

Revuelto de Tofu

Ingredientes:

- ½ cebolla amarilla, en dados
- ½ pimiento morrón, en dados
- 1 bloque de tofu, escurrido y prensado
- 2 cucharadas de aceite de oliva o mantequilla
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- ½ de cucharadita de perejil seco
- 1 cucharada de salsa de soja
- 2 cucharadas de levadura de panadería
- ½ cucharadita de cúrcuma (opcional)

Preparación:

1. Corte el tofu en cubos de aproximadamente 3 cm. A continuación, o bien con sus manos o con un tenedor, desmenúcelo ligeramente.
2. Sofría la cebolla, el pimiento y el tofu desmenuzado con aceite durante 3 a 5 minutos, removiendo con frecuencia. Añada el resto de los ingredientes, baje el fuego y deje cocer a fuego medio durante 5 a 7 minutos más, removiendo con frecuencia y añada más aceite si es necesario.
3. Méntalo dentro de una tortilla de harina precalentada con un poco de salsa para hacer un burrito para el desayuno o cúbralo con salsa de soja y queso lácteo.

Para dos personas



Quiche sin huevo

Una receta vegana básica a la que puede incorporar sus verduras y especias favoritas. Es ideal para el desayuno en fin de semana o el aperitivo de media mañana. Utilice un queso de soja para veganos que no contiene caseína para hacer este quiche sin lácteos.

Ingredientes:

- 1 cebolla, cortada
- 6 a 8 champiñones en rodajas
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharadas de aceite de oliva
- 225 g de masa quebrada congelada
- ½ bloque de tofu duro
- 1 cucharadita de leche de soja
- Sal y pimienta al gusto
- ½ taza de queso vegano rallado
- 3 o 4 tomates, en rodajas finas

Preparación:

1. Caliente el horno previamente a 200°C/400°F/número 6 en horno de gas. Cocine la cebolla, champiñones y el ajo en aceite hasta que estén blandos (aprox. 3 minutos).
2. Coloque la masa en un molde para quiche y hornee durante 5 minutos.
3. Con la batidora o el vaso batidor, mezcle el tofu, la leche de soja, la sal y la pimienta hasta que la mezcla sea homogénea.
4. Mezcle el tofu y las verduras y añada el queso para veganos. Con cuidado rellene la masa horneada.
5. Coloque las lonchas de tomate en la parte superior del quiche.
6. Hornee de 50 minutos a una hora, o hasta que esté cocinado.

Pastel de salsa de manzana

Ingredientes:

- 230 g de harina de trigo
- 1 taza de azúcar moreno
- ½ cucharadita de nuez moscada
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharadita de soda
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de maicena (harina de maíz)
- 3 cucharadas de chocolate (no cacao - utilice pepitas o trozos)
- 115 g de pasas
- 337 ml de salsa de manzana
- 115 g de frutos secos
- 58 g de mantequilla derretida, posteriormente enfriada

Preparación:

1. Caliente el horno previamente a 180°C/350°F/número 4 en horno de gas.
2. Tamice los ingredientes secos, añada los frutos secos y las pasas, y mueva para cubrir con la mezcla de la harina.
3. Añada la salsa de manzana y la mantequilla enfriada.
4. Remueva hasta que quede bien mezclado.
5. Coloque en un molde engrasado.
6. Meta en el horno durante 45 minutos.

Helado de vainilla casero

Ingredientes:

- 250 ml de nata ligera para cocinar
- Una lata pequeña de leche condensada
- 1 a 2 cucharaditas de extracto de vainilla (al gusto)

Preparación:

1. Coloque todos los ingredientes en un cuenco y mezcle hasta formar una pasta suave.
2. Transfiera la mezcla completa a una heladera y congele según las instrucciones del fabricante.



Pastel de zanahoria, manzana y pasas

Ingredientes:

- 225 g de harina con levadura
- ½ cucharadita de levadura química
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 5 cucharadas de aceite vegetal
- Ralladura de 1 naranja, más 4 cucharadas de zumo
- 140 g de azúcar moscovado
- 140 g de zanahoria rallada muy fina
- 1 manzana de mesa, pelada, sin el corazón y rallada
- 85 g de pasas
- 50 g de pipas de calabaza
- Azúcar glas, para espolvorear

Preparación:

1. Caliente el horno a 180°C/350°F/número 4 en horno de gas.
2. Engrase un molde redondo de 20 cm. Mezcle la harina, la levadura, la sal y la canela en un cuenco grande.
3. En un cuenco independiente mezcle el aceite, el zumo de naranja y el azúcar.
4. Añada la mezcla de naranja a la harina junto con la ralladura de zanahoria y manzana, la piel de naranja, las pasas y las pipas de calabaza. Remueva hasta que esté perfectamente mezclado. Colóquelo en el molde engrasado.
5. Meta en el horno durante 50 minutos a 1 hora hasta que el pastel sobresalga por los bordes del molde. Deje enfriar en una estantería antes de desmoldar. Espolvoree azúcar glas y sirva.