

Slow Cooker *vegetal*



RECETAS VEGANAS
PARA OLLA DE
COCCIÓN LENTA

Marta
Miranda



La revolución verde se cocina lento

Que levante una mano quien tenga un slow cooker —o más de uno— gracias a Marta Miranda Arbizu. Que levante la otra quien haya pensado últimamente «tengo que comer menos carne» o directamente ya haya dejado de hacerlo; y también quien quiera aumentar el consumo de verduras, frutas, hortalizas, legumbres y otras proteínas de origen vegetal. Si tienes las dos manos arriba, aprovecha y da unas palmas para celebrarlo, porque tienes delante el libro ideal para sacar partido a la primera y conseguir lo segundo (comiendo rico, sabroso y sin dejarte el presupuesto en el proceso).

Porque lo que tienes entre las manos —ya puedes bajarlas y cogerlo de nuevo— sirve, entre muchísimas otras cosas, para desmontar el manido mito de que comer vegano es caro, las verduras son aburridas (cuánto daño ha hecho este a nuestra salud y nuestro disfrute gastronómico) o que para hacerlo necesitas savia de baobab tibetano y otros ingredientes ignotos. Si *Slow cooker. Recetas para olla de cocción* lenta supuso un antes y un después en nuestra relación con nuestras ollas —y un antes y después en nuestra manera de cocinar—, su *Cocina dulce* amplió nuestros horizontes y el bendito *#Topadentro* lo simplificó todo aún más, este *Slow Cooker Vegetal* va a conseguir que disfrutemos de caldos profundos, deliciosos postres, nutritivos desayunos y guisos con envidia y sin proteína de origen animal.

¿Puedes sobrevivir —y disfrutar mucho— comiendo vegano sin consumir seitán, su versión choricera, *pulled jackfruit*, sobrasada, hamburguesas y todas esas preparaciones que solían estar asociadas exclusivamente a la industria cárnica (por suerte, cada vez menos)? Por supuesto, pero no estamos aquí para renunciar a texturas y sabores que nos resultan deliciosos. Marta, que tiene clarísimo que al veganismo no se viene a sufrir, ni los animales ni los practicantes, también te cuenta cómo prepararlos en casa desde cero, de una manera

sencilla y mucho más económica y saludable que en sus versiones industriales. Porque el mito de que lo vegano es siempre sano se rompe solito en cuanto repasas unas cuantas etiquetas rebosantes de grasas de palma y otros ingredientes muy poco recomendables (algo que no sucede en las versiones caseras).

¿Qué más encontraremos en estas páginas? Un montón de trucos para sustituir ingredientes y alimentos por su versión vegetal, ideas para cocinar las legumbres perfectas —cualquier crockpotero de pro sabe lo bien que las trata nuestra olla de cabecera, y venera esos garbanzos cremosos, las lentejas enteras, las verdinas sedosas—, verduras asadas que nos harán poner los ojos en blanco, panes, tartas saladas y hasta una deliciosa pavlova. Si eres nuevo en la aventura crockpotera, tampoco te faltarán los consejos básicos para perderle el miedo a tu nuevo mejor asistente de cocina.

En Marta Miranda Arbizu encontramos algunos de los valores que más me hacen admirar a un profesional de la gastronomía y su comunicación: un rigor milimétrico en todo lo que hace y un compromiso absoluto con cada receta, que es capaz de repetir todas las veces que haga falta, hasta dar exactamente con el resultado que busca (porque no se va a conformar con menos). Además, después nos lo contará de una manera amable, cercana, sencilla, didáctica y empática, mientras nos abre el apetito con sus fabulosas fotos.

Si en tiempos de prisas, urgencias, no llegar a todo y llevar un ritmo de vida frenético cocinar ya es un hito, hacerlo lento y vegano es directamente revolucionario. Gracias otra vez, Marta (y las que nos quedan).

Mònica Escudero

Periodista, editora y coordinadora de El Comidista.

Escribe, cocina y pone la mesa.



