


RECETAS VEGETARIANAS
TODO EN UNO




COME BONITO

SABRINA FAUDA-RÖLE
FOTOGRAFÍAS DE AKIKO IDA

A la venta desde el 28 de enero de 2020



RECETAS VEGETARIANAS

TODO EN UNO

SABRINA FAUDA-RÔLE
FOTOGRAFÍAS DE AKIKO IDA

**Más de 80 recetas vegetarianas
para cocinar en un abrir y cerrar de ojos.**

Un *one pot* es un plato cocinado en un único recipiente. Fácil y rápido de elaborar, es ideal para una comida sana y equilibrada. En este libro se proporcionan las claves para preparar platos vegetarianos completos y se incluyen más de 80 sabrosas recetas.

Desde propuestas elaboradas únicamente con verduras, salteadas, guisadas o confitadas, hasta sorprendentes postres o clásicos para terminar una comida vegetariana con un toque dulce, pasando por exquisitas sopas y cremas y por combinaciones originales de cereales, legumbres, arroz y pasta, todas las recetas aquí recogidas tienen un objetivo común: conquistar tu paladar y tu salud.

¿EN UNA ÚNICA CAZUELA?

Un one pot vegetariano es un plato completo vegetariano cocinado en un único recipiente, fácil y rápido de preparar para una comida sana y equilibrada. Clásico u original, es perfecto para una cena improvisada o un almuerzo de domingo.

Las recetas propuestas en este libro son para entre 2 y 8 personas. Para hacerlas, se puede utilizar una placa eléctrica, de gas o de inducción.

Los ingredientes empleados se encuentran fácilmente en el supermercado o en las tiendas de alimentación ecológica, lo que hace que también la compra sea más sencilla.

Para elaborar un one pot vegetariano completo necesitarás: pasta u otro tipo de carbohidratos, proteínas vegetales, verduras (mezcladas a veces con frutas), especias y un componente graso o cremoso para darle untuosidad al conjunto.

Estos son los consejos para obtener un one pot vegetariano:

- Utilizar verduras frescas y elegir preferentemente recetas con verduras de temporada.
- Juntar y pesar todos los ingredientes antes de empezar la receta, lavar y pelar las verduras.
- Se pueden crear variantes de las recetas añadiendo o cambiando las especias y los condimentos utilizados, y agregando en el momento de servirlo hierbas frescas picadas, frutos secos triturados, ralladura de cítricos, etcétera.

Si bien los one pot vegetarianos suelen ser platos únicos, se pueden acompañar con una ensalada verde o con verduras crudas, y también pueden servir como guarnición de un pescado o una carne para los no vegetarianos.



