Descubriendo la cocina vegetariana

Quesos y tortillas veganas

Sin ingredientes de origen animal

100% vegetarianas

Este documento está dedicado a todos los usuarios del

http://www.forovegetariano.org/foro/index.php?

Todas las recetas incluidas en el pdf han sido extraídas del forovegetariano y son aptas para veganos. Al igual que en el foro, se identifican fácilmente por incluir en el título la marca (V).

Agradecimientos:

Gracias a todas las personas que participan en el foro vegetariano, por hacer de este un foro activo y dinámico .
Gracias “Margaly” por explicarme como se hace un pdf .
Gracias “Aintzane” por guardar el secreto , revisar todos los intentos y pruebas y por ayudarme con la edición (sólo tu has visto lo peor)
Gracias a todos por compartir

Índice

Recetas de Quesos Veganos : sin ingredientes de origen animal.

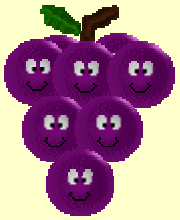
1-Queso Cheddar .
2-Queso cremoso para untar-1 .
3-Queso cremoso para untar-2 .
4-Queso cremoso para untar-3 .
5-Queso crudo picante.
6-Queso crudo de semillas de calabaza.
7-Queso crudo vegano.
8-Queso derretido .
9-Casi Feta vegano .
10-Casi mozzarella vegana.
11-Queso Muenster.
12-Queso de nori y nueces.
13-Otro queso vegano.
14-Casi parmesano vegano.
15-Requeso.
16-Salsa de queso roquefort.
17-Queso de semillas.
18-Queso Vegano.
19-Queso Vegano de hierbas II [con germen de trigo]

Recetas de Tortillas Veganas: sin ingredientes de origen animal.

1-Tortilla de berenjena y nueces.
2-Tortilla de calabaza y nueces.
3-Tortilla de calabacín y “mozzarella”.
4-Tortilla de champiñones y tomates secos.
5-Tortilla de chocolate.
6-Tortilla de espinacas.
7-Tortilla de espinacas, “mozzarella” y tomates secos.
8-Tortilla de patatas .
9-Tortilla de patatas y cebolla con harina de maíz.
10-Tortilla de patatas con salsa romesco.
11-Tortilla de patatas sin huevo y sin harina de garbanzos.
12-Tortilla de queso gouda Cheezly .
13-Tortilla con “queso de hierbas”.
14-Tortilla de seitán, pimiento y cebolla.
15-Tortilla de “sobrasada”.

Anexo

-Sustituyendo huevos y lácteos



QUESOS VEGANOS

SIN INDREDIENTES DE ORIGEN ANIMAL

100% VEGETARIANOS

"Queso" Cheddar (V)

Ingredientes:

- 1 taza de nueces de macadamia o avellanas.
- 2 cucharadas de jugo de limón.
- ¼ de taza de levadura
- ½ taza de pimentón rojo, de sabor dulce.
- 1 Ajo.
- 1 Cucharada de cebolla.
- ½ cucharadita de sal o poner al gusto.
- ½ taza de agua.
- 4 Cucharaditas de agar agar en polvo. (Esto puede ser sustituido por ¼ de taza de hojuelas de agar.)

Elaboración:

Mezcla en la licuadora o mixer las nueces de macadamia o avellanas, el jugo de limón, la levadura, pimentón, ajo, cebolla y sal. (En este punto ya debes tener una crema de queso deliciosa, ahora pasemos al cuajado si quieres algo mas firme.) Hierve el agua y pon el agar en polvo o en hojuelas hasta que se haya mezclado bien, llevar fuera del fuego y dejar enfriar, luego añadir a la mezcla y mezclar bien la batidora o mixer. Luego esta mezcla se pasa a un molde de hacer pan, taparlo con papel aluminio o transparente y dejar reposar hasta que esté firme (Yo preferiría dejarlo toda la noche)

[Receta aportada por "Allan" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10299]

Queso Vegano cremoso para untar-1 (V)

Ingredientes:

- 6 cucharadas soperas de copos de avena.
- Agua (la cantidad justa para cubrirlos).
- 4 cucharadas soperas de levadura de cerveza en copos.
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva.
- 2 cucharadas soperas de lecitina de soja.
- Un chorrito de zumo de limón.
- 1 cucharada sopera de salsa de soja.

Elaboración:

Pon los copos de avena a remojo con el agua una 1/2 h aprox.
Pásalos al vaso de la batidora (con el agua del remojo), añade el resto de ingredientes y bate hasta conseguir una pasta homogénea.
Pon la mezcla en un bol, cúbrelo con film transparente y déjalo reposar en el frigorífico unas horas (mín.2-3h).

[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?p=89932 #post89932]

Queso vegano cremoso para untar-2 (V)

Ingredientes:

- 2 cucharadas soperas de lecitina de soja.
- 4 cucharadas soperas de levadura de cerveza en copos.
- Zumo de limón (un chorrito).
- 2 cucharadas soperas de agua.
- 1 cucharada sopera de salsa de soja.
- 1 cucharada sopera colmada y un poquito más de tahini crudo.

Elaboración:

Tritura todos los ingredientes excepto el tahini hasta obtener una crema homogénea.
Pásala a un bol, añade el tahini y mezcla bien .
Tapa el bol con film transparente y deja reposar en el frigorífico mín. 2h. antes de servir

[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?p=89932#post89932]

Queso vegano cremoso para untar-3 (V)

Ingredientes:

- 6 cucharadas soperas de fécula de patata (copos de puré)
- 4 cucharadas soperas de levadura de cerveza en copos.
- 2 cucharadas soperas de lecitina de soja.
- 2 cdtas de agar-agar en polvo + 1/2 vaso de agua para diluirla.
- Un chorrito de salsa de soja.
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva.

Elaboración:

Pon en un cazo al fuego el agar con el agua y deja que se disuelva a fuego medio (sin que llegue a hervir) unos minutos para que reduzca y quede como una papilla densa.
Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritura (añadiendo un poquito de agua si fuese necesario) hasta obtener una pasta homogénea.
Unta ligeramente de aceite un recipiente (tipo bol...) , vierte la pasta en el, presiona bien con el dorso de una cuchara y tapa con film transparente.
Reserva en el frigorífico unas horas antes de desmoldar.

[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8909 &page=2]

"Queso crudo picante" (CV)

Ingredientes:

- Almendras crudas *
- Rabanitos germinados *
- 1-2 dientes de ajo
- El zumo de 1/2 limón.
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva.
- Sal al gusto

Elaboración:

Pon las almendras a remojo 24h , cambiando el agua a las 12h.
Ármate de paciencia y pela las almendras
Pon en el vaso de la batidora las almendras , el/los dientes de ajo pelados y troceados (he usado 2 medianos), el zumo de limón , el aceite de oliva y la sal.
Tritura hasta obtener una mezcla homogénea.

Comentarios adicionales:

* Cuantos más rabanitos se pongan más picante será el queso (lo mismo con los ajos).
Sobre como germinar rabanitos y otras semillas y/o granos ver : **Germinación casera paso a paso** http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=1601

[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9229]

"Queso crudo de semillas de calabaza" (V)

Ingredientes:

- 6 cucharadas soperas de semillas de calabaza peladas.
- 2 cucharadas soperas de lecitina de soja (actúa como emulgente).
- 1 diente de ajo.
- Un chorrito de zumo de limón.
- Pimienta negra recién molida.
- Sal

Elaboración:

Pon las semillas de calabaza a remojo (solo las he tenido 4 horas , es que se me ha ocurrido hacerlo esta mañana).
Tritura las semillas con un poquito de agua, la lecitina, el zumo de limón y el ajo pelado .
Salpimenta al gusto y a comer

[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8287]

Queso crudo vegano (V)

Vegeye, a través del foro de greenpeach.org nos ha enseñado esta receta de queso crudo a partir de nueces de macadamia. Resulta una crema con curioso aroma a queso, untable y muy sabrosa.