Sumario

Introducción - 10

Claves para cocinar con slow cooker - 12

Básicos

- Bases, cremas y salsas crudas - 16
- Hortalizas, legumbres y cereales cocinados en tarro - 20
- La cocción de legumbres - 26
- Ideas con cereales y legumbres - 30
- Hortalizas enteras asadas - 34
- Ideas con hortalizas asadas y cocidas - 38

Desayunos y meriendas

- Gachas de avena con manzana y frutos secos - 44
- Gachas de cereales, lenteja roja y chocolate - 46
- Yogur cremoso de coco - 48
- Yogur de soja - 50
- Pan de soda integral - 52
- Pan vago de semillas - 54
- Banana bread - 56
- Mermelada de fresa y piña - 58
- Granola - 60

Caldos

- Consomé de setas - 64
- Caldo de verduras - 66
- Caldo de algas - 68
- Caldo cítrico - 70
- Caldo de hortalizas asadas y su veguicrem - 72
- Caldo de cebolla - 74
- Caldo picante de shiitake y kombu - 76

Carnes vegetales

- Seitán - 80
- Seitán chorricero - 82
- Morcilla vegana - 84
- Pulled jackfruit - 86
- Vegburguesa de garbanzos - 88
- Vegburguesa de remolacha y quinoa - 90

Pastas de untar

- Hummus clásico - 94
- Hummus de lentejas - 96
- Hummus de alubias blancas y azafrán - 98
- Paté de alcachofas y menta - 100
- Paté de batata, setas y albaricoque - 102
- Paté de pimiento y aceitunas - 104
- Paté de berenjena y miso - 106
- Sobrasada de batata - 108

Sopas y cremas

- Sopa de tomate y albahaca - 112
- Minestrone - 114
- Sopa de setas y eneldo - 116
- Crema de zanahoria, batata y lenteja roja - 118
- Crema de guisantes y menta - 120
- Sopa de maíz - 122
- Sopa diablo de pimiento rojo - 124
- Sopa de puerro e hinojo - 126
- Crema de chirivías y manzana - 128
- Sopa de edamame - 130
- Sopa de patata, coliflor y repollo - 132
- Sopa tex-mex de alubias negras - 134

Estofados y guisos

- Tempeh a la importancia - 138
- Cassoulet de hortalizas y tofu - 140
- Callos veganos con garbanzos - 142
- Estofado de seitán - 144
- Cocido - 146
- Vindaloo de garbanzos y berenjena - 148
- Chili - 150
- Stroganov con polenta - 152
- Lentejas estofadas con verduras - 154
- Curry amarillo de maíz - 156
- Bolognesa - 158
- Curry de batata y garbanzos - 160
- Baked mungo beans - 162

Hortalizas

- Patatas picantes - 166
- Verduras en papillote - 168
- Calabaza rellena - 170
- Caponata - 172
- Coliflor asada especiada - 174
- Coles de Bruselas asadas - 176
- Chutney de berenjena - 178
- Tajine de hortalizas - 180
- Setas y espárragos en escabeche - 182
- Cebollitas en salsa de frutos rojos - 184
- Col a la mostaza - 186

Pasteles salados

- Pastel de coliflor - 190
- Quiche de espinacas y champiñones - 192
- Vegan loaf - 194
- Lasaña - 196
- Farinata ilustrada - 198
- Moussaka - 200
- Milhojas de puerro y patata - 202
- Tatin de cebollas dulces - 204

Dulce

- Pavlova - 208
- Crumble de fresas, almendras y anís - 210
- No cheesecake - 212
- Tarta de chocolate, coco y fruta fresca - 214
- Pastel de zanahoria y lima - 216
- Cre moso de tapioca, coco y naranja - 218
- Brownie - 220
- Piña asada - 222
- Bread&coco - 224
- Tarta de almendra - 226
- Infusión de jengibre - 228
- Mantequilla de mango - 230

- Glosario - 233

Índice y tamaños recomendados - 238



Básicos



Bases, cremas y salsas crudas

Veganesa

- 100 ml de bebida de soja
- 225 ml de aceite de oliva virgen extra de sabor suave o aceite de girasol
- 2 cucharaditas de vinagre de manzana o zumo de limón
- Pimienta blanca
- Sal al gusto

Pon la bebida de soja y el aceite, ambos a temperatura ambiente, en un vaso de batidora junto con el resto de ingredientes. Reposas la base de la batidora en el fondo del vaso y empieza a batir. Sube y baja el brazo de la batidora despacio hasta que la salsa se emulsione por completo. Prueba y rectifica de sal y pimienta.

Tofunesa

- 200 g de tofu sedoso
- 1 cucharada de zumo de limón
- Sal
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra de sabor suave o aceite de girasol

Pon todos los ingredientes a temperatura ambiente en un vaso de batidora y tritura hasta obtener una salsa fina y homogénea.