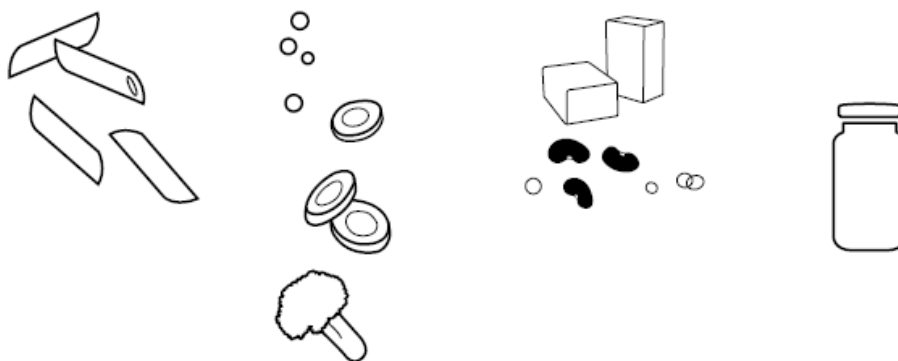


ELABORAR UN PLATO MÁGICO* VEGETARIANO

- 1. ELEGIR CEREALES O CARBOHIDRATOS.**
Pasta, arroz, bulgur, quinoa, patatas. Es preferible elegir pasta de buena calidad para que aguante mejor la cocción. Se pueden utilizar cereales o pasta integral.
- 2. PONER VERDURAS, FRESCAS O CONGELADAS,** para una receta equilibrada
Escogerlas preferiblemente de temporada si son frescas, y de lo contrario, congeladas o secas. En el caso de las verduras frescas, procurar no pelarlas casi nunca si son ecológicas para conservar sus vitaminas.
- 3. AÑADIR PROTEÍNAS VEGETALES** en forma de legumbres (lentejas, alubias frescas o secas en conserva, habas, garbanzos) o preparaciones a base de soja: tofu, tempeh.
- 4. AÑADIR UN COMPONENTE GRASO O CREMOSO** para ligar los diferentes integrantes del plato, darle una textura untuosa y hacer una salsa.
Pueden ser natas líquidas elaboradas con leche de vaca o preparaciones y cremas para cocinar a base de soja, almendras, arroz o coco, o bien mantequilla, aceites o queso.

5. **PONER UN COMPONENTE DE SABOR FUERTE** para conferir carácter a la receta: jengibre, algún producto ahumado, queso de cabra, setas secas.
6. **AÑADIR ESPECIAS O CONDIMENTOS** para darle sabor y chispa: especias básicas como el curry molido, el pimentón o el comino, así como ralladura de cítricos, jengibre, hierba limón, salsa de soja, miso, pastillas de caldo, o bien hierbas frescas, secas o congeladas, cebolla, chalota, ajo.
7. **ECHAR AGUA FRÍA.** Respetar las cantidades de las recetas. No debe olvidarse que un plato que contiene muchas verduras frescas o congeladas soltará mucha agua durante la cocción.
8. **DEJAR COCER EL TIEMPO INDICADO.** Dependiendo de las recetas, habrá que remover durante la cocción, y en otras se puede dejar que cueza sin intervenir.

**Los platos mágicos, llamados también one pot, constituyen un concepto de cocción que proviene de Estados Unidos y que consiste en cocinarlo todo al mismo tiempo en una misma cazuela.*



TODO VERDURAS

Recetas compuestas únicamente de verduras, salteadas, guisadas o confitadas, que se pueden servir como guarnición o como plato principal para recargarse de vitaminas gracias a una cocción original y rápida.

PROTEÍNAS VERDES

Recetas tradicionales actualizadas al estilo vegetariano, así como combinaciones más originales para descubrir o redescubrir cereales, legumbres y tofu.

PASTA, ARROZ Y ÑOQUIS

Una preparación en una pequeña cantidad de agua para una cocción perfecta y un resultado increíble con un máximo de sabor. Recetas clásicas y combinaciones más originales para variar de los platos de arroz y pasta tal como ya los conocemos.

SOPAS Y CREMAS

De las más clásicas a las más originales pasando por las completas, trituradas o con tropezones, una única cazuela para sopas y cremas sencillas, rápidas y reconfortantes.

POSTRES

Algunas recetas sorprendentes de postres con verduras, así como clásicos, como el arroz con leche, para terminar una comida vegetariana con un toque dulce.



ÍNDICE

¿En una única cazuela?

