

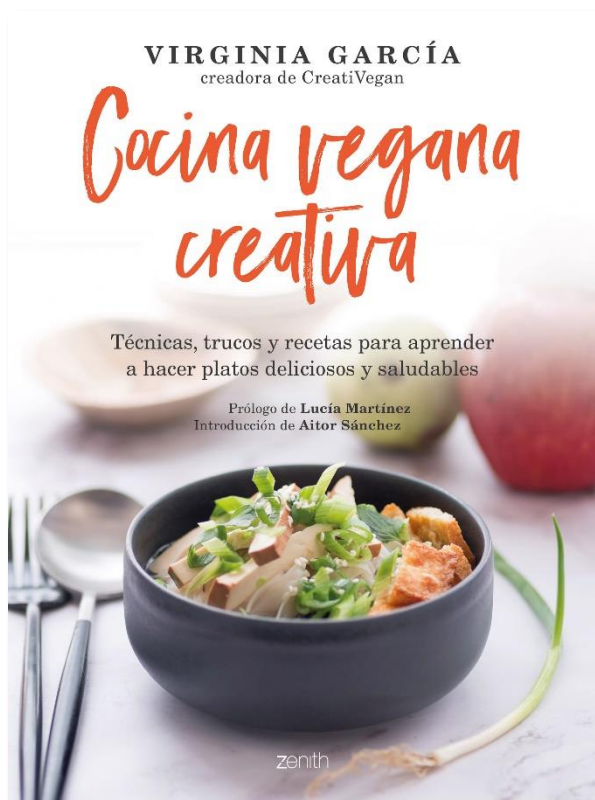
COCINA VEGANA CREATIVA

Técnicas, trucos y recetas para aprender a hacer platos deliciosos y saludables

VIRGINIA GARCÍA

Prólogo de Lucía Martínez

Introducción de Aitor Sánchez



Si quieres que tus platos veganos sean no solo saludables sino mucho más creativos, este es tu libro. De la mano de **Virginia García**, creadora de CreatiVegan, la web de cocina vegana más popular en español, aprenderás los básicos de la cocina para disfrutar de un día a día lleno de sabor.

Descubre qué utensilios son imprescindibles y aprende las técnicas de cocina esenciales a través de las **más de 90 deliciosas recetas** que te permitirán poner en práctica tus habilidades culinarias. A medida que vayas experimentando podrás crear tus propios platos vegetales según tus gustos y te atreverás con cualquier elaboración.

¡Cocina todo lo que te propongas y descubre que la comida vegana no tiene por qué ser aburrida!

«Virginia sabe cómo manejar ingredientes que no forman parte de la cocina tradicional de esta parte del mundo integrándolos con los de toda la vida y cómo usar las técnicas de cocina clásica y de vanguardia con ingredientes vegetales. Y casi nadie sabe de eso».

Lucía Martínez, p. 13

VIRGINIA GARCÍA

CreatiVegan es la web de cocina vegana más popular en español. Detrás está **Virginia García**, chef de cocina vegana, investigadora y gastronoma incansable, que elabora recetas accesibles a todos sin renunciar al sabor propio de la alta cocina. Es autora del libro *Cocina vegana*, que ya va por su 7.^a edición.



© Virginia García

SUMARIO

PRÓLOGO, por Lucía Martínez

INTRODUCCIÓN, por Aitor Sánchez

ANTES DE EMPEZAR

CAPÍTULO 1. UTENSILIOS Y EQUIPAMIENTO

CAPÍTULO 2. BLANQUEAR

CAPÍTULO 3. HERVIR

CAPÍTULO 4. COCINAR AL VAPOR

CAPÍTULO 5. FREÍR

CAPÍTULO 6. DORAR: SALTEADO Y A LA PLANCHA

CAPÍTULO 7. ASAR

CAPÍTULO 8. SALSAS

CAPÍTULO 9. TOFU

CAPÍTULO 10. SEITÁN

CAPÍTULO 11. TEMPEH

CAPÍTULO 12. SOJA TEXTURIZADA

CAPÍTULO 13. AGLOMERADOS

CAPÍTULO 14. ENSALADAS

GLOSARIO

NOTAS

AGRADECIMIENTOS

RECURSOS

ÍNDICE DE RECETAS

EXTRACTOS DEL LIBRO

ANTES DE EMPEZAR

«Llevaba mucho tiempo dándole vueltas a la idea de escribir un libro que no incluyese solo recetas, sino que enseñara a cocinar. Que diese las herramientas para poder ser independiente en la cocina, justo lo que me hubiera gustado tener cuando me hice vegana y empecé a cocinar.

