

Manel Garcia & Hanna Buschmann

MUCHO MÁS QUE
HUMMUS

100% VEGETAL

100% BRUTAL

LAROUSSE



Dirección editorial

Jordi Induráin

Edición

Àngels Casanovas

Corrección

Àngels Olivera y Laura del Barrio

Diseño de interiores, de cubierta y maquetación

Isaac Gimeno

© Manel Garcia y Hanna Buschmann,

por los textos y las fotografías

© 2022 LAROUSSE EDITORIAL, S.L.

c/ Rosa Sensat, 9-11, 3.a planta

08005 Barcelona

Tel.: 93 241 35 05

larousse@larousse.es

www.larousse.es

facebook.com/larousse.es

@Larousse_ESP

Primera edición

Septiembre de 2022

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multa, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes plagieren, reprodujeren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte y en cualquier tipo de soporte o a través de cualquier medio, una obra literaria, artística o científica sin la preceptiva autorización.

ISBN

978-84-19250-46-9

Depósito legal

B-11336-2022

1E11

PAPEL DE FIBRA
CERTIFICADA

SUMMARY

Presentación 8

Ingredientes especiales 12

CADA MAÑANA DEBERÍA EMPEZAR ASÍ 15

Dulce 16

Salado 36

RECETAS PARA LLEVAR 51

VAMOS A COMPARTIR, ¿NO? 91

NO TE QUEDARÁS CON HAMBRE 125

¿Crees que el tofu es aburrido? 126

Todo en un bol 138

Pasta y arroz lovers 148

Curries y sopas 162

POR SUPUESTO, HUMMUS 183

ENDULZA TU DÍA 195

Índices 218

Agradecimientos 222

PRESENTACIÓN

Somos Hanna y Manel, y estamos encantados de que tengas este libro en tus manos. Manel nació y se crio en Barcelona y ha vivido allí toda su vida hasta que... Hanna se mudó a Barcelona por trabajo. Nos conocimos en Barcelona, trabajamos en la misma empresa (sin ninguna relación con la alimentación) y a partir de ese momento todo fue rápido. Después de visionar algunos documentales sobre comida y la industria alimentaria, nos hicimos veganos de la noche a la mañana. Un poco más tarde, decidimos dejar nuestros empleos para poder trabajar en remoto y viajar. Fuimos a Asia y luego a Europa en nuestra furgoneta. Mientras otros iban a surfear, nuestro enfoque principal era la comida callejera. Nos convertimos en «cazadores» de comida callejera; íbamos a mercados tradicionales, asistíamos a clases de cocina y probábamos sabores que nunca antes habíamos probado. Todavía sin visión ni planes concretos, comenzamos a convertir estas recetas tradicionales en recetas 100 % *plant based*, y pronto empezamos a compartir nuestras creaciones y recetas en Instagram... ¡Hasta hoy!

¡Creamos este libro para mostrar lo ricos que pueden ser los alimentos 100 % vegetales, lo bonitos que pueden resultar y lo fáciles que son de preparar!

Este libro está dirigido a todos aquellos que disfrutan probando cosas nuevas, a los que les gusta cocinar pero se sienten muy poco creativos en la cocina, a aquellos que no tienen mucho tiempo para ir al supermercado y cocinar y necesitan recetas fáciles y rápidas. Está pensado para los que buscan platos que sean emocionantes y, al mismo tiempo, 100 % a base de plantas. ¡Encontrarás muchas recetas de tofu que son 10 000 000% divertidas y riquísimas!

El libro no sigue ningún tema específico; las recetas son atemporales, e incluso si usamos frutas o verduras de temporada, nos aseguramos de indicar cómo puedes sustituirlas fácilmente. De hecho, este libro es una colección de nuestras recetas favoritas y de todos los tiempos. Recetas que hemos preparado cientos de veces una y otra vez, platos que a nuestras familias y amigos les encantan y, sobre todo, que nos gustan mucho y de los que parece que nunca nos aburrimos. Hemos viajado por el mundo y nos hemos inspirado en muchos platos tradicionales. Sin embargo, queremos decir por adelantado que ninguna de las recetas que aparecen en el libro es tradicional al 100 %. Realizamos los cambios que nos resultan cómodos, usamos ingredientes que podemos encontrar fácilmente y creamos nuestras propias versiones.







