

LAS VEGANAS HERMANAS

HOLA VEGAN

100 RECETAS PLANT BASED
APTAS PARA TODO PÚBLICO



HOLA VEGAN

100 RECETAS PLANT BASED
APTAS PARA TODO PÚBLICO

FOTOS DE LAURA MACÍAS ACUÑA
DISEÑO DE VALERIA BOQUETE

ÍNDICE

ACERCA DE LAS VEGANAS HERMANAS - MISE EN PLACE	8
NUTRICIÓN - LA DIETA VEGANA	12

LÁCTEOS

LECHE DE SOJA	20
YOGUR NATURAL	21
DULCE DE LECHE	24
LECHE CONDENSADA	25
RICOTA	26
CREMA PARA BATIR	33
CREMA PARA COCINAR	34
MANTECA	37

QUESOS

QUESO CREMA	40
QUESO FERMENTADO ESTACIONADO	42
QUESO DE MÁQUINA	43
QUESO MAR DEL PLATA	45
PARMESANO	46
FIAMBRÍN	48
MOZZARELLA ESTILO BÚFALA	50

EMBUTIDOS

SALCHICHÓN PRIMAVERA	54
JAMÓN EN FETAS	55
LONGANIZA	58
LEBERWURST	61

PAN Y SÁNGUCHES

PAN DE MIGA	64
CHIPS	68
PAN FRANCÉS	72
PAN ACORDEÓN	75

PAN DE MOLDE INTEGRAL 78

SNACKS

TALITAS 84
TOSTADITAS LOCAS 85
SCONS DE QUESO 86
CRACKERS 88
PAPAS DE BOLSA 89
FAINÁ DE ARVEJAS 90
PUDDING ESTILO YORKSHIRE 92
SNACK DE PASTA 93
ALBONDIGUITAS 97
BASTONCITOS DE MOZZARELLA 98
PALITOS DE ZUCCHINI 101
RABAS 104

DIPS

MAYO VERDE 108
SALSA RANCH 109
MAYO DE AQUAFABA 110
ALIOLI 112
CRIOLLA 113
DIP DE TOMATES SECOS 115
HUMMUS TRICOLOR 116
CHUTNEY 122
CEBOLLAS CAMELIZADAS 125

PARRILLA

CHINCHULÍN 128
MOLLEJAS 129
CHORI 130
SALCHICHA PARRILLERA 134
PATAS DE POLLO 136

BURGER	140
MATAMBRITO A LA PIZZA	142
BROCHETTES	144

MILANGAS

NAPO	148
DE SOJA	152
DE GÍRGOLAS	153
DE MERLUZA	156
DE PECETO	160
SUPREMA DE POLLO	163

POTATO PATATA

PAPAS ROSTI	166
PAPINES APLASTADOS	168
PAPAS RELLENAS	169
PAPAS PLOMO	171
PAPAS ACORDEÓN	172
MILHOJAS DE PAPA	177
BOMBAS DE PAPA	178
PATATAS BRAVAS	180

TOFU IS MY BOYFRIEND

TOFU FIRME	186
TOFU SEDOSO	187
TOFU A LA VINAGRETA	189
NUGGETS	190
TOFU SCRAMBLE	194
TOFU GRILLADO	197
POSTRE DE CHOCOLATE	198

¿CÓMO QUIERES TUS HUEVOS?

REEMPLAZOS DEL HUEVO	202
OMELETTE	206
HUEVO FRITO	208
HUEVO DURO	211
SOUFFLÉ DE CHOCOLATE	213
MERENGUE	214

GOLOSINAS

ALFAJORES DE MAICENA	218
TRUFAS	219
MANTECOOL	220
CAKE POPS	222
CHOCWOMAN	223
ALFAJORES Y CONITOS MARPLATENSES	224
BOCADITO MÁS ROCK	231
MENTITAS	232
BANANITA DULCE	233
BOMBÓN DE MANÍ	234
PIRULETAS DE CHOCOLATE	236
HABANITOS	237
GOMITAS	239
MELOSAS	240
CARAMELOS BLANDOS DE DDL	241
MERENGOSAS	242

PALITO BOMBÓN HELADO

HELADO DE CHOCOTORTA	248
ALMENDRADO	250
CASSATA	251
PALITOS DE FRUTAS	253
BOMBÓN SUIZO	256
BOCADITOS DE CHOCO Y ALMENDRAS	260
YOGUR HELADO	261
PALITOS DE BANANA	262

BONUS TRACKS

TIRADITO DE HONGOS	266
MOÑITOS DE COLORES	269
PIZZA NAPOLETANA	272
GUISO FRESCO EXPRÉS	275
EMPANADAS CRIOLLAS	276
AREPAS CON 3 RELLENOS	282
TORTA DE CUMPLEAÑOS	288

¡GRACIAS!	294
-----------	-----

Yogur natural

RINDE 1 LITRO

Con este método podrás hacer yogur casero sin yogurtera. Cremoso, natural, con fermentos vivos, puede endulzarse, saborizarse y también usarse como base para hacer quesos.