Salsa de ajo

- 200 ml de tofunesa o veganesa
- 1 o 2 dientes de ajo
- Perejil fresco

Tritura el ajo. Pica el perejil muy fino. Mezcla ambos con la salsa base. Prueba y rectifica de sal y pimienta.

Aliño de yogur y menta

- 200 ml de yogur vegano
- Hojas de menta fresca
- ½ pepino
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Pimienta negra
- Sal

Pela el pepino y trocéalo en cubos muy pequeños. Tritura el ajo y mézclalo con el yogur, el pepino, el aceite y las hojas de menta recién picadas. Prueba y rectifica de sal y pimienta.

Crema de coco

- 1 lata de leche de coco tailandesa de 400 ml con más de 70 % de extracto de coco

Refrigera la lata y ábrela por la parte del fondo para poder extraer primero la parte líquida. Reserva el agua de coco en un vaso. Monta una batidora de varillas con una sola varilla e introdúcela en la lata. Bate hasta obtener una mezcla cremosa. Añade agua de coco si necesitas ajustar la textura a tus necesidades. Reserva el agua restante y utilízala en otras elaboraciones.

Chantillí de coco

- 400 ml de crema de coco con más de 70% de extracto de coco
- 80 g de azúcar glas

Refrigera la leche de coco durante un mínimo de 2 horas. Bate con una batidora planetaria o una batidora eléctrica de varillas a máxima potencia hasta obtener una crema montada. Añade el azúcar poco a poco y bate hasta que se integre por completo.

Vierte la mezcla en una manga de cocina y refrigera durante al menos 2 horas antes de usar.

Crema agria

- 200 g de anacardos crudos
- 100 ml de agua
- 50 ml de zumo de limón
- Pimienta blanca
- Sal

Remoja los anacardos durante 8 horas y escurre. Tritúralos con 100 ml de agua, el zumo y sal y pimienta al gusto hasta que obtengas una crema lisa y suave. Prueba y rectifica el punto de sal, pimienta y limón.

Queso vegano

- 300 g de anacardos crudos
- 1 cucharadita de gomasio o semillas de sésamo trituradas
- 1 cucharada de levadura nutricional
- 1 cucharada de vinagre de sidra
- Sal
- Pimienta blanca
- 1 cucharadita de zumo de limón
- Pimentón dulce

Remoja los anacardos en agua durante 8 horas, escúrrelos y sécalos. Tritura todos los ingredientes excepto el pimentón hasta obtener una masa homogénea. Prueba y rectifica de sal y pimienta. Si quieres un sabor más acusado, añade un poco más de levadura nutricional. Coloca la masa en un paño, estameña o bolsa para leche vegetal. Aprieta hasta formar una bola y déjala reposar en el frigorífico durante 24 horas. Saca la bola de la tela y espolvorea pimentón sobre el queso hasta cubrirlo de un polvo fino. Elimina el exceso con la mano, dale la forma deseada y déjalo curar en el frigorífico sin cubrir durante 5 días.



Ideas con hortalizas asadas y cocidas

Carpaccio de batata asada con parveggiano

- Batatas asadas
- Parveggiano (pág. 19)
- Aceite de oliva virgen extra

Asa las batatas de manera que queden al dente, no demasiado hechas. Déjalas enfriar, pélalas y córtalas en rodajas. Pincéalas con aceite de oliva virgen extra y espolvoréalas con parveggiano.

Menestra de verduras

- Alcachofas, patatas de guarnición, nabo, guisantes, habas, zanahorias, judías verdes, cardo y espárragos blancos cocinados individualmente en tarros
- Harina
- Aceite de oliva virgen extra, sal, pimienta

Calienta una cazuela con aceite de oliva. Añade 1 cucharada de harina, remueve y deja que se cocine unos minutos. Incorpora una parte de los jugos de cocción de las hortalizas y mezcla. Añade las verduras escurridas, calienta moviendo la cazuela de vez en cuando y rectifica el punto de sal y pimienta.

Ensalada de remolacha asada

- Remolacha asada, cebolla morada
- Hojas de menta fresca
- Yogur de coco (pág. 48)
- Aceite de oliva virgen extra, lima, pimienta negra, mezcla de semillas

Tuesta las semillas en una sartén. Mezcla el yogur de coco con aceite de oliva, sal, pimienta negra y zumo de lima. Quita la piel de la remolacha y córtala en dados o rodajas. Corta la cebolla en rodajas finas. Mezcla las hortalizas y la salsa de yogur en un bol y espolvorea con las semillas tostadas.

