

BOMBAS DE BONIATO Y SHIITAKE Y MAHONESA VEGANA DE TARTUFATA

Ingredientes (14-16 degustaciones)

Bombas; 900 g de boniato, 300 g de patata, pan rallado c/s, 300 g de shiitake, 1 cebolla, sal, pimienta y perejil picado.

Rebozado: 60 g de lino en polvo, 250 ml de agua, pankó c/s.

Mahonesa vegana: 2 cucharadas de tartufata, 100 ml leche de soja, 350 ml de aceite girasol, sal. Primero cocemos el boniato y la patata en el horno o microondas. Pelar y aplastar con un tenedor o chafa patatas, añadir un poco de pan rallado para reducir la humedad. Añadir sal, pimienta y reservar.

Preparar el rebozado mezclando lino molido y agua hasta obtener una pasta.

Cortar el shiitake y la cebolla en brunoise y sofreír a fuego suave 40 min. aprox.

Hacer una masa plana con el boniato, rellenar con shiitake el núcleo y cerrar sobre sí mismo.

Pasar por la mezcla de lino y agua, después por el pankó y disponer en la airfryer durante 10 min a 190 grados o bien se puede freír o bien se puede hornear a 180° unos 15 minutos.

Para la mahonesa: triturar la bebida de soja, sal y tartufata y poco a poco ir añadiendo el aceite de girasol hasta emulsionar.

Emplatar las bombas con la mahonesa por encima.

TACO DE YUCA CON BABAGANUSH ENSALADA DE RÚCULA Y TOMATE SECO

Ingredientes (14-16 degustaciones)

Babaganoush: 2 berenjenas, 1 limón, sal, aceite de oliva, 1 cda sopera de tahina, ½ diente de ajo

Para el taco; 1 kg de yuca pelada y cocida, maicena c/s y sal.

Ensalada: 3 aguacates, 1 bote de tomate seco, 1 paquete de rúcula.

Vinagreta de soja: 100 ml de aceite de oliva, 30 ml de vinagre de Jerez, 2 cucharadas de soja, 3 cucharadas de sirope de agave.

Babaganoush: Cortar la berenjena a 1/4, hacer una rejilla y aceitar. Hornear a 170° durante 45 minutos, recuperar la pulpa y triturar con el resto de ingredientes y reservar.

Vinagreta; Mezclar todos los ingredientes y disponer en un biberón.

Para el taco: Triturar la yuca cocida, añadir la maicena necesaria para eliminar el exceso de humedad y rectificar de sal. Formar obleas con ayuda de dos papeles de horno y la plancha de

hierro, especial para tortillas mexicanas. Cocinar en sartén a fuego medio por ambos lados hasta tostar.

Acompañar de babaganoush y ensalada con su vinagreta.

LASAÑA CASERA DE BOLOÑESA PICANTE

Ingredientes (14-16 degustaciones)

Para la lasaña: 12 obleas de papel de arroz, 2 calabacines, 2 zanahorias, 2 cebollas tiernas, 100 g de espinacas, 250 g de soja texturizada, 300 g de tomate frito, 1 cebolla, 1 ajo, sal, pimienta, tabasco con chipotle ahumado, 1 chipotle ahumado.

Bechamel: 1 cebolla, 50 g de margarina, 50 g de harina, 600 ml de bebida de avena, nuez moscada.

Levadura nutricional

Cortar el calabacín, cebolla y zanahoria en juliana y saltear a fuego fuerte.

Saltear las espinacas y reservar.

Para la boloñesa, pondremos la soja texturizada a triturar en el vaso triturador y posteriormente la hidrataremos durante 30 minutos aprox. en agua fría. Ahora salteamos la cebolla y el ajo bien picados. Añadir la soja texturizada y saltear un par de minutos con un poco de orégano. Añadir por último el tomate, cocer 3 minutos más y reservar. Cocinar hasta obtener la textura deseada. Añadir sal, pimienta, chipotle y tabasco.

Para la bechamel, pochar cebolla brunoise con margarina. Añadir la harina, cocinar 3 minutos y añadir la bebida de avena. Cocinar hasta espesar y triturar. Rectificar de sal, pimienta y nuez moscada.

Sumergir las obleas de arroz en agua tibia hasta que se hidraten. Poner dos obleas en la base de un molde de horno. Disponer encima las verduras salteadas y un poco de la boloñesa. Poner otra lámina de arroz. Disponer verduras y boloñesa. Acabar con otra capa de papel de arroz y la bechamel. Añadir levadura nutricional y hornear 10 minutos a 180°.

CURRI VEGANO CON TOFU, GARBANZOS Y LECHE DE COCO

Ingredientes (14-16 degustaciones)

- 400 g de patata, aceite de oliva, 2 dientes de ajo, 2 cebollas, 1 nuez de jengibre rallado, 2 cucharadas de curri amarillo, 1 cuchara de panela, 300 ml de leche de coco, cilantro, 1 hoja de lima kéfir, 400 g de garbanzos, 300 g de tofu, caldo de verduras c/s o agua c/s si hiciera falta.

En un wok, dorar una cucharada de curri amarillo. Pasados unos segundos, agregar la cebolla cortada en brunoise con un poco más de aceite de oliva y cocinar durante 5 minutos

aproximadamente. Posteriormente, añadir el ajo, jengibre, azúcar, curri, sal y pimienta. Pasados 5 minutos, añadir la hoja de lima kéfir, la leche de coco, los garbanzos escurridos.

Por otro lado, habremos hervido las patatas en agua y ahora es el momento de agregarlas al guiso tailandés. Cocinar el conjunto unos 10 minutos más. Rectificar de sal, de picante y añadir el tofu los últimos minutos. Si queremos más líquido, añadimos agua o caldo de verduras.

Servir en boles pequeños acompañados de cilantro recién picado.

BLINIS VEGANOS CON COMPOTA DE FRUTOS ROJOS

Ingredientes (14-16 degustaciones)

Blinis: 300 g de harina de trigo espelta, 750 ml de leche soja, 2 cucharaditas de vainilla, 1 pizca de bicarbonato, 200 g de azúcar y 4 cucharadas de aceite de coco.

Compota: 300 g de frutos rojos congelados, 90 g de azúcar, 1 rama de canela.

Para la crema: 1 l. de leche de soja (o cualquier otra leche vegetal), 150 g de azúcar, 65 g de maicena, corteza de limón (unos 3 cm.), 1 rama pequeña de canela,

Blinis

Mezclar todos los ingredientes hasta obtener una masa fina. Cocinar en pequeñas porciones en una sartén con un poco de aceite de coco. Cuando estén los bordes dorados, girar y cocinar un poco por el otro lado. Mantener tapados con un trapo de cocina.

Compota

Cocinar todos los ingredientes en un cazo hasta obtener la textura deseada. Retirar la canela y reservar.

Para la crema:

Reservamos un poco de leche de soja para diluir la maicena. El resto de leche de soja, la ponemos a calentar en un cazo con la corteza de limón y la rama de canela. Cuando empiece a hervir, retiramos el limón y la canela, y añadimos el azúcar y la maicena disuelta. Dejamos cocinar a fuego bajo-medio hasta que la mezcla espese. Hay que remover regularmente con unas varillas. Cuando la crema pastelera esté lista la dejamos templar y posteriormente la dejamos enfriar bien tapada en la nevera. Montar plato.



¡Escanea el código y descárgate el dossier!

www.tallerdecocinasabores.es
