





# **Recetario Vegano REVUELTA EN LA COCINA**

Para cualquier consulta, crítica, comentario o aporte nuestro correo es: [EdicionesAnonimas@riseup.net](mailto:EdicionesAnonimas@riseup.net)



## INTRODUCCIÓN DE EDICIONES ANONIMAS

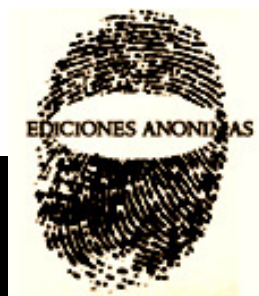
Somos una editorial que está naciendo, esta es la primera edición Recetario Vegano “Re-vuelta en la cocina” el cual hemos hecho a partir de conocimientos en la gastronomía de compas que la estudian y otrxs que no la estudian, son 11 recetas las cuales pueden variar a su manera. Sabemos que son pocas pero tenemos la intención de lanzar el segundo de “Postres Veganos”.

En este recetario no queremos que la cocina vegana pase un nivel elitista ni tampoco queremos llamar al consumismo ya que cualquiera de los ingredientes que están acá se puede cultivar y otros robar.

Nuestra posición respecto al veganismo: El veganismo lo vemos desde una perspectiva antiautoritaria, creemos que si estamos contra toda forma de dominación también tenemos que hacer un cambio en lo que comemos no podemos seguir comiendo animales no humanxs esclavizadx por nosotrxs mismxs. Entendemos que el veganismo sin un carácter político es solo otra forma de consumo en la cual no se cuestiona nada.

No nos consideramos veganxs, si no anarquistas. Estamos en contra de cualquier forma de acción pacífica que proteja la propiedad privada y los intereses del estado, no creemos en las “luchas” por las leyes de protección animal ni en ninguna circunstancia las vamos a apoyar, no creemos en las migajas hipócritas del estado. Y también evitar las compras a lugares donde cada comida se vende respaldada de alguna religión o un dogma como también compras a supuestos consientes animalistas los cuales abusan en sus precios y que solo quieren llenar sus bolsillos.

**¡Ahora comencemos con la revuelta en la cocina!**





## RECETAS

### 1. Sabzi tikki

#### Ingredientes:

- 400 gr de Papas
- ½ Cebollas blancas repicadas
- ½ Pimentón rojo repicado
- ½ Cucharada Cilantro o perejil
- Pimienta y comino
- Pan molido

#### Preparación:

Lavar, pelar y cocinar las papas y luego hacerlas puré. Mezclar con la cebolla, el pimentón previamente salteado (excepto el cilantro) luego añadir la pimienta y el comino y seguir mezclando mientras se añade pan molido hasta que se forme una masa después formar pelotitas ovaladas y semi planas. Llevar a freír en abundante aceite.

Salsa con la cual puedes comer el Sabzi tikki

- Salsa arvealta

#### Ingredientes:

- Media taza de arvejas
- Una mitad de palta
- 1 ajo repicado
- Agua
- Sal a gusto

#### Preparación:

Cocer las arvejas mientras repicas el ajo, luego poner en un recipiente mediano el ajo y un poco de agua hasta cubrir el ajo repicado, luego tomar la mitad de palta, molerla con un tenedor luego revolver y añadir las arvejas cocidas molerlas igualmente hasta formar una salsa. No importa si algunas arvejas no quedaron bien molidas igual lo puedes hacer en una licuadora.

### 2. Arroz primavera

#### Ingredientes:

- 200 gr de arroz
- 1 choclo
- 1 morrón verde
- 100 gr de arvejas
- 1 zanahoria

Preparación:

Granear el arroz y cocinarlo en agua con la zanahoria y las arvejas luego casi a la mitad de la cocción añadir el choclo y el morrón y terminar de cocinar. Este arroz también puede ser acompañante del Sabzi tikki.

### 3. Zapallo Italiano relleno

Ingredientes

- Zapallo italiano
- Brócoli
- Cebollín
- Champiñón

Preparación:

Pelas, lavas y coces el zapallo italiano y el brócoli ya cocidos el brócoli lo salteas junto al cebollín y los champiñones previamente fritos. Luego al zapallo italiano le retiras sus petas y en el hueco que queda de las pepas le agregas el salteado que preparaste.

Este relleno lo puedo variar de la forma que quieras.

### 4. Ensalada de porotos negros

Ingredientes:

- 100 gr de porotos de negros
- 2 cebollas

Preparación:

Cocer los porotos negros con sal luego picar la cebolla en tiritas , lavarlas y dejarlas en un bol luego agregar los porotos negros previamente cocidos , mezclar y servir.

El acompañante de esta ensalada puede ser el zapallo italiano relleno o el yakisoba

## 5. Yakisoba

Ingredientes:

- Un paquete de fideos
- Dos hojas de acelga cortada en tiritas
- 1 zanahoria cortada en tiritas
- 1 morrón cortado en tiritas
- Salsa de soya
- sal

Preparación:

Hervir los fideos con sal y un poco de aceite y reservarlos. Llevar a saltear con un poco de aceite la zanahoria y el morrón hasta que se pongan blandas y crocantes. Luego agregar la acelga cortada en tiritas y agregar los fideos previamente cocidos. Saltear todos los ingredientes agregando un poco de soya y sal. Luego servir.