INGREDIENTES

- I ½ taza de castañas de cajú crudas (70 g)
- I 1 litro de leche de soja (pág. 20)
- I 2 cdas. de yogur vegetal natural sin endulzar (vivo)*

* PARA EMPEZAR, POR ÚNICA VEZ, NECESITARÁS USAR DOS CUCHARADAS DE YOGUR VEGETAL VIVO COMERCIAL O 2 CÁPSULAS DE PROBIÓTICOS. TE RECOMENDAMOS GUARDAR 2 CUCHARADAS DEL YOGUR RESULTANTE PARA TENER EL PRINCIPIO ACTIVO. DURA 7 DÍAS EN LA HELADERA Y HASTA 2 MESES EN EL FREEZER.

ELABORACIÓN PASO A PASO

- 1.** La noche anterior dejar las castañas en remojo con agua fresca.
- 2.** A la mañana siguiente, escurrir y enjuagar bien las castañas.
- 3.** Licuar las castañas con ½ litro de leche de soja hasta obtener una mezcla cremosa.
- 4.** Entibiar la preparación en una cacerola con la leche de soja restante (hasta que esté aproximadamente a unos 40 °C).
- 5.** Colocar en un frasco de vidrio, agregar las 2 cucharadas de yogur, mezclar y cerrar el frasco.
- 6.** Envolver el frasco con una toalla y dejar en un lugar cálido. Estará listo después de las 6 horas de reposo.
- 7.** Si se lo deja más tiempo, el yogur irá adquiriendo más acidez. Una vez alcanzado el sabor deseado, guardar tapado en la heladera.
- 8.** Se conserva hasta 7 días.







PAN DE MIGA

Triple de jamón y queso

RINDE ½ DOCENA

Un pan de miga blanca, tierna y liviana, sin gluten y hecho a base de arroz. Recomendamos cocinar en molde de budín de silicona para evitar que se pegue y rebanar con mucho cuidado.

