

VEGANA CON CASTAÑAS

TALLER ON-LINE COCINA FUSIÓN

Recetario para la preparación de
cocina Chilena-japonesa Vegana

ROMINA MONCADA

Creadora de contenido y recetas veganas





ONIGIRIS DE TOFU Y TÁRTARA

INGREDIENTES

- 2 tazas de Arroz japonés.
- 2 1/2 tazas de Agua.
- Nori.
- 200g de Tofu firme.
- 5 cdas de Mayonesa.
- 2 cda de Salsa de soya.
- 2 Pepinillos picados.
- Cilantro picado.
- 1/4 Cebolla en cuadritos.
- 2 cdtas de Mostaza.
- Sal a gusto.



PREPARACIÓN

1. Bajo el chorro de agua, lavar el arroz hasta que el agua salga limpia. En una olla juntar con las tazas de agua y reservar por 30 min. Pasado el tiempo poner la olla tapada a fuego medio hasta que comience a hervir. Luego disminuir llama al mínimo y cocinar por 11 minutos. Apagar y dejar tapado por 30 minutos más antes de servir.
2. Aparte desmenuzar tofu y juntar todos los ingredientes.
3. Armar onigiris agregando sal y agua en las manos, para luego con una cucharadita poner parte de la mezcla en el centro. Sellar y decorar con hojas de nori.

INGREDIENTES

- 2 1/4 taza de Harina.
- 1 cdta de Azúcar.
- 1/2 cdta de sal.
- 1 cdta de levadura instantánea.
- 1 taza de agua.
- 1 cebolla en cuadritos.
- 1 taza de proteína de soya texturizada.
- 1/2 taza de champiñones picados.
- 1 taza de Sopa de verdura.
- 1/2 cdta de ají de color.
- Pizca de pimienta.
- 1/2 cdta de orégano.
- 2 dientes de ajo picado.
- 1/4 cdta de merquén.
- 2 cdas Aceite de oliva.
- 1 cda de maicena.
- Sal a gusto.

PREPARACIÓN

1. En un recipiente juntar la harina, taza de agua, sal, azúcar y levadura. Mezclar los ingredientes y amasar 5 minutos. Cubrir el recipiente con un plástico y dejar leudar por dos horas.
2. Para el relleno en una sartén calentar el aceite a temperatura media, sofreír cebolla y ajo. Remojar la proteína en sopa y reposar por unos minutos.
3. Incorporar la proteína al sofrito, añadir especias y champiñones. Luego de unos 5 minutos cocinando apagar fuego.
4. Juntar la maicena con 4 cdas de agua, revolver y verter sobre el pino de soya, incorporar bien en la mezcla y reservar.
5. Pasado el tiempo de leudado, cortar en trozos, aproximadamente 10, darles forma esférica y con ayuda de un uslero estirar y dar forma de círculos.
6. Rellenar cada círculo con una cucharada de la mezcla y cerrar.
7. Poner los bollos en una vaporara y cocinar según instrucciones por 15 minutos.





SANDWICH DE FRUTA

フルーツサンド

INGREDIENTES

12 Frutillas.

2 Kiwis partidos a la mitad.

2 Mandarinas peladas.

1 taza Crema vegetal para batir fría.

1 cda de Azúcar.

4 rebanas de Pan brioche o de molde APV.

1 cdta de Vainilla.

PREPARACIÓN:

1. Juntar en un recipiente la crema, azúcar y vainilla, con ayuda de una batidora levantar a punto pico.
2. Sobre las rebanadas de pan, agregar unas cucharadas de crema. ubicar la fruta y cubrir con más crema. Tapar y envolver con papel alusa plast. Refrigerar por 4 horas y con ayuda de un cuchillo partir a la mitad para formar triángulos.



GRACIAS!!!

Taller on-line cocina Fusión

ROMINA MONCADA

Creadora de contenido y recetas veganas