En el libro no aparecen las secciones habituales, como «desayuno - almuerzo - cena», sino categorías que son importantes para nosotros, que conducen a un viaje a través de nuestra vida cotidiana. Al menos en lo que a comida se refiere. Y esto es más o menos el 99 % de nuestra vida...

Para nosotros es importante que nuestras comidas sean completas, que contengan proteínas, carbohidratos y grasas saludables. Además, somos viajeros e intentamos adaptar nuestra alimentación durante los viajes largos y, por lo tanto, necesitamos snacks prácticos que llenen y no ensucien demasiado. Vivimos con Nalu (nuestro hijo) y con Mali (el peludo), y siempre tratamos que las recetas resulten fáciles, omitir procesos que no sean necesarios o cocinar platos en grandes cantidades. Tenemos debilidad por el desayuno; cualquier cosa con avena parece que siempre sale bien, y también somos golosos. A nuestros amigos les encanta autoinvitarse a comer o cenar y, a menudo, tenemos que pensar en snacks rápidos que diviertan y sean resultones. Y hay que decir que nos encanta recibirlos para compartir buenos momentos. Somos y siempre seremos amantes del hummus, los snacks, los platos calientes, los dulces y la pizza casera. ¡Todo esto lo encontrarás en este, nuestro primer libro de cocina, en el que hemos puesto todo nuestro empeño. Estamos orgullosos de haber llegado hasta el final y nos encanta el resultado. Sin embargo, sobre todo, deseamos que lo disfrutes, que cocines muchas recetas, que tal vez incluso te inspires en nuestra forma de comer, que desarrolles la creatividad en la cocina y sustituyas ingredientes como si nunca antes hubieras hecho otra cosa en tu vida.

¡Porque lo encontramos divertido y esperamos que tú también lo disfrutes!

BAGELS DE ESPELTA CON MERMELADA CASERA

Aun teniendo excelentes panaderías cerca de casa, a veces nos apetece elaborar nuestro propio pan o panecillos. Nos gustan mucho los bagels; nos hacen sentir como si fuera un día especial. Y nos encantó descubrir cómo hacerlos. ¿Sabías que tienes que precocinarlos en agua hirviendo? Cuando preparamos bagels, solemos elaborar una cantidad generosa y los congelamos en cuanto se enfrían. Cuando llega el momento, ¡simplemente los ponemos en la tostadora, los rellenamos y los disfrutamos!

Unidades



Tiempo



Dificultad



Estrella
de la fiesta



Ingredientes

500 g de harina de espelta

10 g de levadura fresca

15 g de aceite de oliva virgen extra

15 g de azúcar moreno o sirope de agave

10 g de sal

300 ml de agua fría

semillas de sésamo blanco y negro

Mezcla todos los ingredientes en un bol con las manos.

No es necesario amasar, pero sí incorporar bien. Cubre la preparación con un paño y deja que repose durante 45 minutos o hasta que doble su volumen..

Enharina la superficie de trabajo y corta la masa en 8 piezas iguales (de 110 g cada una).

Haz bolas con cada pieza de masa, cúbrealas con suficiente harina, y practica un agujero en el centro de cada una con el dedo pulgar. Estira la masa para formar rosquillas. Repite la operación con todas las bolas.

Cúbrealas con un trapo húmedo y deja que reposen durante 30 minutos.

Precalienta el horno con calor arriba y abajo a 210 °C.

Lleva agua a ebullición en una cazuela grande.

De dos en dos o de tres en tres, hierva los bagels durante 2 minutos por cada lado.

Retíralos del agua, cúbrelos con semillas mientras todavía estén húmedos y ponlos en una bandeja de horno.

