



2. Ensalada de zanahoria con crocante de girasol

Receta Vegana ☘

Ingredientes y preparación

4 zanahorias ralladas
½ taza de pasas de uva rubias
Sal a gusto

Vinagreta emulsionada:

1 cucharada sopera de miel
2 cucharadas de aceto balsámico
4 cucharadas de aceite de girasol

Colocar la miel y el aceto en el vaso del mixer o licuadora. Comenzar a batir y mientras tanto agregar el aceite en forma de hilo fino. Batir al máximo unos minutos, tomará consistencia cremosa. Reservar para aderezar.

Crocante de girasol:

2 cucharadas soperas de girasol pelado
1 cucharada de azúcar rubia

Colocar los ingredientes en una sartén anti adherente limpia. Llevar a fuego y revolver constantemente hasta que se funda el azúcar. Volcar rápidamente sobre la mesada limpia y dejar enfriar. Triturar apenas con un cuchillo.

Armado: mezclar la zanahoria, las pasas y sal a gusto. Mezclar. Salsear con la vinagreta emulsionada, espolvorear con el crocante de girasol y servir.

3. Seitán (enriquecido con harina de garbanzo)

Receta Vegana ☘

Ingredientes

2 tazas de gluten puro en polvo
½ taza de harina de garbanzo (o harina de soja, o salvado, o pan rallado, etc.)
1 cucharada colmada de levadura de cerveza nutricional (en polvo o en copos)
1 cucharada de cacao amargo en polvo (para el color)
Condimentos a gusto (condimento para hamburguesas, para aves, sal y pimienta, etc)
½ taza de salsa de soja
1 cucharadita de extracto de tomate
2 tazas de agua
1 cucharada de humo líquido (opcional)

Preparación:

Colocar juntos los ingredientes secos y mezclarlos bien.

Por separado unir los ingredientes líquidos y húmedos, mezclar bien. Si se utiliza el extracto de tomate disolverlo primero en parte del agua antes de agregar.

Incorporar los líquidos a la mezcla seca. Amasar hasta obtener un bollo uniforme. A mayor amasado más consistencia tomará el seitán.

Formar un bollo, cilindro o separar en porciones más chicas.

Preparar un caldo con verduras a gusto y cocinar el seitán a fuego suave dejando hervir por al menos una hora.

Dejar enfriar en el caldo.