Alcachofas con miso

- Alcachofas
- Miso
- Agua

Asa las alcachofas enteras durante 3 horas en ALTA o hasta que estén tiernas. Elimina las hojas más toscas, que saldrán fácilmente. Corta las alcachofas por la mitad y sírvelas cubiertas con la pasta de miso caliente rebajada con un poco de agua.



Ensalada de patata

- Patatas asadas
- Tofunesa
- Cebolla dulce, espelta cocida, pepinillos, alcaparras, perejil fresco
- Mostaza, aceite de oliva virgen extra, sal

Mezcla la tofunesa con aceite de oliva, mostaza, alcaparras, perejil picado y sal.

Corta las patatas en rodajas gruesas, y los pepinillos y la cebolla en rodajas finas. Mezcla los ingredientes con la salsa y sirve.

Salteado de coles de Bruselas a la donostiarra

- Coles de Bruselas cocidas en tarro o asadas
- Aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo, 2 rodajas de guindilla seca, sal

Escurre las coles y sécalas. Pela los ajos y córtalos en rodajas finas. Calienta una sartén con aceite de oliva y fríe la guindilla y los ajos hasta que empiecen a dorarse ligeramente. Añade las coles y saltea a fuego fuerte durante 1 minuto. Sala y sirve las coles recién hechas.

Hummus de remolacha

- Remolacha asada
- Garbanzos cocidos
- Tahini, lima, comino en polvo
- Aceite de oliva virgen extra, sal

Tritura la remolacha sin la piel con los garbanzos y el tahini. Añade zumo de lima, aceite de oliva, comino y sal. Prueba para ajustar el sabor y la sazón deseados.



Sopa rápida de hortalizas cocidas

- Caldo de verduras o caldo cítrico (págs. 66 y 70)
- Coles de Bruselas, patatas, zanahorias, guisantes, nabo, judías verdes cocinadas en tarro
- Hojas de acelga roja, albahaca, lima kaffir, sal

Trocea la zanahoria, el nabo, la patata y las judías verdes. Deja las coles de Bruselas enteras. Calienta el caldo, añade las acelgas troceadas y las hortalizas cocidas, lleva a ebullición y baja el fuego cuando hierva. Incorpora la albahaca y la lima kaffir, cocina durante 2 minutos y rectifica el punto de sal.

Crema de calabaza y batata

- Batata y calabaza asadas
- Leche de coco
- Caldo de verduras (pág. 66)
- Aceite de oliva virgen extra, sal, pimienta

Elimina la piel de la batata y la calabaza, y pon la pulpa en un vaso de batidora. Tritura y añade leche de coco y caldo de verduras hasta conseguir la textura y el sabor deseados. Rectifica el punto de sal y pimienta. Sirve caliente con un hilo de leche de coco y aceite de oliva virgen extra.



Ensalada de hortalizas asadas

- Batata, zanahoria, patata, remolacha asadas
- Cebada cocida
- Hojas de espinacas, frutos secos, cebolla roja
- Aceite de oliva virgen extra, lima, sal, pimienta negra

Corta las hortalizas en rodajas y en dados. Haz una vinagreta con el aceite, la lima, la cebada, la sal y los frutos secos troceados. Corta la cebolla roja en rodajas. Mezcla en un bol las hortalizas, la cebolla y las hojas de espinacas. Añade la vinagreta, mezcla y sirve.