Hornéalos de 25 a 30 minutos.

Deja que se enfríen completamente antes de consumirlos.

**Puedes usar cualquier otro tipo de semillas:
calabaza, girasol, cáñamo, chía, etc.**

ENCONTRARÁS EL PASO
A PASO EN LA PÁGINA
SIGUIENTE →



MERMELADA CASERA DE FRAMBUESAS Y CHÍA

Raciones

10

Tiempo

15 min

Dificultad

Fácil

Ingredientes

400 g de frambuesas

2 cucharadas de chía

el zumo de ½ limón

7 dátiles o 2 cucharadas de endulzante

Puedes preparar la misma receta de mermelada con las frutas que desees. Fácil, ¿verdad?

Cocina las frambuesas y los dátiles en una cacerola hasta que empiecen a hervir y se deshagan.

Chafa las frambuesas y los dátiles con la ayuda de un tenedor. Puedes usar una batidora de mano si no deseas que queden trozos.

Añade el zumo de limón y deja que hierva de nuevo durante 2 minutos.

Retira del fuego, agrega la chía y mezcla bien.

Deja que se enfríe durante 5 minutos antes de verter la preparación en un bote limpio.

Conserva la mermelada en el frigorífico y consúmela en el plazo de 1 semana.





Estas son nuestras ideas para los bagels, pero podéis experimentar con todo tipo de rellenos, tanto dulces como salados:

Revuelto de tofu, queso crema vegano y aguacate.

Tofu marinado a la plancha, lechuga, tomate y queso crema a las hierbas.

Crema de cacahuete y mermelada.





CINCO BATIDOS BRUTALES

Esta es una manera sorprendente y superfácil de tener un desayuno repleto de vitaminas y proteínas, incluso para llevar. Nos encanta preparar batidos con cualquier ingrediente que tengamos en casa; los probamos para conseguir mezclas y sabores temáticos e intentamos crear sabores que se asemejen a pasteles, bebidas o postres conocidos. He aquí una pequeña selección de nuestros favoritos.

BATIDO TIRAMISÚ

Raciones



500 ml

Tiempo



5 min

Dificultad



Fácil

Alto en proteínas



Sin gluten



Ingredientes

200 ml de bebida vegetal

125 g de yogur vegetal

1 plátano congelado

10 g de proteína de vainilla en polvo (opcional)

1 dátil medjool sin hueso

1 cucharadita de cacao en polvo

1 cucharadita de café instantáneo en polvo (o 1 café expreso)

chocolate fundido

Decora el interior del vaso o la botella con el chocolate fundido y déjalo unos minutos en el frigorífico.

Mezcla el resto de los ingredientes en una batidora y procesa hasta obtener el batido.

Incorpora el batido en el vaso y ¡a disfrutar!

Puedes añadir más dátiles o endulzante a cada batido hasta conseguir el dulzor que desees. Nos gusta usar plátanos o frutos rojos congelados y las bebidas frías para que el batido esté fresquito. En cualquier caso, siempre puedes añadir cubitos de hielo extra.

LASSI DE PIÑA

Raciones



Tiempo



Dificultad



Sin gluten



Ingredientes

100 ml de leche de coco
(la ligera que venden en brick)

125 g de yogur vegetal

130 g de piña cortada en trozos

1 cucharadita de jengibre rallado

1 cucharadita de cúrcuma
en polvo o fresca

el zumo de $\frac{1}{2}$ lima o limón

10 g de endulzante

1 cubito de hielo (opcional)

Incorpora todos los ingredientes
en una batidora de vaso y procésalos.
No hay más secreto.

LATTE DE REMOLACHA

Raciones



Tiempo



Dificultad



Sin gluten



Ingredientes

450 ml de bebida vegetal
(avena o almendra).

50 g de remolacha cocida

20 g de endulzante (1 cucharada)

$\frac{1}{2}$ cucharadita de canela

Incorpora todos los ingredientes en una batidora de vaso
y procésalos. Vierte el batido en el vaso y a disfrutarlo.