Ingredientes

- 2 tazas de nueces de macadamia crudas
- 1-2 tazas de agua
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 3 cucharadas de levadura de cerveza
- Sal

Elaboración

Pon a remojar las nueces en agua, bien cubiertas, unas 12 horas. Escúrrelas, mézclalas con el resto de ingredientes, y muele con una batidora potente, hasta que te quede una crema homogénea.

Variante

Siempre que los frutos secos estén crudos, puedes probar a hacer este mismo queso con anacardos, nueces, coquitos (nueces de brasil),… Cada vez tendrás un queso con matices en el sabor, aroma y textura, diferentes.

Consejo

Si no la vas a consumir toda de una vez, preocúpate de guardarla en un recipiente hermético, mejor de cristal para que no altere su sabor, y bien cerrado. Y siempre guárdalo en el frigorífico. Aguanta en perfecto estado unos 3 ó 4 días.
fuente: http://eldelantalverde.wordpress.com/

[Receta aportada por "magari" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=5599]

Queso derretido (V)

Ingredientes:

- 1 Taza de Anacardos.
- 1 Taza de agua.
- Cabellos o tiritas de maíz. (Las fibras delgadas color marrón que se desechan al quitarle la piel al maíz.)
- Cucharadita de levadura de hacer pan. (opcional)
- Paciencia.

Elaboración:

Se toma la taza de agua y la de anacardos y se mezcla en el procesador de alimentos hasta formar una pasta. Luego se agrega la levadura y se pasa la mezcla a un envase de vidrio dejando fermentar entre 3 a 4 horas. También puede dejarse 24 horas u 48, así quedará mucho mejor. Si no se desea utilizar levadura se puede dejar fermentar los anacardos al natural dejándolos fuera de la nevera, pero tomará mas tiempo.
Una vez fermentado (olerá como a yogur) se agrega a la mezcla las fibras de maíz (con una cuchara, no en un procesador). La mezcla se unta sobre una galleta o una trozo de pan y se hornea a baja temperatura hasta que se vea brillante.

Nota: Puede agregarse sal dependiendo de los gustos. Queda muy bien sobre la lasagna

[Receta aportada por "Allan" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10655]

"Casi Feta Vegano " (V)

Ingredientes:

- 300g de tofu.
- 1 vaso de agua (o un poquito más).
- 4 cucharadas soperas colmadas de levadura de cerveza en copos .
- El zumo de 2 limones medianos-pequeños.
- 2 cucharadas soperas colmadas de agar-agar en polvo.
- Sal
- 1 cucharada sopera de salsa de soja.
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva

Las especias que he usado:
- 1 cdta rasa de postre de hierbas provenzales , las mías llevan: albahaca, orégano,romero, tomillo, ajedrea y mejorana.

Elaboración:

Exprime el zumo de los limones.
Desmenuza el tofu , ponlo en el vaso de la batidora, riega con el zumo de limón y el aceite de oliva y tritura bien hasta obtener una crema fina y homogénea.
Mientras pon un cazo al fuego con 3/4 partes del vaso de agua, añade las especias que vayas a utilizar, un poco de sal y antes de que empiece a hervir añade el agar-agar.
Deja unos segundos al fuego, removiendo mientras se diluye el agar y vierte la mezcla en el recipiente con el tofu.
Añade la salsa de soja y bate bien.
Pon al fuego el agua que te queda en el vaso (1/3 del mismo) con la levadura , cuece unos segundos para que se disuelva y vierte en el cazo la crema de tofu .
Mezcla bien, deja cocer unos segundos para que se integren los sabores y reduzca un poquito , rectifica de sal y vuelve a batir.
Reparte la mezcla en el/los recipiente/s elegido/s (previamente humedecidos con agua fría para facilitar el desmoldado) y deja que cuajen mientras se enfrían.

[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9912]

"Casi mozzarella Vegana" (V)

Ingredientes:

- 1 bloque de tofu (300g aprox.)
- 150ml de agua.
- 2 cucharadas soperas colmadas de levadura de cerveza en copos.
- 1 cucharada sopera colmada de agar-agar en polvo.
- Albahaca y orégano al gusto.
- Sal de hierbas.
- El zumo de 1/2 limón grande.
- 1 cucharada sopera de salsa de soja.
- 1cucharada sopera de aceite de oliva.

Elaboración:

Tritura el tofu en la batidora.
Pon en un cazo al fuego el agua y antes de que empiece empiece a hervir añade el agar-agar , remueve para que se disuelva e incorpora la levadura de cerveza y el zumo de limón.
Remueve bien y pasa la mezcla al vaso de la batidora con el tofu , bate de nuevo hasta conseguir una mezcla homogénea .
Vierte la mezcla en el cazo anterior, añade los condimentos y cuece unos segundos para que se integren los sabores.
Reparte la mezcla en el /los recipiente/s elegidos (previamente humedecidos con agua) y deja que se enfríe y cuaje antes de desmoldar.

[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9651]

Queso Muenster (V)

La he sacado de http://www.elarmonista.com/lechugasytomates/n139.php
buscando con el google en eso q salen las web guardadas en caché.
no las he probado pero tienen muy buena pinta, así que habrá que intentarlos

Ingredientes:

- 1 y 1/2 tacitas de agua
- 5 cucharadas de copos de agar-agar
- 1/2 tacita de anacardos machacados
- 1/2 tacita de tofu blando desmenuzado
- 1/4 tacita de levadura en copos
- 1/4 tacita de zumo de limón
- 2 cucharadas de tahini (opcional)
- 1y 1/2 cucharadita de cebolla desecada
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de semillas de mostaza machacadas
- 1/4 cucharadita de ajo desecado
- 1/4 cucharadita de comino en polvo
- pimentón dulce

Procedimiento:

1.- Pon el agua (yo doblé la cantidad de agua porque me paracía mucho agar-agar para una tacita de agua) y el agar-agar en un cazo y hievelo.
2.- Cuando hierva, pon el fuego al mínimo y a fuego lento cinco minutos, removiendo de vez en cuando.
3.- Echa el contenido de la olla y el resto de los ingredientes, excepto el pimentón, en la batidora. Bátelo hasta que quede homogéneo.
4.- Cubre con aceite un recipiente y echa el pimentón para que quede pegado en el fondo y en las paredes de este. Echa la mezcla de la batidora y ponle pimentón por encima.
5.- Mételo en la nevera para que solidifique. También se puede hacer otra variante (queso Monterey Jack) de este sin poner pimentón.