La verdad es que ha sido posible gracias a Lucía Martínez (@dimequecomes), que me animó a escribirlo y a presentar la idea a la editorial. A partir de ahí han sido muchos meses de trabajo para crear un libro que te ayude a comprender los procesos básicos de la cocina y te permita elaborar cualquier cosa que se te ocurra, sin necesidad de recurrir constantemente a recetas.

Este no es un libro de recetas al uso, sino que las recetas que he elegido son recursos de apoyo para ensayar las técnicas que explico. La idea es que practiques con estas u otras recetas hasta que seas capaz de cocinar desde cero según tus gustos y en función de lo que te apetezca. Puedes consultar también otras fuentes de apoyo, como las recetas que subo a CreatiVegan.net, y las recetas y técnicas que recojo en CocinaSinReceta.com y GastronomiaVegana.org. También tienes a tu disposición la web del libro (www.cocinaveganacreativa.com), donde podrás saber más sobre los ingredientes, las recetas y las técnicas siempre que lo necesites.

Este libro es un manual de cocina para principiantes. En lugar de incluir recetas y confiar en que conoces cada proceso, primero te explico las técnicas y los procesos y después puedes ponerlo en práctica. Es importante que leas bien cada capítulo para familiarizarte con los procesos básicos, como hervir, freír o dorar, saber cómo y por qué funcionan, antes de ponerte con las manos en la masa. Te ahorrará mucho tiempo y frustraciones en la cocina saber cómo y por qué se cocinan los alimentos, qué métodos de cocción son mejores según el tipo de verdura, o cuándo tenemos que descartar un aceite.

Las principales materias primas en este libro son verduras, hortalizas, hongos y legumbres, que son los alimentos más básicos que necesitamos para preparar comidas equilibradas. También encontrarás algunas referencias a derivados de legumbres, como el tofu, la soja texturizada o el tempeh, a los que he dedicado sus propios capítulos para que conozcas otras formas saludables de procesar y comer las legumbres.

Las verduras y las legumbres son parte de la base de la alimentación vegana. Por eso me he centrado en que aprendas a cocinarlas de todas las formas posibles en lugar de recurrir a preparados y ultraprocesados, que no te aportarán gran cosa y con los que tampoco adquirirás ningún conocimiento en el ámbito de la cocina. Además, es precisamente con estos ingredientes con los que todo el mundo tenemos problemas al principio, ¿verdad?

Espero que con este libro tú también aprendas y seas capaz de cocinar todo lo que te propongas».

pp. 21-22

CAPÍTULO 11. TEMPEH

ESTOFADO DE TEMPEH CON VERDURAS



INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

200 g de tempeh
2 cucharadas de aceite de oliva
1 chalota
¼ de puerro
½ zanahoria
¼ de calabacín
¼ de cucharadita de sal
2 cucharadas de salsa de soja
1 taza de agua o caldo de verduras
1 hoja de laurel
1 cucharadita de perejil picado

Para el roux:

2 cucharadas de harina integral de trigo
2 cucharadas de aceite de oliva



TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 minutos



ELABORACIÓN

1. Corta el tempeh en dados y dóralo en una sartén honda a fuego medio-bajo con el aceite.
2. Pela y pica la chalota y añádela a la sartén.
3. Pica el puerro y la zanahoria y añádelos. Remueve bien.



4. Corta el calabacín en daditos y agrégalo a la sartén junto con la sal.
5. Deja que se dore todo junto durante 4-5 minutos.
6. Haz un hueco en el centro de la sartén y pon la harina y el aceite. Mézclalo para preparar un roux. Cuando empiece a tomar color, mézclalo con el resto de los ingredientes.
7. Vierte la salsa de soja y remueve rápidamente para que no se queme.
8. Añade el agua o el caldo, la hoja de laurel y el perejil, y redúcelo a fuego lento hasta que esté ligeramente espeso (unos 8 minutos). Puedes dejarlo más tiempo si quieres una salsa más espesa.
9. Sírvelo caliente, preferiblemente acompañado de arroz (pilaf, por ejemplo).

pp. 262-263

Para más información:

Paloma Cordon

934 928 633 - 699629430

pcordon@planeta.es

Guillem Duran

934 928 442

especializadas@colaborador.planeta.es