**Si te gusta que se vea la separación entre los dos
colores, usa 250 ml de bebida vegetal fría y viértela
en el vaso. Tritura los 200 ml restantes con los demás
ingredientes y calienta ligeramente. Agrega después
la preparación tibia con cuidado para que los dos
colores no se mezclen.**

BATIDO DE CHEESECAKE DE ARÁNDANOS

Raciones



Tiempo



Dificultad



Alto en proteínas



Sin gluten



Ingredientes

125 ml de bebida vegetal

125 g de yogur vegetal

10 g de proteína en polvo de sabor vainilla (opcional para obtener más proteína)

20 g de anacardos

1 dátil medjool sin hueso

Igual que en los otros batidos, es tan fácil como procesar todos los ingredientes en una batidora de vaso.

Puedes agregar 1 cucharada de queso crema vegano si deseas obtener un sabor más especial.

BATIDO CHAI LATTE

Raciones



Tiempo



Dificultad



Ingredientes

150 ml de bebida vegetal

1 bolsita de té chai

1 plátano congelado

20 g de anacardos

1 cucharada de semillas de chía

1 cubito de hielo

1 galleta de chocolate y cacahuetes (opcional)

Prepara el té chai directamente en la bebida vegetal que hayas escogido y deja que se enfríe.

Pon en una batidora todos los ingredientes y procésalos. Con esto ya tienes el batido preparado. Si lo deseas, puedes añadir además una galleta desmenuzada y/o unos cacahuetes como toppings.

Si no dispones de té chai, también puedes usar 1 cucharadita de especias mixtas (canela, cardamomo, clavo).

CROQUETAS DE CURRY Y MANZANA

Tan cremosas por dentro y tan crujientes por fuera, ¡esto es una locura!
Las croquetas dan un poco de trabajo a la hora de prepararlas,
pero realmente vale la pena.

Unidades



Preparación



Reposo



Dificultad



Alto en proteínas



Ingredientes

500 ml de bebida de soja
(a temperatura ambiente)

60 g de harina de trigo

60 g de aceite de oliva

150 g de sustitutivo de pollo
o tofu (desmenuzado)

1 cebolla picada

1 diente de ajo picado

1 manzana rallada

1 cucharada de curry en polvo

½ cucharadita de cúrcuma
en polvo

sal y pimienta al gusto

nuez moscada (opcional)

Para el rebozado

harina de trigo

bebida vegetal

pan rallado (o panko para
un rebozado extracrujiente)

Empieza salteando la cebolla con una pizca de aceite de oliva. Una vez esté translúcida, añade el sustitutivo del pollo, el ajo y las especias, y saltea 3 o 4 minutos. Agrega la manzana y deja cocer unos 10 minutos, hasta que haya soltado toda el agua.

Prepara la bechamel para las croquetas. Calienta 60 g de aceite en una sartén o una cacerola. Si lo prefieres, puedes usar mantequilla vegetal. Incorpora la harina y cocina a fuego medio, removiendo constantemente para que no se queme. Añade la bebida vegetal en unas 3 o 4 veces. Mezcla bien con las varillas hasta que no queden grumos y ve vertiendo más bebida hasta que se acabe. Una vez toda la bebida esté integrada, salpimienta. Agrega también nuez moscada si te gusta su sabor.

Vierte la bechamel a la mezcla anterior. Incorpora bien y cuece a fuego medio unos minutos hasta que la consistencia sea muy cremosa.

Pon la masa de las croquetas en un táper o bandeja y cúbreala con la tapa o film transparente para evitar que aparezca una costra en la superficie. Deja que se enfríe durante 1 hora a temperatura ambiente y luego en la nevera unas 12 horas.

A continuación, forma las croquetas. Pásalas por harina, luego por la bebida vegetal y, finalmente, por el pan rallado. Si preparas más de la cuenta, este es el momento de congelarlas.

Fríelas en aceite bien caliente. Si deseas una versión más sana, puedes hornearlas.