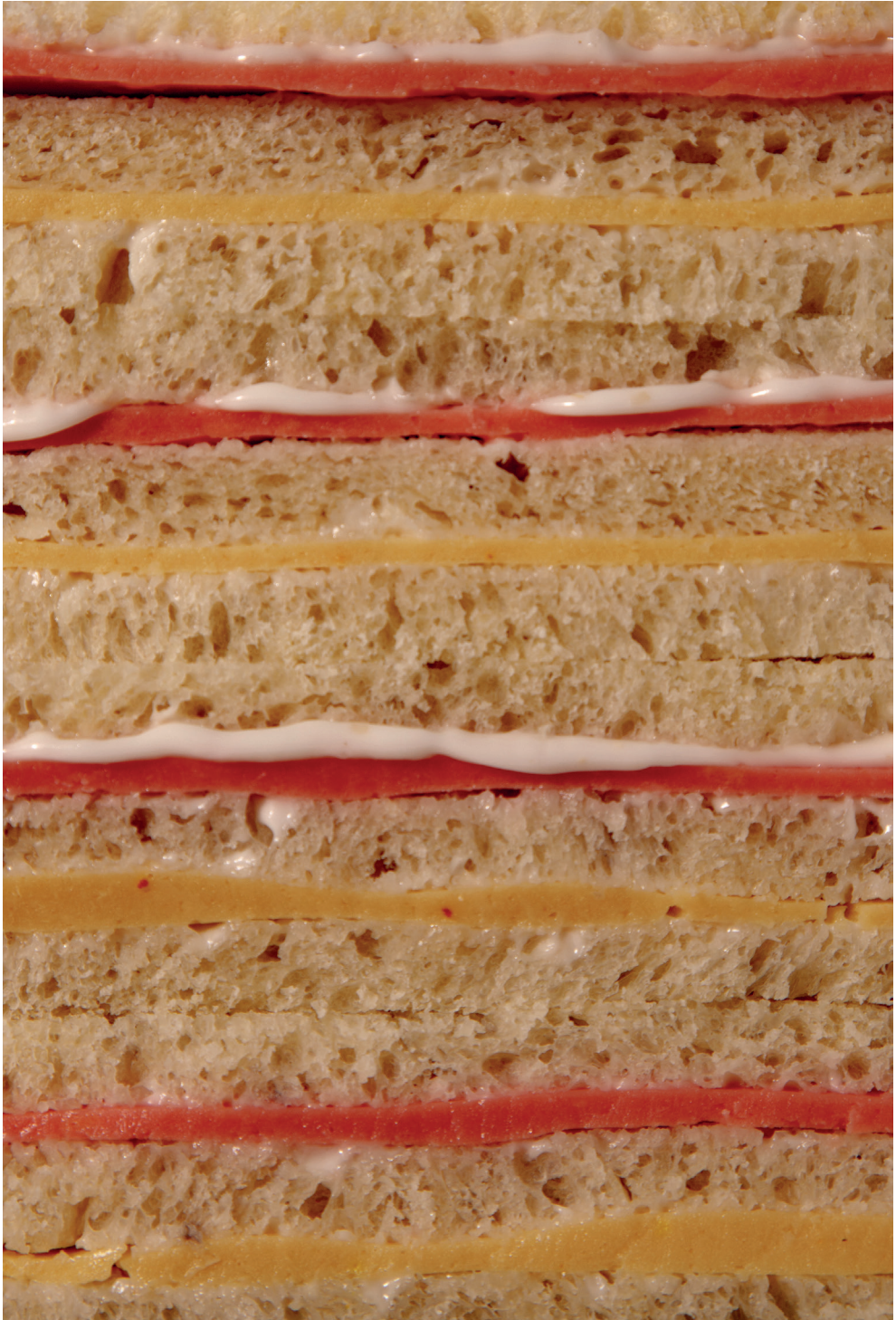
INGREDIENTES

PARA EL PAN

- ▮ 2 tazas de arroz blanco (360 g)
- ▮ 1 ¼ tazas de agua (340 ml)
- ▮ 3 cdas. de aceite de oliva (45 g)
- ▮ 1 cda. de azúcar
- ▮ 1 ½ cdtas. de sal
- ▮ 3 cdtas. de levadura seca (8 g)

PARA LOS SÁNGUCHES

- ▮ Jamón en fetas (pág. 55)
- ▮ Queso de máquina (pág. 43)
- ▮ Mayonesa de aquafaba (pág. 110)



ELABORACIÓN PASO A PASO

PARA EL PAN

- 1.** Lavar el arroz hasta que el agua salga limpia. Cubrir con agua fresca y dejar en remojo por al menos 2 horas.
- 2.** Escurrir el arroz y licuarlo con el agua, el aceite de oliva, el azúcar y la sal hasta obtener una consistencia homogénea. Debe resultar un líquido cremoso; si queda demasiado espeso, agregar un poco más de agua.
- 3.** Una vez lograda la consistencia, incorporar la levadura y licuar apenas para integrar a la mezcla.
- 4.** Colocar la mezcla en un molde de budín (preferentemente de silicona) de aproximadamente 30 x 10 cm.
- 5.** Pulverizar la superficie con agua, tapar con un repasador y dejar descansar hasta que casi duplique su volumen.
- 6.** Precalentar el horno a 180 °C.
- 7.** Quitar el repasador, volver a pulverizar agua en la superficie del pan y cocinar por 30-45 minutos o hasta que al pinchar con un palillo este salga limpio.
- 8.** Dejar enfriar por media hora, desmoldar y dejar enfriar por completo antes de cortar.

PARA LOS SÁNGUCHES

- 1.** Cortar el pan a la mitad de modo que queden dos bloques de 15 x 10 cm aproximadamente.
- 2.** Quitar la corteza de todos los lados del pan.
- 3.** Cortar en rebanadas de ½ cm de espesor.
- 4.** Untar una rebanada de pan con mayonesa. Encima colocar una feta de queso. Añadir otra rebanada de pan, untarla con mayonesa y colocar encima una feta de jamón.
- 5.** Cerrar con una rebanada de pan con mayonesa.
- 6.** Repetir el procedimiento hasta armar todos los sándwiches.

Helado de chocotorta

RINDE 750 G

Este postre es una bomba y nadie se podrá resistir. Se puede servir en compoteras o en cucurucho, moldearlo en forma de paleta o en una terrina para cortar en porciones.

INGREDIENTES

- 1 taza (250 ml) de leche de soja (pág. 20)
- 1/2 taza de aceite de coco neutro líquido (90 g)
- 1/8 cdta. de goma xantana
- 1 taza (225 g) de queso crema de soja (pág. 40)
- 1 taza (240 g) de dulce de leche (pág. 24)
- 1/4 taza de café fuerte (60 ml)
- 100 g de galletas de chocolate

ELABORACIÓN PASO A PASO

- 1.** Licuar la leche de soja, el aceite de coco y la goma xantana hasta obtener una crema.
- 2.** Agregar el queso crema y el dulce de leche y volver a pulsar hasta integrar.
- 3.** Colocar la mezcla en cubeteras (preferentemente de silicona) y freezar por al menos 3 horas.
- 4.** Desmoldar los cubitos de helado y colocarlos en la licuadora, agregar el café y pulsar hasta obtener una crema.
- 5.** Romper las galletas de chocolate e integrarlas en la preparación de helado.
- 6.** Colocar el helado en un recipiente, tapar y freezar una hora para ganar consistencia.
- 7.** Servir con más dulce de leche, salsa de chocolate y migas de galletitas.