## 6. Ceviche de champiñón

Ingredientes

- 100 gr champiñón
- 2 cebollas
- limon

Preparación:

Freír los champiñones, ya fritos dejar en un recipiente, repicar la cebolla y agregar al recipiente junto a los champiñones y agregar limon, refrigerar 1 o 3 horas luego servir. Tendrá el mismo sabor del ceviche con mariscos.

Esto puede acompañarse con el Yakisoba.

## 7. Hamburguesas de lentejas

Ingredientes:

- 200 gr de lentejas
- 1 ajo repicado
- 1 cebollín repicado
- Comino
- oregano
- Pan molido

Preparación:

Cocer las lentejas hasta que queden blandas (preferir cocer las lentejas en olla a presión unos 20 minutos aprox) luego dejarlas en un recipiente y molerlas a mano ( no utilizar licuadora) luego mezclarlas con el cebollín y ajo repicado mezclando y agregando un poco de comino, orégano. Sal a gusto y el pan molido, dejar que quede una masa luego formar hamburguesas y freír en abundante aceite.

Los ingredientes como el cebollín, el ajo y los condimentos como el comino, el orégano los puedes variar e ir probando hasta obtener el sabor que deseas.

## 8. Arroz Pilaf o pulao

Ingredientes:

- 200 gr de arroz
- 40 gr de almendras
- 30 gr de pasas
- 2 cebollas cortadas en tiritas
- 1 cucharada de azúcar rubia o blanca
- Laurel
- Jengibre rallado
- 40 gr de arvejas
- 2 cucharadas de coco rallado

- Leche de almendras

Preparación:

Saltear las cebollas hasta que estén transparentes luego agregar las almendras picadas kjunto con las pasas y dejar saltear dos minutos evitando que las almendras se quemem.

Lavar el arroz y granearlo. Luego llevarlo a hervir con condimentos ( sal y pimienta) cuando el arroz este al dente agregar la leche de almendras y las cucharadas de coco rallado. Mezclar suavemente luego añadir las arvejas previamente cocidas y servir añadiendo por encima del arroz la preparación de cebolla, pasas y almendras.

Esta preparación puede variar. El arroz pilaf puede acompañar a las hamburguesas de lentejas.

## 9. masitas rellenas

Ingredientes para la masa:

- 200 gr de harina blanca
- Sal
- Agua

Ingredientes para el relleno:

- 6 papas
- 1 ajo repicado
- Agua
- Orégano
- pimienta

Preparación de la masa:

Pones la harina en un recipiente, luego pones sal a gusto y agua tibia y amasas hasta que deje de estar pegajosa.

Preparación del relleno:

Ya cocidas las papas las haces puré y luego agregas el ajo repica junto al orégano y la pimienta, después un poquito de agua y revuelves, va a quedar una especie de pasta puré de papas.

Forma de la masa:

La forma de la masas tiene que ser como una hamburguesa con un grosor mediano , tienes que hacer dos.



Forma de rellenar:

En una de las masas que tienes pones una cucharada de la pasta de pure de papas que hiciste en el centro y luego pones cubriendo la otra masita que has hecho.

Freír en abundante aceite y servir.

El relleno puede variar a tu gusto.

10. Arroz salteado thai con gluten: Plato de china que comúnmente lleva cerdo el cual reemplazaremos con gluten.

Ingredientes:

- 400 gr de gluten
- 1 cucharadita de aceite de sésamo ( también pueden con aceite común)
- 1 cucharadita de ajo repicado o en polvo
- 1 cebolla
- 1 morrón
- 150 gr de vainitas (porotos verdes)
- Cilantro o perejil
- 1 cucharada de sésamo blanco
- 1 taza de arroz ( depende de cuánto quieras comer)
- 150ml de salsa de soya
- Sal
- 1 limón

Preparación;

Preparar el arroz (debe ser graneado) y reservar. En un sartén saltear con aceite, la cebolla, vainitas y el morrón por unos 3 minutos luego incorporar el ajo, el zumo de limón, sal y el gluten. Cuando el gluten es listo servir junto al arroz. ( recuerden cocer el gluten antes de que este en el sarten)

11. Arroz al vino con salteado de verduras con tofu

Ingredientes del arroz al vino:

- 2 tazas de arroz
- 1 choclo
- Una cebolla en tiritas
- 1 pimenton
- ½ vaso de vino tinto
- 2 dientes de ajo repicado
- Clavos de olor, sal y pimienta.

Ingredientes del salteado:

- Brócoli picado
- Zanahoria en tiritas
- Tofu en cuadritos

Preparación del Arroz al vino:

Saltear la cebolla con los ajos , luego agregar los morrones y reservar.

Saltear el arroz con un poco de aceite y agregar el vino y el agua hirviendo. Luego lo que se reservo antes. Dejar cocer hasta que el arroz quede al dente.

Preparación del salteado:

Con un poco de aceite salteas el brócoli y la zanahorias luego de unos minutos agregas agua y dejas cocer hasta queden blandas ya cocidos quitas el agua y nuevamente salteas agregando los cuadritos de tofu y el cebollín, dejar saltear un rato y servir junto al arroz.

En tu mente estan tus ideas de tu boca nacen palabras  
y en tus manos esta la accion de tus ideas y de tus pa-  
labras que las ideas y las palabra se hagan hechos, no  
tengas miedo a crear, en la creacion esta la destruccion  
de este viejo mundo