Tacos de batata

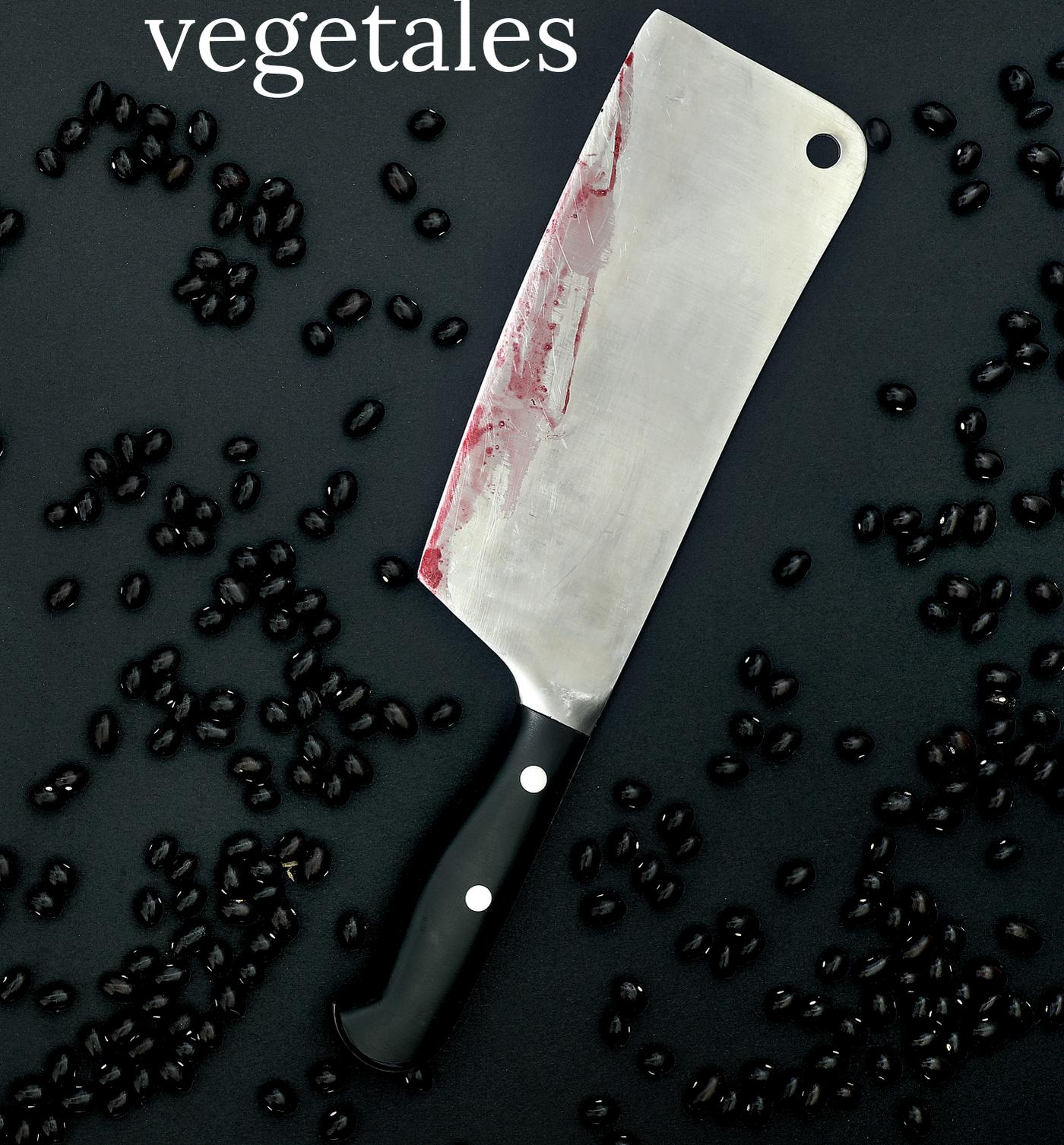
- Batata asada
- Tomate, hojas de cilantro, cebolletas, 1 jalapeño, lima
- Tortillas de maíz
- Aceite de oliva, sal, comino en polvo

Corta el tomate y la cebolla en dados pequeños y el jalapeño en rodajas finas. Elimina la piel de la batata y corta la pulpa en dados. Calienta una sartén con aceite de oliva y saltea la batata a fuego máximo durante 1 minuto. Incorpora la cebolla, el jalapeño y el tomate y apaga el fuego. Sazona con zumo de lima, comino y sal. Sirve sobre tortillas de trigo con hojas de cilantro.





