la tapamos y dejamos que se haga al vapor a fuego vivo 5 minutos.

Calentamos el wok a fuego medio-alto y, cuando esté caliente, añadimos 60 ml de aceite. Agregamos la berenjena al vapor y la salteamos unos minutos, hasta que cambie de color y se cueza. La retiramos. Vertemos el resto del aceite restante e incorporamos las judías. Salteamos unos minutos hasta que se doren ligeramente y estén hechas.

Añadimos el ajo y salteamos un minuto. Vertemos la salsa de soja y la salsa de ostras vegana y removemos 1-2 minutos, hasta que la berenjena haya absorbido la mayor parte de la salsa. Decoramos con la cebolleta.

RECETAS DE VERDURAS

97



TIEMPO DE PREPARACIÓN
7 horas, más tiempo para
congelar

TIEMPO DE COCCIÓN
1 hora

PARA
4 raciones

Las judías azuki heladas (también conocidas como helado de judías rojas) son una bebida/postre popular en Hong Kong. Se elabora con judías azuki cocidas y azucaradas (un postre por sí mismas), hielo picado y leche evaporada. A veces, también se le añade helado.

红豆冰

JUDÍAS AZUKI HELADAS

200 g de judías azuki secas

85 g de azúcar cande

200 g de cubitos de hielo o
hielo picado

480 ml de leche vegetal
evaporada

Dejamos las judías en remojo 8 horas, las escurrimos y las reservamos en un recipiente hermético en el congelador toda la noche.

Ponemos a hervir 1 l de agua en una olla y añadimos las judías congeladas. Cuando vuelva a hervir, agregamos el azúcar, lo tapamos y cocemos a fuego medio-bajo 1 hora aproximadamente, removiendo de vez en cuando y rellenando con agua caliente si es necesario.

Cuando las judías estén cocidas por completo, pero conserven más o menos su forma, apagamos el fuego y las dejamos enfriar en el agua. Llegados a este punto se pueden refrigerar.

Las escurrimos y las repartimos en cuatro vasos hasta llegar aproximadamente a la mitad de cada vaso. Añadimos los cubitos de hielo hasta llenar dos tercios del vaso y, a continuación, agregamos la leche.

BEBIDAS Y POSTRES

205