[Receta aportada por "Snickers" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7421]

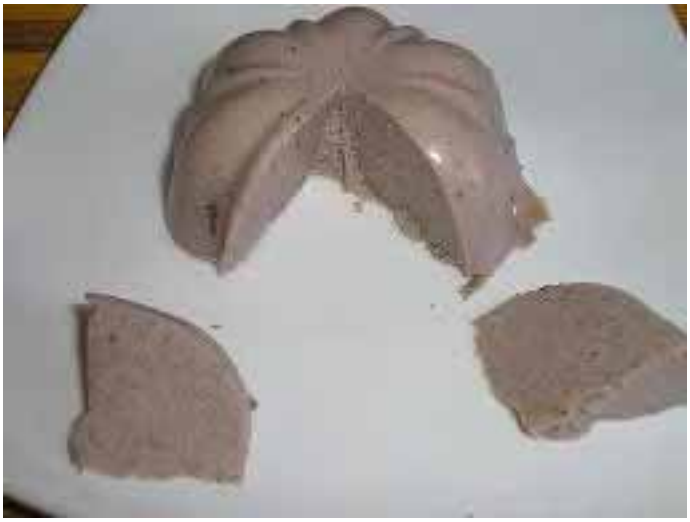
Queso Vegano de nori y nueces (V)

Ingredientes:

- 400ml de yogur natural de soja (no azucarado).
- 250ml de leche vegetal (he usado de soja)
- 2 cucharadas soperas colmadas de levadura de cerveza en copos.
- 1 cucharada sopera rasa de alga nori , tostada y en copos pequeños (si son grandes tendrás que molerlos antes).
- 5 cucharadas soperas colmadas de agar-agar en copos.
- Sal al gusto.
- Un chorro generoso de zumo de limón.
- 1 cucharada sopera de salsa de soja (opcional).
- 10 nueces peladas , troceadas y molidas.

Elaboración:

Pon a calentar la leche de soja con el agar-agar a fuego medio, cuando empiece a diluirse añade la levadura de cerveza en copos y el zumo de limón y deja cocer un par de minutos más.
Agrega las nueces molidas, la salsa de soja si la usas y los copos de alga nori , mezcla bien deja unos segundos y retira del fuego.
Vierte la mezcla en el vaso de la batidora , añade el yogur de soja y el aceite de oliva ,bate bien hasta que quede una mezcla homogénea sin grumos.
Rectifica de sal.
Vierte de nuevo la mezcla en el cazo y deja cocer 2-3 min.
Bate otra vez y reparte la mezcla en el/los recipiente/s elegido/s (previamente humedecidos con agua fría).
Deja enfriar mientras cuajan los quesos.



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10541]

Otro queso vegano (V)

Ingredientes:

- 1 cucharada sopera colmada de margarina vegetal.
- 4 cucharadas soperas rasas de harina de trigo integral.
- 2 y 1/2 cdtas de salsa de soja.
- 1cdta de zumo de limón.
- 1cdta de miso blanco.
- 1 cdta de tahini.
- 1 cdta de pasta de pimiento choricero.
- 1 y 1/4 vaso de leche de soja.
- 4 cucharadas soperas de levadura de cerveza en copos.
- Una pizca de sal.
- Pimienta negra al gusto.

Elaboración:

Derrite la margarina en una sartén antiadherente, añade la harina y mezcla bien batiendo hasta que se forme una pasta.
Añade la salsa de soja, el zumo de limón, el miso, el tahini y la pasta de pimiento choricero. Mezcla bien hasta formar de nuevo una pasta.
Añade la leche de soja , mezcla bien y agrega la levadura de cerveza.
Deja cocer a fuego medio-bajo unos 5 minutos removiendo con frecuencia.
Retira del fuego y deja enfriar.

[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?p=88114 #post88114]

"Casi Parmesano Vegano" (V)

Ingredientes:

- 1 y 1/2 vasos de leche de soja.
- 9 cucharadas soperas de almendras molidas.
- 6 cucharadas soperas de levadura de cerveza en copos y posteriormente molida.
- 1 cucharada sopera de salsa de soja .
- 1 chorro generoso de zumo de limón.
- 4 cucharadas soperas colmadas de agar-agar en copos.
- Sal al gusto.
- 1 zanahoria pequeña .

Elaboración:

Pon en un cazo un vaso de leche de soja con el tamari, el zumo de limón y el agaragar.
Deja cocer a fuego medio-lento para que el agar se diluya.
Pela y trocea la zanahoria y tritúrala con el 1/2 vaso de leche de soja restante.
Añade la zanahoria triturada al cazo con la leche de soja y el agar, incorpora también la almendra y los copos de levadura de cerveza bien molidos y mezcla bien.
Sigue la cocción unos minutos removiendo frecuentemente.
Tritura bien toda la mezcla para que no queden grumos, rectifica de sal y deja cocer unos minutos más (siempre a fuego medio-lento).
Vierte la mezcla en el/los molde/s elegido/s (previamente humedecidos con agua fría) y deja cuajar mientras se enfría.

[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?p=114718 #post114718]

Requeso (V)

Ingredientes:

• 4 yogures sin azúcar (yo he usado marca sojade)
• 2 cucharadas soperas colmadas de levadura de cerveza
• 150 mililitros de agua
• 200 mililitros de leche vegetal (yo he usado de soja)
• 5 cucharadas de postre bien colmadas de agar agar
• Sal de hierbas
• Hierbas provenzales (u otro condimento preferido)

Preparación:

Mezclar el yogurt con la leche y la sal en un vaso de batidora.
En una cazuela aparte añadir el agua y cuando empiece a hervir añadir la levadura de cerveza y el agar-agar. Mover sin parar para que no se queme, pues espesa mucho, unos cuatro minutos.
Añadir esta pasa a la mezcla del yogurt y la leche y batir hasta dejar una crema suave.
Volcar en unos moldes humedecidos con agua y a esperar que espese.

[Receta aportada por "Aintzane" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9651]

Las he sacado de http://www.elarmonista.com/lechugasytomates/n139.php
buscando con el google en eso q salen las web guardadas en caché.

El siguiente es salsa de queso Roquefort, pero para hacerlo necesitamos dos recetas. Primero te doy la de la salsa y luego la otra (All-Season Blend, que no he sabido traducir el nombre) ya que esta segunda está incluida en la de la salsa.

Salsa de queso Roquefort

Ingredientes:

- 1/4 libra de tofu duro desmenuzado (creo que una libra son 600 gramos, no estoy segura así que yo eché, lo que me parecía justo)
- 1 tacita de agua
- 1cucharada de All-Season Blend
- 1 y 1/2 tacitas de tofu blando, desmenuzado
- 1/2 tacita de cualquier tipo de leche vegana (yo lo hice con leche de soja)
- 1 cucharada de tahiní
- 4 cucharaditas de pasta de umeboshi
- 1 cucharadita de levadura en copos
- 2 dientes de ajo, cortados finamente, o 1 cucharadita de ajo desecado
- un pellizco de pimienta blanca molida (yo utilicé negra)
- 1 cucharada de perejil fresco, cortado, o 1 y 1/2 cucharaditas de perejil seco.

Procedimiento:

1. -Pon el tofu duro en un cazo con el agua y el All-Season Blend.
2.- Hiérvelo. Baja el fuego y dejalo a fuego lento durante 5 minutos, removiendo ocasionalmente.
3.- Cuélalo y guardalo para luego.
4.- Pon el resto de los ingredientes en la batidora. Bátelo hasta que quede homogéneo y cremoso. La mezcla sera muy espesa.
5.- Échalo en un cuenco (o similar) y mézclalo con el tofu y el perejil.
6.- Cúbrelo y dejalo enfriar varias horas o una noche (preferiblemente) antes de servir.
Yo le añadí algo de agua ya que lo puse como aliño de ensalada, aunque depende si lo quereis para aliñar o como salsa para mojar (verdura cruda, por ejemplo).