La textura mejora aún más
si las congelas antes de freírlas.
En el momento de hornearlas
o freírlas, hazlo directamente,
sin descongelarlas.





MUTABBAL

Es fácil confundir el mutabbal y el babaganoush, porque son dos platos de la cocina árabe muy parecidos. Tienen en común el ingrediente básico: las berenjenas asadas. Se diferencian en los aderezos y algunos de sus ingredientes. El primero es una crema y el segundo se asemeja más a una ensalada de berenjenas.

Raciones



Tiempo



Dificultad



Sin gluten



Estrella de la fiesta



Ingredientes

2 berenjenas grandes

3 cucharadas de tahini libanés

4 cucharadas de yogur vegetal

el zumo de ½ limón

sal y pimienta

¼ de cucharadita de comino

¼ de cucharadita de ajo en polvo

Toppings

aceite de oliva virgen extra

escamas de sal

semillas de sésamo

granada

Corta las berenjenas por la mitad y practica unos cuantos cortes. Añade un poco de aceite y sal. Hornéalas a 200 °C durante 45 minutos o hasta que estén blandas. Sácalas del horno y deja que se enfríen completamente.

Remueve la carne de las berenjenas con una cuchara y machácala con un tenedor.

Incorpora el resto de ingredientes y mézclalos con la carne de la berenjena.

Añade los toppings y degústalo con pan de pita (página 112).

Si tienes cocina de gas, una manera muy auténtica y que proporcionará un sabor increíble al plato es asar las berenjenas directamente en el fuego. El aroma y sabor a ahumado es espectacular.

Acostumbramos a dejar las berenjenas en el horno una vez lo apagamos. De esa forma se terminan de asar y quedan muy suaves.



LASAÑA DE CHILI SIN CARNE

¡Nos encanta dar un pequeño giro a las recetas tradicionales para convertirlas en veganas o simplemente transformar sabores y combinaciones conocidos y muy queridos en un nuevo plato emocionante! En este caso, hemos usado un molde de pastel redondo con el mismo diámetro que las tortillas, pero también puedes emplear un molde cuadrado y cortar las tortillas de esa forma.

Raciones



Tiempo



Dificultad



Alto en proteínas



Picante



Ingredientes

- 5 tortillas de trigo o de maíz
- 250 g de tofu desmenuzado
- 100 g de pimiento rojo cortado en trozos pequeños
- 100 g de pimiento verde cortado en trozos pequeños
- 400 g de frijoles negros
- 50 g de maíz dulce
- 1 cebolla picada
- 3 dientes de ajo picados
- 2 tomates cortados en trozos
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 400 g de puré de tomate
- 200 g de queso vegano rallado
- ½ cucharadita de cayena en polvo

Precalienta el horno a 180 °C y prepara un molde redondo de 20 cm. Nuestras tortillas miden 20 cm de diámetro.

Sofríe la cebolla y el ajo en una sartén hasta que estén translúcidos. Agrega los pimientos y rehoga hasta que estén casi blandos. Añade los frijoles, el tofu, el maíz, los tomates, el puré de tomate, la cayena y la pasta de tomate, y deja hervir a fuego lento durante unos 20 minutos, hasta que la salsa espese y las verduras estén blandas.

Coloca la primera tortilla en la parte inferior del molde y pon 1 cucharada grande de la mezcla de frijoles encima. Agrega un poco de queso vegano y prosigue con una nueva capa de tortillas. Repite la operación hasta la última tortilla y remata con un poco más de la preparación y una cantidad generosa de queso.

Hornea la lasaña hasta que el queso esté gratinado.

Puedes sustituir el tofu por 60 g de proteína de soja texturizada + 150 g de caldo de verduras + 1 cucharada de salsa de soja.



Puedes sustituir los piñones por otros frutos secos, como nueces, pistachos o anacardos. Puedes añadir más aceite si deseas que quede más líquido.