Carnes vegetales



Seitán



Preparación: 5 minutos
Cocción: 3 horas
Temperatura: ALTA
Raciones: 8

Ingredientes

Para el seitán:

- 350 g de gluten
- 3 cucharadas de pan rallado
- 500 ml de caldo de setas
- 20 g de setas deshidratadas pulverizadas
- Sal
- 2 dientes de ajo triturados

Para el caldo:

- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- Sal

Elaboración

- 1 — Pela, lava y trocea el puerro, la cebolla y la zanahoria.
- 2 — Llena el slow cooker con agua hasta $\frac{3}{4}$ de su capacidad y añade 1 cucharada rasa de sal. Incorpora las hortalizas y empieza a calentar en ALTA. Si tienes caldo preparado que aprovechar, puedes usarlo en lugar de agua.
- 3 — Mezcla en un bol el ajo triturado y todos los ingredientes secos del seitán.
- 4 — Incorpora el caldo de setas a temperatura ambiente y mezcla

suavemente con una cuchara hasta que se forme una masa homogénea. El gluten absorberá pronto el líquido y compactará. No lo batas ni amases.

- 5 — Manipula la masa con mimo hasta que se forme una bola. Deja reposar durante 30 minutos dentro del bol tapado.
- 6 — Introduce el seitán en el caldo y cocina durante 2 horas en ALTA o hasta que la bola flote. El seitán estará listo cuando suba a la superficie.

- 7 — Apaga el slow cooker, deja que se temple y sácalo.

- 8 — Guarda el seitán en frío hidratado con una parte de caldo.
- 9 — Aprovecha el caldo restante y las verduras para hacer una sopa.

Consejo

El secreto para conseguir un seitán tierno y esponjoso es manipularlo el menor tiempo posible sin amasarlo.





Dulce



Pavlova



Elaboración

- 1 — Haz la aquafaba y su merengue según las indicaciones de la página 19, añadiendo 1 cucharada más de almidón de maíz en la elaboración del merengue.
- 2 — Precalienta el horno entre 110 y 120 °C. Pon una lámina de papel de horno sobre una bandeja para hornear y vierte el merengue en el centro si quieres hacer una pavlova grande, o divide el merengue en cuatro porciones si quieres hacer pavlovas individuales.
- 3 — Extiende el merengue con suavidad para formar un círculo.
- 4 — Pon la bandeja en el horno y cocina entre 2 y 3 horas o hasta que el merengue esté endurecido por fuera y ligeramente blando por dentro. Deja que se enfríe por completo.
- 5 — Haz el chantillí de coco de la página 17.

Preparación: + 24 horas
Cocción: + 12 horas
Temperatura: ALTA
Raciones: 4

Ingredientes

Para la aquafaba:

- 125 g de garbanzos
- Agua

Para el merengue:

- 125 ml de aquafaba muy fría
- ¼ de cucharadita de cremor tártaro
- 250 g de azúcar cáster, común o en polvo
- 2 cucharadas de almidón de maíz

Para la pavlova:

- Merengue de aquafaba
- Fruta de temporada: fresas, mango, frutos rojos, etc.

Para el chantillí de coco:

- 400 ml de crema de coco con más de 70 % de extracto de coco
- 80 g de azúcar glas

- 6 — Monta varias capas de chantillí de coco y fruta sobre el merengue. Pon una última capa de fruta fresca.

Consejo

El mejor resultado a la hora de montar la aquafaba y el chantillí de coco se consigue con una batidora planetaria.



Crumble de fresas, almendras y anís



Preparación: 1 hora
Cocción: 60-90 minutos
Temperatura: ALTA
Raciones: 4

Ingredientes

- 500 g de fresas
- 160 g de azúcar
- 200 g de harina
- 50 g de almendra laminada
- 100 g de margarina o mantequilla vegana
- 1 anís estrellado
- Una pizca de sal

Elaboración

- 1 — Precalienta el slow cooker durante 1 hora en ALTA.
- 2 — Lava las fresas y sécalas por completo.
- 3 — Elimina las hojas verdes de las fresas y déjalas enteras.
- 4 — Coloca la fruta en un recipiente o molde apto para horno.
- 5 — Mezcla en un bol todos los ingredientes secos. Añade la mantequilla o la margarina troceada.
- 6 — Mezcla con los dedos hasta que se integre por completo. Aprieta la masa con la mano hasta compactarla.
- 7 — Colócala sobre la fruta rompiendo las bolas de masa encima.
- 8 — Introduce el molde en el slow cooker, pon un paño sobre el recipiente y ajusta la tapa encima. Cocina entre 60 y 90 minutos en ALTA o hasta que las fresas estén fundidas y el crumble endurecido. No lo cocines de más, la masa podría humedecerse en exceso.
- 9 — Deja que se enfríe para que la masa se ponga crujiente.

Consejo

Sirve el crumble con una bola de helado de vainilla vegano.

