



VEGANA CON CASTAÑAS

TALLER ON-LINE COCINA FUSIÓN

Recetario para la preparación de
cocina Chilena-japonesa Vegana

ROMINA MONCADA

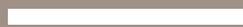
Creadora de contenido y recetas veganas



FIDEOS SALTEADOS

INGREDIENTES

- 2 porciones de fideos instantáneos.
- 1/4 cebolla a pluma.
- 1/4 zanahoria en juliana
- 1 puñado de champiñones laminados,
- 1 cebollín en juliana.
- 1/4 taza de repollo cortado en cuadros.
- 2 cdas de aceite de oliva
- 100g sucedáneo de carne de preferencia.
- 2 cdas de salsa de champiñón ostra.
- 2 cdas de ketchup.
- 2 cdas de agave.
- 1 cda salsa de soya.
- Jengibre encurtido opcional.



PREPARACIÓN

1. En un recipiente juntar la salsa de champiñones ostra, ketchup, agave y salsa de soya. Reservar.
2. En una sartén, freír cebolla, la parte blanca del cebollín, zanahoria y sucedáneo de carne seleccionado hasta que las verduras se pongan suaves, cerca de 2 a 3 min.
3. Añadir el repollo y champiñones para cocinar por otro minuto. Añadir el resto del cebollín y los fideos previamente cocidos según instrucciones. Añadir la mezcla reservada y mezclar hasta que este se haya incorporado bien. Servir con jengibre encurtido.

SOPA DE KIMCHI

INGREDIENTES

- 1/3 taza de Kimchi picado.
- 1 cda de aceite de oliva.
- 2 dientes de ajo.
- 1/4 taza de proteína de soya.
- 4 tazas de sopa de verduras.
- 1 cebollín picado.
- Pimienta y sal a gusto.
- Un puñado de fideos para sopa.

PREPARACIÓN

- En una olla calentar el aceite de oliva para sofreír el ajo y el cebollín.
- Añadir kimchi, proteína de soya y la sopa.
- Cuando comience a hervir incorporar los fideos y cocinar por 2 minutos. Añadir pimienta y sal. Servir caliente.



ENSALADA DE TOMATE

INGREDIENTES

- 1/2 kilo de Tomates.
- 1 cebolla a pluma.
- 1 cda de jengibre rallado.
- 1 cda de aceite de sésamo.
- 1 cda de vinagre de arroz.
- 3 cdas de salsa de soya.
- 1 cda de azúcar.
- Sésamo a gusto.

PREPARACIÓN:

1. En un recipiente juntar tomates y cebolla.
2. Mezclar el resto de los ingredientes aparte y añadir a los tomates. Servir con sésamo tostado.



GRACIAS!!!

Taller on-line cocina Fusión

ROMINA MONCADA

Creadora de contenido y recetas veganas