PASTA AL PESTO DE REMOLACHA

Raciones



Tiempo



Dificultad



Ingredientes

250 g de pasta
pesto de remolacha
queso feta vegano
albahaca fresca

Hierve la pasta siguiendo las instrucciones y los tiempos de cocción indicados por el fabricante. Al finalizar la cocción, escúrrela.

Mezcla con el pesto de remolacha.

Sirve con queso feta vegano y albahaca troceada.

PESTO DE REMOLACHA

Ingredientes

2 tazas de albahaca
(solo las hojas)
20 g de piñones pelados
75 g de remolacha cocida
1 diente de ajo
1 cucharadita de sal
el zumo de $\frac{1}{2}$ limón
una pizca de pimienta
2 cucharadas de levadura
nutricional
50 g de aceite de oliva
virgen extra

Tuesta los piñones en una sartén sin ningún tipo de materia grasa durante unos pocos minutos. Ten cuidado, porque se queman con mucha rapidez.

Pon todos los ingredientes en un procesador de alimentos o en una batidora y procésalos hasta obtener una textura homogénea, pero no un puré.

Pasa la preparación a un tarro de cristal y vierte un chorrito de aceite para que se conserve mejor.

NUESTRO HUMMUS MÁS CREMOSO

Una vez pruebes este hummus, nunca más volverás a comprarlo hecho. ¡Nunca!
Es tan cremoso y tan especial que lo vas a querer tener siempre listo en la nevera.

Raciones



Tiempo



Dificultad



Alto en
proteínas



Sin gluten



Estrella
de la fiesta



Ingredientes

200 g de garbanzos cocidos

200 g de judías blancas cocidas

50 ml de aquafaba o agua muy fría

100 g de tahini libanés

2 cucharadas de zumo de limón

¼ de cucharadita de comino

½ cucharadita de sal

½ cucharadita de pimentón (opcional)

1 diente de ajo (opcional)

Procesa todos los ingredientes, excepto los toppings, en una batidora potente hasta que obtengas una preparación suave y cremosa.

En el momento de servir, añade los toppings que desees para cada ocasión. Puedes acompañarlo con el pan turco (página 81).

El aquafaba es el agua de cocción de las legumbres. Es un agua espesa.

En este caso no usamos aceite, que es uno de los ingredientes que se emplean para preparar tradicionalmente los hummus. En su lugar, utilizamos un tahini libanés, que tiene un sabor muy suave y es muy líquido. Si no encuentras tahini libanés, puedes añadir un poco de aceite y reducir la cantidad de tahini.

Toppings

aceite de oliva virgen extra

escamas de sal

pimentón dulce o picante

semillas de sésamo

Toppings para ocasiones especiales

aceitunas

pepinillos

tomates cherry

perejil

Un truco para que el hummus sea más cremoso es usar todos los ingredientes fríos de la nevera. Otra manera es emplear cubitos de hielo en lugar de agua.





HUMMUS DE PIQUILLOS



HUMMUS DE ZANAHORIA ASADA



NUESTROS CRACKERS



HUMMUS DE ZANAHORIA ASADA

Cuando las zanahorias se asan, se vuelven muy dulces y le dan al hummus un toque dulce muy agradable que nos encanta.

Raciones



Tiempo



Dificultad



Alto en proteínas



Sin gluten



Ingredientes

250 g de garbanzos cocidos y escurridos

50 ml de aquafaba o agua

300 g de zanahoria asada

30 g de tahini

2 dientes de ajo asados

$\frac{1}{2}$ limón exprimido

$\frac{1}{2}$ cucharadita de curry en polvo

$\frac{1}{2}$ cucharadita de sal

un chorrito de aceite de oliva virgen extra

Asa las zanahorias y el ajo en el horno a 200 °C durante 30 minutos.

Pon todos los ingredientes en una batidora.

Procesa hasta obtener una crema fina.

Puedes añadir más aceite, si lo deseas.

Puedes obtener un hummus similar con calabaza asada si deseas preparar una receta especial de invierno.