[Receta aportada por "Snickers" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7421]

(continua)

(salsa de queso roquefort continuación)

All-Season Blend:

Ingredientes:

- 1 y 1/2 cucharada de levadura en copos
- 3 cucharadas de sal
- 1 cucharada de cebolla desecada
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 2 cucharaditas de ajo desecado
- 1 cucharadita de perejil seco
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- 1/4 cucharadita de tomillo seco
- 1/4 cucharadita de mejorana seca
- 1/4 cucharadita de semillas de eneldo machacada (que sustituyo por eneldo por no encontrar las semillas)

Procedimiento:

1.- Echar los ingredientes en la batidora hasta que queden muy finamente picados.
2.- Guardarlo tapado a temperatura ambiente. En el libro pone que esto está bueno en salsas y en sopas (yo solo lo he probado con la salsa de roquefort).

[Receta aportada por "Snickers" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7421]

Queso de semillas (V)

Ingredientes:

(poner a germinar)
- 1/2 taza de semillas de sésamo (si es posible de cultivo ecológico)
- 1 1/2 taza de semillas de girasol (también de cultivo ecológico)

Preparación:

Se mezcla todo en la batidora con un vaso del agua de los geminados(rejuvelac) y se pone en una jarra de 12 a 18 horas (cuanto mas tiempo este fermentando mas fuerte es el sabor). Luego a la masa compacta se le atraviesa una cuchara para q se filtre el agua sobrante .....se deja en la nevera la masa, no el agua. y listo ya esta el queso de semillas. Dura unos cinco días en la nevera.

Comentarios:

Espero que les sirva y les recomiendo que hagan muchos germinados ,son super sanos, buenísimos, baratos ,y rinden mucho...y lo mejor uno se fabrica su propia comida!!!!!
El rejuvelac les recomiendo que se lo tomen en ayunas con 1/2 limón todas las mañanas, sube mucho el hierro y regenera la flora intestinal entre otras cosas(búsquenlo en google)

[Receta aportada por "nananina" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=5097]

"Queso" vegano (V)

Pues eso, que buceando por internet encontré una receta de queso vegano deliciosa :P. ¡Que se funde!
http://greenpeach.org/foro/index.php...5&topic=1964.0

Ingredientes:

- Una taza de agua
- 1/4 taza de levadura de cerveza
- 2 cucharadas de harina de maíz
- 1 cucharada de harina de trigo
- 1 cucharadita de zumo de limón
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite

Preparación:

Se mezclan todos los ingredientes menos el aceite y se baten. Se calienta en una cacerola hasta que burbujee unos 30 segundos (espesa mucho). Se le añade el aceite y una cucharada más de agua y se vuelve a batir. Se deja enfriar, incluso en el congelador. Se puede guardar en el frigorífico hasta una semana.

Comentario:

Queda una masa blanca con la consistencia del queso fresco, y un sabor entre el de la mozzarella y cheddar. Untadito en un poco de pan y dejándolo que se funda está.... ahhhh

[Receta aportada por "Snickers" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7063]

Queso vegano de hierbas II [con germen de trigo] (V)

Ingredientes:

- Una taza de agua
- 1/4 taza de germen de trigo en copos*
- 2 cucharadas de harina de maíz
- 1 cucharada de harina de trigo
- 1 cucharadita de zumo de limón
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite
- 1 zanahoria mediana cocida.
- Hierbas provenzales al gusto.
- Una pizca de jengibre en polvo

Preparación:

Se mezclan todos los ingredientes menos el aceite y la zanahoria y se baten.
Se calienta en una cacerola hasta que burbujee unos 30 segundos (espesa mucho).
Se le añade el aceite , la zanahoria cocida , 1 cucharada de agua y se vuelve a batir hasta que quede una crema fina.
Se deja enfriar, incluso en el congelador.
Se puede guardar en el frigorífico hasta una semana.

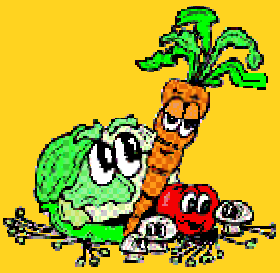
Comentarios adicionales:

Es una variante de la receta de queso vegano aportada por Snickers
* El germen de trigo que he usado viene en el paquete con levadura de cerveza en copos en una proporción de :
80% germen de trigo. 20% levadura de cerveza.

[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8544]

TORTILLAS VEGANAS

SIN INGREDIENTES DE ORIGEN ANIMAL



100% VEGETARIANAS

Tortilla vegana de Berenjena y Nueces (V)

Ingredientes:

- 1 berenjena mediana-grande.
- 4 cucharadas soperas de harina integral de arroz.
- 1/2 vaso de leche vegetal al gusto (he elegido de avena).
- 1 cucharada sopera de tahini.
- 3-4 nueces peladas y troceadas.

Condimentos al gusto: estos son los que he usado.
- 1 cdta de salsa de soja.
- Orégano.
- Sal de hierbas.

Elaboración:

Pela una berenjena , córtala en daditos y cuécela en una olla con agua unos 10-12min.
Escurre bien y reserva.
Bate en un bol la leche vegetal con la harina.
Añade el tahini, las nueces troceadas y los condimentos elegidos.
Agrega la berenjena bien escurrida y mezcla bien.
Unta ligeramente una sartén (toda la superficie) con aceite de oliva.
Cuando esté caliente vierte en ella la masa de la tortilla y deja cocinar a fuego medio (sacudiendo de vez en cuando la sartén para que no se pegue) hasta que la base empiece a cuajarse.
Da la vuelta a la tortilla ayudándote con un plato ligeramente untado de aceite .
Le tenido que dar la vuelta varias veces para asegurarme de que se cocinaba bien por dentro (esto es porque he elegido una sartén demasiado pequeña y la tortilla queda muy gruesa, es preferible usar una sartén más grande y cuajar una tortilla más fina)
Deja que se temple antes de cortarla .
*El tahini le da un punto cremoso muy rico a la tortilla

[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8407]

Tortilla vegana de calabaza y nueces (V)

Ingredientes:

- 4 cucharadas soperas colmadas de harina de maíz (o cualquier otra: de garbanzos, de arroz...)
- 1/4 de vaso (o un poco más) de agua.
- 4 nueces peladas y troceadas.
- Un trozo de calabaza (ver fotos para cantidad)
- 1 cebolla tierna.
- Sal de hierbas.
- Pimienta negra recién molida.
- Aceite de oliva

Elaboración:

Bate en un bol la harina con el agua, la sal de hierbas y la pimienta.
Añade las nueces troceadas y reserva.
Fríe en agua la calabaza pelada y picada y la cebolla también picada .
Para freír en agua pon los ingredientes en una sartén o cazuela y añade agua sin llegar a cubrirlos, aprox hasta la mitad de su volumen o un poquito menos.
Tapa y deja freír/cocer a fuego medio-fuerte unos minutos vigilando para que no se quede sin agua y se queme.
Cuando estén tiernas sin llegar a deshacerse destapa la sartén/cazuela y deja que se evapore el agua.
Añade 2 cucharadas soperas de aceite de oliva y sal al gusto , mezcla y deja dorar un par de minutos.
Mezcla el guiso con la masa del bol.
Pinta ligeramente la base de una sartén con aceite de oliva, vierte la masa de la tortilla y deja cocinar a fuego bajo (sacudiendo de vez en cuando para que no se pegue ni se queme) hasta que la base se vea cuajada.
Dale la vuelta y sigue la cocción hasta que la tortilla esté cuajada.