Elaborar un plato mágico vegetariano

Material e ingredientes básicos

Pasta, arroz y cereales

Componentes cremosos y sabrosos

TODO VERDURAS

Cazuela de otoño

Puchero vegano

Cazuela de tubérculos

Maffe vegetariano

Cazuela de hinojo y naranja

Cazuela de coles

Cazuela de invierno

Guisantes a la francesa

Cazuela verde de primavera

Caponata

Sartenada de zanahorias y patatas

Sartenada de plátanos macho

Puré de tupinambos y queso de cabra

Puré de alubias blancas y pimentón

Sartenada de col kale, nueces de pecán y limón

Guiso de lombarda y alubias negras

PROTEÍNAS VERDES

Lentejas cremosas con espinacas

Lentejas, quinoa y pimientos

Dahl

Cuscús vegano

Shakshuka

Bulgur y coliflor con curry

Risotto de escanda, manzanas y queso de cabra

Tajín

Berenjenas y trigo sarraceno tostado

Guiso de boniatos y alubias blancas

Torta de polenta y champiñones

Curry de quinoa y boniatos

Guiso de guisantes secos y tofu ahumado

Guiso de tofu y setas

Tofu salteado y espinacas masala

Tofu salteado, brócoli y calabaza

Sartenada de boniatos y tempeh

Sopa toscana

Cocido vegetariano

Gachas saladas

Torta de polenta, tomates y maíz

PASTA, ARROZ Y ÑOQUIS

Espaguetis, tomates y albahaca

Linguine, calabacín y limón

Lazos, queso azul y setas

Espaguetis a la boloñesa veganos

Orecchiette, berenjenas y mozzarella

Macarrones, pimientos y queso mascarpone

Espaguetis, brócoli y almendras

Rigatoni, tomates y garbanzos

Mac & cheese

Tortellini, tomates y queso ricotta

Tallarines, queso gorgonzola y nueces

Lasaña de raviolis y calabaza

Raviolis, espinacas y avellanas

Fideos de arroz, coco y puerros

Arroz cantonés

Sartenada de arroz, puerros y apio nabo

Sartenada de arroz, zanahorias y cacahuets

Risotto primavera

Jambalaya vegana

Risotto rojo

Risotto de arroz nerone y achicoria

Trigo, calabaza y azafrán

Ñoquis, espinacas y salvia

Ñoquis, queso de cabra, nueces y limón

Ñoquis, espárragos y queso mascarpone

Ñoquis, calabacines y avellanas

SOPAS Y CREMAS

Crema de calabaza y coco

Crema de apio nabo

Crema de coliflor con almendras

Crema de maíz y pimientos

Crema de calabacines y castañas

Crema de espinacas y garbanzos

Crema de puerros y jengibre

Sopa con pistou

Sopa de espárragos y guisantes

Sopa vietnamita

Sopa de espaguetis de calabaza

Fideos udon y col con miso

Fideos soba, nabos y zanahorias

POSTRES

Bizcocho de chocolate y calabacín

Panqueque de remolacha

Panqueque de plátanos y arándanos azules

Flan de coco y chocolate

Arroz con leche y vainilla

Arroz con leche de almendras



FICHA TÉCNICA DEL LIBRO

LUNCH BOX

Recetas para llevar

Sabrina Fauda-Rôle

Fotografías de *Akiko Ida*

Lunweg Editores, 2020

Formato: 20,5 x 22 cm./ 192pp/ Rústica con solapas

PVP c/ IVA: 15 €

A la venta desde el 28 de enero de 2020

Para más información a prensa:

Lola Escudero. Directora de Comunicación

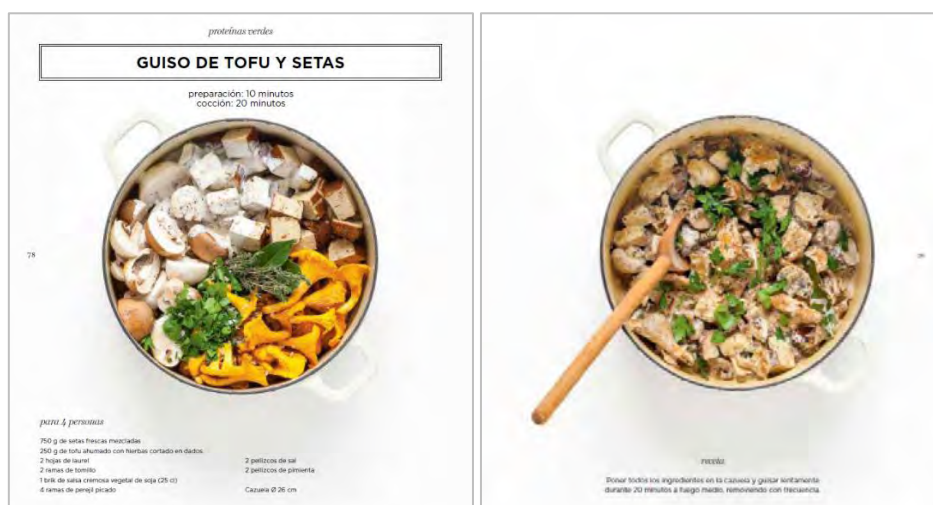
Lunweg Tel: 91 423 37 11 --- 680 235 335

lescudero@planeta.es [Facebook.com/lunweg](https://www.facebook.com/lunweg)

[@lunwegfoto](https://www.instagram.com/lunwegfoto)

CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO

Imágenes de las páginas interiores



patata, arroz, y espárragos

RISOTTO PRIMAVERA

preparación: 10 minutos
cocción: 30 minutos



para 4 personas

- 350 g de arroz arborio
- 2 cucharadas picadas
- 20 g de mantequilla
- 7 cucharadas de aceite de oliva
- 1 pastilla de caldo de verduras
- 25 cl de vino blanco
- 400 g de espárragos verdes cortados en trozos de 2 cm
- 100 g de guisantes congelados
- 50 g de ricotta
- ralladura de 1 limón
- 50 g de queso parmesano rallado (* para servir)
- 75 cl de agua
- 2 pizcadas de sal
- 2 pizcadas de pimienta
- 4 ramitas de eneldo picado, para servir

Sartén Ø 30 cm



receta

Derretir la mantequilla con el aceite de oliva en la sartén. Añadir el arroz y las chalotas. Refhogar 3 minutos, removiendo. Añadir el vino blanco y la pastilla de caldo, y dejar que se evapore, removiendo. Añadir el agua, la sal, la pimienta, la ralladura de limón y los espárragos. Cocer 20 minutos, removiendo con frecuencia. Añadir la ricotta, los guisantes y el queso parmesano. Cocer otros 5 minutos, removiendo. Servir con queso parmesano rallado y el eneldo picado.

patatas

PANQUEQUE DE PLÁTANOS Y ARÁNDANOS AZULES

preparación: 5 minutos
cocción: 10 minutos



para 4 personas

- 1 plátano
- 150 g de tofu seco
- 10 cl de bebida vegetal de avellanas (o otra bebida vegetal)
- 50 g de azúcar
- 150 g de harina de espelta o de trigo
- 1/2 sobre de levadura química
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 100 g de arándanos azules

Sartén antiaqueante Ø 30 cm



receta

Triturar el plátano con el tofu, la bebida vegetal, el azúcar y la mitad del sobre de coco. Mezclar la harina y la levadura, y añadirles a la mezcla anterior, removiendo. Calentar la sartén con el resto del aceite de coco. Echar la preparación de panqueque, humedeciendo la mitad de los arándanos azules en la masa y haciendo 5 minutos a fuego lento. Pisar el panqueque a un plato y darle la vuelta en la sartén. Cocinarlo otros 5 minutos y añadir el resto de los arándanos azules antes de servir.

patatas, verduras

SOPA TOSCANA

preparación: 10 minutos
cocción: 50 minutos



para 4 personas

- 1 limón cortado en daditos
- 2 zanahorias cortadas en rodajas
- 6 ramas de ajo picadas (* algunas hojas para servir)
- 250 g de tofu ahumado cortado en daditos
- 1 cebolla cortada en trozos
- 2 ramas de romero
- 2 dientes de ajo picados
- 1 pizca de guardilla molida
- 1 cucharada de semillas de anís
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 400 g de tomates en trozos
- 1 cucharadita de sal
- 1,5 litros de agua
- 200 g de pan rústico cortado en daditos, para servir

Cazuela Ø 26 cm



receta

Poner todos los ingredientes en la cazuela excepto el agua, la sal y los tomates. Servir durante 5 minutos a fuego fuerte, removiendo. Añadir los tomates, el agua y la sal. Cocer 45 minutos a fuego lento. Servir con los daditos de pan y las hojas de ajo picadas.