[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española UVE http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10791]

Tortilla vegana de calabacín y "mozzarella" (V)

Ingredientes:

- 4 cucharadas soperas de harina integral de arroz.
- 1/2 vaso de agua.
- Un trozo de calabacín (1/3 de uno grande aprox.)
- Un trozo de **"casi mozzarella vegana "** **
- Sal de hierbas
- Aceite de oliva

Elaboración:

Limpia y trocea el calabacín, saltéalo en una sartén sin grasa unos minutos hasta que se dore un poco.
Bate la harina con el agua y añade la "mozzarella" troceada y el calabacín, agrega la sal de hierbas (u otro condimento) y mezcla bien.
Pinta la superficie de una sartén con aceite de oliva , ponla a calentar a fuego mediobajo y vierte en ella la mezcla.
Deja que se cocine, ***sacudiendo de vez en cuando la sartén para que no se pegue** y dándole la vuelta cuando la base esté cuajada.

Comentarios adicionales:

* Esta parte es muy importante porque como podéis ver en las fotos me he despistado un poco y por el centro se ha tostado más de lo debido
** He usado la 1ª receta de mozzarella , la de tofu
http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9651

[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?p=102222#post102222]

Tortilla vegana de champiñones y tomates secos (V)

Ingredientes:

- 6 champiñones medianos.
- 2 tomates secos cortados en tiritas.
- 4 cucharada soperas rasas de harina integral de arroz.
- 1/2 vaso de agua.
- 1 diente de ajo pelado y troceado.
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva.
- Sal de hierbas.
- Un chorrito de zumo de limón.
- Perejil picado.
- Pimienta negra recién molida.

Elaboración:

Prepara la masa de la tortilla batiendo la harina de arroz con el agua y sal de hierbas.
Maja en el mortero el diente de ajo con el aceite de oliva , el perejil, el zumo de limón, la pimienta y un poquito de sal.
Limpia y pica los champiñones. Cocínalos en una sartén sin grasa.
Cuando se evapore el líquido de vegetación (el agua que sueltan) añade a la sartén la majada del mortero y los tomates secos troceados.
Mezcla bien, cocina unos minutos y pasa el guiso al bol de la masa.
Mezcla bien y vierte la masa en la misma sartén untada de aceite .
Cocina a fuego medio-bajo ,[sacudiendo la sartén de vez en cuando para que no se pegue], unos minutos hasta que la base esté cuajada.
Dale la vuelta y deja que la tortilla termine de cuajarse.

[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10138]

Tortilla vegana de chocolate (V)

Ingredientes: para 2 tortillas

- 2 barritas de chocolate fondant (50g aprox) troceado.
- Masa de harina de avena equivalente a 2 huevos batidos.
- 4g de cacao en polvo (un puñadito a ojo).
- 1 cucharada de azúcar integral.

Elaboración:

Mezcla bien todos los ingredientes en un bol y cuaja 2 tortillas en una sartén antiadherente untada ligeramente con aceite de oliva.
Parece fácil. Esta receta al igual que la de las tostadas de chocolate es de las que salen en las pastillas de cierta marca de chocolate. Su receta no es vegana pero el cambio en la teoría era fácil.
Yo todavía no he probado a hacerla, solo anoté la receta cuando la ví en casa de unos amigos.

Comentarios adicionales:

Cambios sobre la receta
-Como no tenia harina de avena la he hecho con harina de trigo integral (**Edito que olvidé poner la cantidad, la hice con 3 cucharadas soperas de harina)**.
-2 barritas de chocolate troceadas.
-1/2 vaso de agua aprox.
-1 cdta de cacao puro en polvo.
-No le he puesto azúcar , ¿para qué?.
-No me he podido resistir y le he dado un par de golpes de molinillo de 5 pimientas (me gustan esos contrastes)
-A la masa no le he puesto aceite.
-La sartén sólo la he pintado ligeramente con aceite , lo justo para que no se pegue.
-Es para compartir , me he comido 2 trocitos y llena mucho.
-La he comido con mermelada de frutos rojos

[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6423 &highlight=tortillas]

Tortilla Vegana de Espinacas (V)

Ingredientes:

- 4 cucharadas soperas de harina de maíz integral.
- 1/2 vaso de agua.
- Una pizca de pimienta de cayena molida (opcional).
- 1 cdta de salsa de soja.
- Un puñado de semillas de girasol.
- Un puñado de espinacas frescas .
- 3-4 ajetes tiernos*.
- Un puñado de piñones.
- Aceite de oliva.
- Sal (opcional).

Elaboración:

Prepara la masa mezclando en un bol el agua con la harina, la cayena, la salsa de soja y las semillas de girasol. Bate bien con las varillas para ligar los ingredientes.
Mientras pinta ligeramente la base de una sartén antiadherente y saltea en ella los ajetes limpios y troceados y los piñones.
Apenas empiecen a tomar color añade las espinacas troceadas.
Cuando estas reduzca y los ajitos estén tiernos vierte el guiso en el bol de la masa y mezcla bien.
Mezcla bien, pinta ligeramente la sartén con aceite de oliva y vierte la mezcla en la misma.
Cuando empiece a cuajar la parte inferior dále la vuelta y sigue cocinando 2-3 min.

- Los ajetes se pueden sustituir por cebollita tierna .

[Receta aportada por "arrels" en el foro de oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6737]

Tortilla vegana de espinacas , "mozzarella" y tomates secos (V)

Ingredientes:

- 4 cucharadas soperas rasas de harina integral de arroz
- 1/2 vaso de agua
- 3 tomates secos troceados y rehidratados 1/2 h en 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- Espinacas (un puñado a ojo)
- **"Casi mozzarella vegana (V) "** (un trozo)*
- Aceite de oliva
- Sal de hierbas

Elaboración:

Bate en un bol la harina con el agua y la sal de hierbas.
Añade los tomates con su aceite y la mozzarella troceada.
Trocea las espinacas y déjalas reducir unos minutos en una sartén sin grasa.
Añade las espinacas al bol con el resto de ingredientes y mezcla bien.
Pinta de aceite la superficie de una sartén antiadherente , ponla a calentar y vierte en ella la masa.
Deja cuajar la tortilla a fuego medio-bajo. Sacude la sartén de vez en cuando para evitar que se pegue.
Dale la vuelta cuando veas que al base ya está cuajada y deja que termine de hacerse.

Comentarios adicionales:

*He usado la mozzarella de la 1ª receta , la del tofu (http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9651)

[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9668]

Tortilla de patatas vegana (V)

Ingredientes:

- 500 grs de patatas.
- 2 o 3 cucharadas soperas de harina de garbanzos. (se vende en herbolarios)
- Agua.
- Aceite.
- Sal.

Preparación:

Mezclar la harina con agua hasta obtener una mezcla un poco más líquida que la consistencia del huevo batido.
Lo demás, como una tortilla normal, cambiando los huevos por la harina:
Pelar y cortar las patatas en láminas pequeñas y freírlas en abundante aceite y sal al gusto.
Cuando estén tiernas, escurrirlas y mezclarlas con la mezcla de harina de garbanzo.
Poner en la sartén una cucharada de aceite y verter la mezcla. Dejar que cuaje a fuego no muy fuerte la parte de abajo de la tortilla y darle la vuelta.
Darle vueltas hasta que se dore por ambos lados al gusto.

[Receta aportada por "momoco" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=4889]

Tortilla vegana de patatas y cebolla con harina de maíz (V)

Ingredientes:

- 1 patata mediana-pequeña.
- 1 cebolla pequeña.
- 4 cucharadas de harina integral de maíz.
- 1/2 vaso (o un poquito menos) de agua.
- Alga nori en copos (opcional).
- Aceite de oliva.
- Sal (he usado herbamare)

Elaboración:

Prepara la masa batiendo la harina con el agua y los copos de nori (si los usas).
Pela ,corta (a tu gusto)y lava la patata.
Pela y pica la cebolla.
POn la patata en una sartén antiadherente y añade agua (hasta **casi** cubrirla).
Tapa la sartén (sin añadir aceite ni condimentos) y deja que se vaya cocinando unos minutos a fuego medio.
Pasados 3-4 min, añade la cebolla y agua caliente hasta **casi** cubrir la patata y la cebolla .
Vuelve a tapar la sartén y deja que se sigan cocinando (removiendo de vez en cuando para que no se peguen).
Cuando tengan la textura que más te guste (muy cocidas, mas enteras...), destapa la sartén y deja que se evapore el agua que pueda quedar.
Añade una cucharada sopera de aceite de oliva y condimento al gusto.
Mezcla bien y cocina 2-3 min más para que absorban el sabor .
Pasa el guiso al bol con la masa de harina de maíz y mezcla bien.
Pinta ligeramente con aceite la base de una sartén antiadherente y vierte en ella la masa de la tortilla.
Deja que se vaya cuajando , dándole la vuelta cuando la base esté hecha.

[Receta a portada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8157]

Tortilla de patatas con salsa de romesco (V)

Ingredientes:

- 4 patatas pequeñas / medianas
- Salsa de romesco
- 3 cucharadas de harina integral de garbanzo
- 3 cucharadas de harina integral de maíz.
- 1 cucharada de harina integral de trigo
- agua
- aceite de oliva.

Elaboración:

Prepara la masa batiendo la mezcla de harinas con el agua.
Pela, corta (al gusto) y lava las patatas.
Pon la patata en una sartén antiadherente y añade agua (hasta casi cubrirla).
Tapa la sartén (sin añadir aceite ni condimentos) y deja que se vaya cocinando unos minutos a fuego medio.
Pasados 3-4 min, añade la cebolla y agua caliente hasta casi cubrir las patatas. Vuelve a tapar la sartén y deja que se sigan cocinando (removiendo de vez en cuando para que no se peguen). Cuando tengan la textura que más guste, destapa la sartén y deja que se evapore el agua que pueda quedar.
Para la salsa de romesco podéis optar por comprarla hecha o bien elaborarla vosotros mismos.
Hay dos recetas al respecto que os pueden ayudar:

http://www.forovegetariano.org/foro/...hlight=romesco

http://www.forovegetariano.org/foro/...hlight=romesco

A continuación, añade una cucharada sopera de aceite de oliva y la salsa de romesco a las patatas en la sartén. Mezcla bien y cocina 2-3 min más para que absorban el sabor.
Pasa el guiso al bol con la mezcla de harinas y agua.
Mientras, pinta ligeramente con aceite la base de una sartén antiadherente y vierte en ella la masa de la tortilla.
Deja que se vaya cuajando, dándole la vuelta cuando la base esté hecha. ¡¡¡Y a disfrutar!!!
Esta receta puede condimentarse con lo que uno desee. Yo he optado por no hacerlo ya que no soy gran amigo de la cebolla. Respecto a la sal, no la pongo en ninguna comida

[Receta aportada por "Toni" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8293]

Tortilla de patatas sin huevo y sin harina de garbanzo (V)

La receta de la tortilla de patatas sin huevo es de origen suizo

Ingredientes:

- ½ kilo de patatas
- 1 cebolla grande
- 50 gramos de margarina
- sal y pimienta

Preparación-Versión 1:

Cuece las patatas con su piel en una olla con agua y un poco de sal, retíralas y deja enfriar. Ralla las patatas y la cebolla depositando ambos ingredientes en un bol y sazona con un poco de sal y pimienta. Con la ayuda de un tenedor, mezcla todo el conjunto.
Deposita la mitad de la margarina en una sartén honda e introduce la mezcla de patatas en ella, con la ayuda de una espumadera, reparte y aplasta la mezcla sobre la sartén. Deja que la tortilla se dore a fuego medio durante 5 minutos y seguidamente con la ayuda de un plato dale la vuelta para proseguir con la cocción.
Antes de volver a poner la tortilla en la sartén, dispón el resto de la margarina en ella, pasados unos minutos, retira y deposita la tortilla con cuidado para que no se rompa en un plato grande de servicio.

Preparación - Versión 2:

Se ralla patata cruda, por la parte más ancha del rallador, se pone en una sartén ancha, margarina o aceite, se cubre con la patata rallada hasta formar un colchón de 1 1/2 cm, fuego no muy alto, y se deja cocinar hasta que se dore y se haya unido bien la patata, para que al darle la vuelta no se rompa. Se da la vuelta y se cocina por el otro lado. Cuando ralleis la patata no la enjuagueis, y cocinarla enseguida para que no pieda la fécula.

[Receta aportada por SofíaCC en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7261 &highlight=tortillas]

Tortilla de queso Gouda "Cheezly" (V)

Ingredientes: (los puse a ojo así que no voy a poner cantidades)

- Leche de soja
- Agua
- Vinagre
- Harina de garbanzo
- Queso Gouda para fundir de Cheezly
- Ajo en polvo
- Sal
- Pimienta negra
- Cúrcuma o colorante de paella

Elaboración:

Se mezcla la harina de garbanzo, yo hecho mas o menos un par de cucharadas o tres, con un poco de leche de soja, agua y un chorrín de vinagre para quitar el sabor de la harina. Yo suelo ir añadiendo agua según vea la consistencia. Cuando esté bien mezclado ponemos un trozo de queso, al gusto del consumidor, y se machaca con el tenedor. Se espolvorea con un pelín de ajo, y sal. Si queremos dar un poco de color, añadimos cúrcuma o colorante de paella. Yo le puse cúrcuma que me gusta mucho, ah! y un pelín de pimienta negra. Se pone un poco de aceite en una sartén y se echa. A mi me gusta dejar que se dore bien porque cuanto mas dorada, menos sabe a harina de garbanzo.
Pensé que no estaría demasiado buena, pero salio riquísima y las mejores partes eran las que mas doraditas estaban.

[Receta aportada por "Margaly" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8344]

Tortilla vegana con "queso de hierbas" (V)

Ingredientes:

- 4 cucharadas soperas de harina integral de maíz.
- 2 cucharadas soperas de "queso de hierbas" *
- Agua.
- Aceite de oliva.

*Queso de hierbas
He usado la receta que subió snickers http://www.forovegetariano.org/foro/...ead.php?t=7063, añadiendo 1 cdta de hierbas provenzales en el momento de triturar , antes de ponerlo a hervir

Elaboración:

Bate la harina de maíz con un poco de agua, añade el " queso de hierbas" y mezcla para conseguir una masa homogénea.
Pinta ligeramente toda la superficie de una sartén antiadherente con aceite de oliva.
Cuando la sartén esté caliente vierte la masa y cuaja en ella la tortilla.

Comentarios adicionales:

Para evitar que la tortilla quede pegada en el plato en el que le deis la vuelta, pintad este también ligeramente con aceite
La próxima vez le añadiré un tomate rallado y nueces troceadas que creo que le van a ir muy bien .

[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7927]

Tortilla vegana de seitán, pimiento y cebolla (V)

Ingredientes:

- 4 cucharadas soperas de harina de arroz integral.
- 1/2 vaso de agua.
- Un trozo de cebolla (ver fotos para cantidad)
- Un trozo de seitán (ver fotos para cantidad)
- Un trozo de pimiento verde (ver fotos para cantidad)
- Sal de hierbas
- Tomillo
- Aceite de oliva

Elaboración:

Prepara la masa batiendo la harina con el agua.
Limpia y pica la cebolla, el seitán y el pimiento.
"Fríe en agua" la cebolla y el pimiento. Para esto pon los 2 ingredientes en una sartén , añade agua (la justa para cubrirlos o un poquito menos) , tapa y deja que se cocinen 2-3 min. a fuego-medio fuerte vigilando que no se quede sin agua.
Destapa la sartén y añade el seitán, mezcla bien y saltea un par de minutos para eliminar la humedad.
Añade 1 cucharada sopera de aceite de oliva, la sal de hierbas y el tomillo. Mezcla bien y saltea 3-4 min. para que se mezclen los sabores y se dore un poquito.
Pasa el guiso al bol de la masa y mezcla bien.
Unta la superficie de una sartén con aceite de oliva , ponla la sartén a calentar a fuego medio-bajo y vierte en ella la mezcla del bol.
Deja que se vaya cocinando sacudiendo la sartén de vez en cuando para que no se pegue ni se queme.
Cuando la base esté cuajada dale la vuelta y deja que termine de hacerse.

[Receta aportada por "arrels en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9823]

Tortilla vegana de sobrasada (V)

Ingredientes:

- 4 cucharadas soperas de harina integral de maíz.
- 2-3 dedos de un vaso de agua.
- 2 cucharadas soperas de Sobrasada Vegetal . *
- Aceite de oliva (para la sartén)

Elaboración:

Bate en un bol la harina con el agua y la sobrasada.
Pinta ligeramente de aceite la base de una sartén antiadherente.
Vierte la masa de la tortilla y deja que se cuaje dándole la vuelta cuando la base esté hecha

Comentarios adicionales:

* La receta de la sobrasada vegetal se encuentra en el mismo foro :
http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7708

[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8239]

Anexo: sustituyendo huevos y lácteos.

La siguiente información es un resumen de la aportada por varias personas en el mensaje iniciado por "Snickers" ¿Cómo sustituir huevos y lácteos ? en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)
http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6948

http://www.creativegan.net/

¿Cómo sustituir los lácteos y los huevos?

Seguramente sea la primera pregunta que te hayas hecho con respecto a la alimentación. Que no cunda el pánico, es muy fácil sustituir ingredientes de origen animal por otros de origen vegetal, y más ahora que tenemos tantas alternativas en el mercado.

CÓMO SUSTITUIR LOS LÁCTEOS

Esta es la parte más fácil gracias a la amplia gama de productos principalmente de soja que podemos encontrar en cualquier tienda o supermercado.

LECHE

Para sustituir la leche en salsas y platos salados, como en la salsa bechamel, en las cremas de verduras, etc. utiliza leche de soja o de arroz sin azucarar y sin sabores. Si necesitas que sea una mezcla más densa, utiliza nata de soja o de avena para cocinar, se vende en pequeños tetra-bricks en supermercados, herbolarios y tiendas especializadas.
Para salsas, platos dulces y batidos usa leche de soja, arroz, avena, almendra o avellana común, azucarada o con algún sabor. Por ejemplo, podemos usar leche de soja con sabor a vainilla para batidos de frutas o con sabor a chocolate para dar un toque especial a los flanes. También puedes usar leche de coco, cuyo sabor es más fuerte y es de mayor densidad.

QUESO

Ya podemos disfrutar de algunas variedades de quesos 100% vegetales a través de herbolarios y tiendas especializadas. En algunos países como Reino Unido o Estados Unidos son muy fáciles de conseguir. Aquí habrá que esperar todavía algún tiempo hasta poder encontrarlos casi en todas partes como en el caso de la leche de soja. Aún así, si no podemos conseguir quesos veganos, podemos utilizar otros ingredientes como sustitutos:
El tofu duro es bastante insípido y con la consistencia del queso fresco, por lo que podemos usarlo en ensaladas.
En las pizzas podemos poner tofu en lonchas por encima.
Algunas levaduras de cerveza tienen un olor y sabor muy fuerte, similar al de algunos quesos. Si lo combinamos con anacardos molidos podemos hacer una buena cobertura para lasañas y cremas de verduras, gratinándolo unos minutos.
Haz tu propio queso de soja untable con tofu blando o suave, un par de cucharadas de zumo de limón, sal y las hierbas que más te gusten (albahaca, perejil, orégano...).
Bátelo bien con un tenedor y úntalo en pan o tostadas.

CREMAS Y NATAS

Los tetra-bricks de nata de soja o avena para cocinar dan unos resultados muy buenos, tanto por textura como por sabor. Utilízalos para sustituir la nata en cualquier tipo de plato.
Puedes encontrar nata para montar y nata montada en spray totalmente vegetales en herbolarios y tiendas especializadas. Ambos tipos montan bien y no se caen, tienen un sabor agradable y puedes usarlos en postres, helados, crepes, etc.
La leche de coco puede usarse para determinados platos, sobre todo orientales, para cocinar arroz, o como complemento para postres y salsas dulces. Se suele vender en lata y tiene un sabor bastante fuerte.
Los siropes de chocolate, vainilla y caramelo generalmente suelen ser de origen vegetal, aprovéchalos para dar un toque de sabor a tus platos dulces o para decorar tortitas, gofres, etc.
Crea tus propias cremas a base de leches o natas vegetales y mermeladas, compotas, siropes o chocolate derretido.

POSTRES, YOGURES Y FLANES

En cualquier supermercado podemos comprar yogures 100% vegetales de varios sabores, y en herbolarios y tiendas especializadas, flanes, natillas y otros postres.
Podemos comprar postres en sobre para preparar en casa, como flanes, natillas y tartas de manzana. Si nos fijamos en los ingredientes y en la preparación, veremos que la mayoría no contienen productos de origen animal y que requieren que agreguemos leche y/o huevos en casa. Sólo tenemos que sustituir la leche por leche de soja u otra leche vegetal y los huevos por alguno de los sustitutos que proponemos a continuación.

CÓMO SUSTITUIR LOS HUEVOS

Para la mayoría de los platos tenemos una alternativa 100% vegetal al huevo:

REBOZADOS

Usar harina especial para rebozados (no contiene huevo), quedan unos rebozados esponjosos y crujientes por fuera.
La harina para cocinar sin huevo (como la marca Yolanda) sirven también para repostería.
Mezclar cerveza o soda con harina (de trigo, de arroz, de maíz...) hasta formar una pasta consistente y pasar los alimentos antes de freir.
Harina de tempura. La podemos conseguir en supermercados y tiendas de alimentación oriental. Los alimentos rebozados con esta harina (preparada con agua) crecen bastante y tienen un sabor muy especial. No es necesario añadir sal.
Harina de soja diluida en agua. 2 cucharadas de harina de soja con 4 de agua.
Linaza molida diluida en agua. 2 cucharadas de linaza en 4 de agua.

TORTILLAS

La harina de garbanzo, a la venta en herbolarios, tiendas de alimentación árabe y oriental, es un buen sustituto por su color y su textura. Mezclar con agua y un poco de vinagre o zumo de limón para quitar el sabor excesivo a garbanzo.
Si no disponemos de harina de garbanzo podemos usar harina para cocinar sin huevo mezclada con harina de trigo normal, o con harina de maíz.
Para cosas similares a los huevos revueltos, usar tofu blando y saltear con el resto de ingredientes, o bien hacer una tortilla de patata fina con harina de garbanzo y cortar en trocitos.

DECORACIÓN

Pincela tus platos con aceite de oliva antes de meterlos al horno.
Disuelve 1 cucharada de agar-agar en 3 cucharadas de agua para pincelar y dar un aspecto brillante a asados por ejemplo.
Mezclando maizena con agua fría, sal y azafrán o cúrcuma obtenemos una cobertura de un bonito tono amarillo y sabor a azafrán si lo hemos escogido.
En caso de hojaldres y dulces, derrite una cucharada de margarina vegetal con 2 de azúcar y un poco de agua y pinta por encima.
Con agar-agar y agua conseguimos gelatina con la que podemos cubrir muchos postres y pastelitos.
Si además le agregamos unas gotas de sirope de fresa por ejemplo,
tenemos una cobertura brillante, transparente, rosa y con sabor a fresa. Sólo tenemos que diluir el agar en agua hirviendo y esperar a que esté templado.
Con azúcar glacé y unas gotas de agua cubrimos la bollería que queramos a la vez que le añadimos dulzura.
La melaza es además un sustituto de la miel. Tiene su misma textura pegajosa y es igual de dulce.

TARTAS, BIZCOCHOS, CREPES...

Utiliza harina para cocinar sin huevo mezclada con agua. Las cantidades son aproximadamente 1 cucharada y media por cada huevo que queramos sutituir.
Aprovecha los plátanos muy maduros y amarronados. Son perfectamente comestibles y de hecho están más dulces. Aplástalos con un tenedor hasta hacerlos pulpa. Usa un plátano por cada huevo que vayas a sustituir. Puedes usar también cualquier otra fruta carnosa, como manzana, pera o kiwi.
Para hacerlo mucho más ligero prueba con sandía o melón.
Diluye 2 cucharadas de harina de soja o de linaza molida en 4 cucharadas de agua, por cada huevo que vayas a sustituir.

http://www.sindominio.net/jantoki/indicederecetas.htm

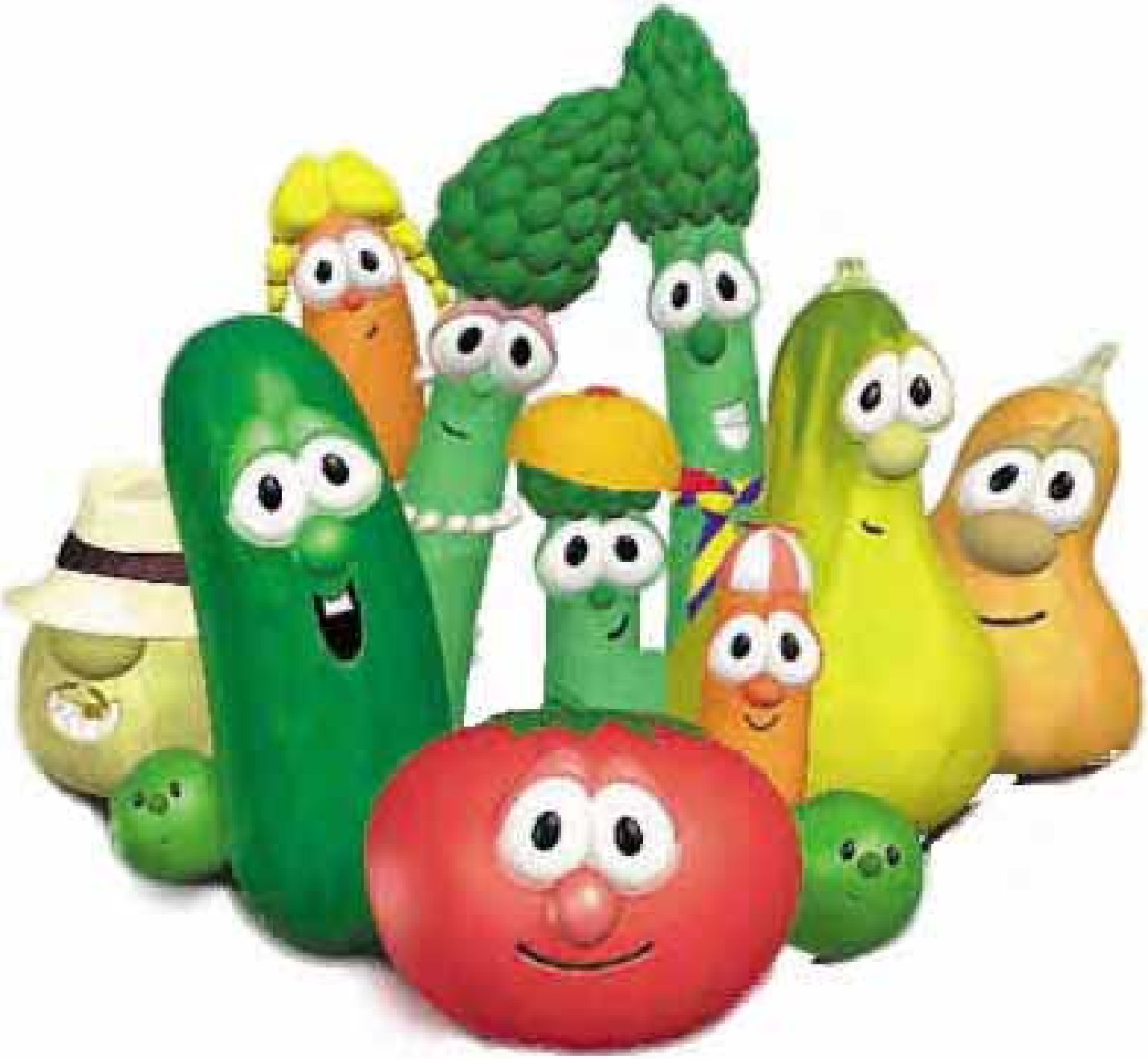
MÁS POSIBILIDADES DE SUSTITUCIÓN

HUEVOS: Existen dos posibilidades caseras de sustituir los huevos en la preparacion de los bizcochos (siempre que no sean mas de 3 huevos), albondigas y pastelitos.
1 huevo = 1 cucharada de harina de soja/garbanzos + 3 cucharadas de agua.
2 huevos = 3 cucharadas de linaza molida + 7 cucharadas de agua.
Ademas se puede emplear sustituto de huevo si hay garantia de que es vegano se encuentra en algunas tiendas de herbodietetica.
LECHE: Se puede sustituir muy bien por leche de soja que puede hacerlo una misma o comprarse hecha.
Al preparar arroz con leche o helados hay que contar con un sabor al que habra que acostumbrarse.
Para acompañar el cafe o el te habra que ir probando, ya que esta es una cuestion de gustos.
Tambien existe la leche de almendras y la leche de arroz.
MANTEQUILLA: Se sustituye perfectamente por margarina vegana (ver siempre lista de ingredientes).
QUARK (o requeson): Con tofu y zumo de limon se obtiene una crema parecida al quark.

NATA: Se sustituye muy bien a partir de tofu, aceite y agua; aunque no sirve para hacer nata montada.
MIEL: Puede sustituirse por miel de caña (melaza), sirope de arce, concentrado de manzana o de pera, sirope de cereales o frutas secas (datiles, higos, ciruelas, etc...).
GELATINA: Se sustituye con agar-agar (alga en polvo) disuelto en agua.

Otras posibilidades

Cada huevo puede sustituirse en las recetas con uno de los siguientes:

1 cucharadita de levadura en polvo, 1 cucharadita de agua, 1 cucharadita de vinagre.
1 cucharadita de levadura disuelta en 1/4 de taza de agua templada.
1 cucharadita de puré de albaricoque.
1 1/2 cucharadita de agua, 1 1/2 cucharadita de aceite, 1 cucharadita de levadura en polvo.

El mensaje original del foro contiene más información:
http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6948