

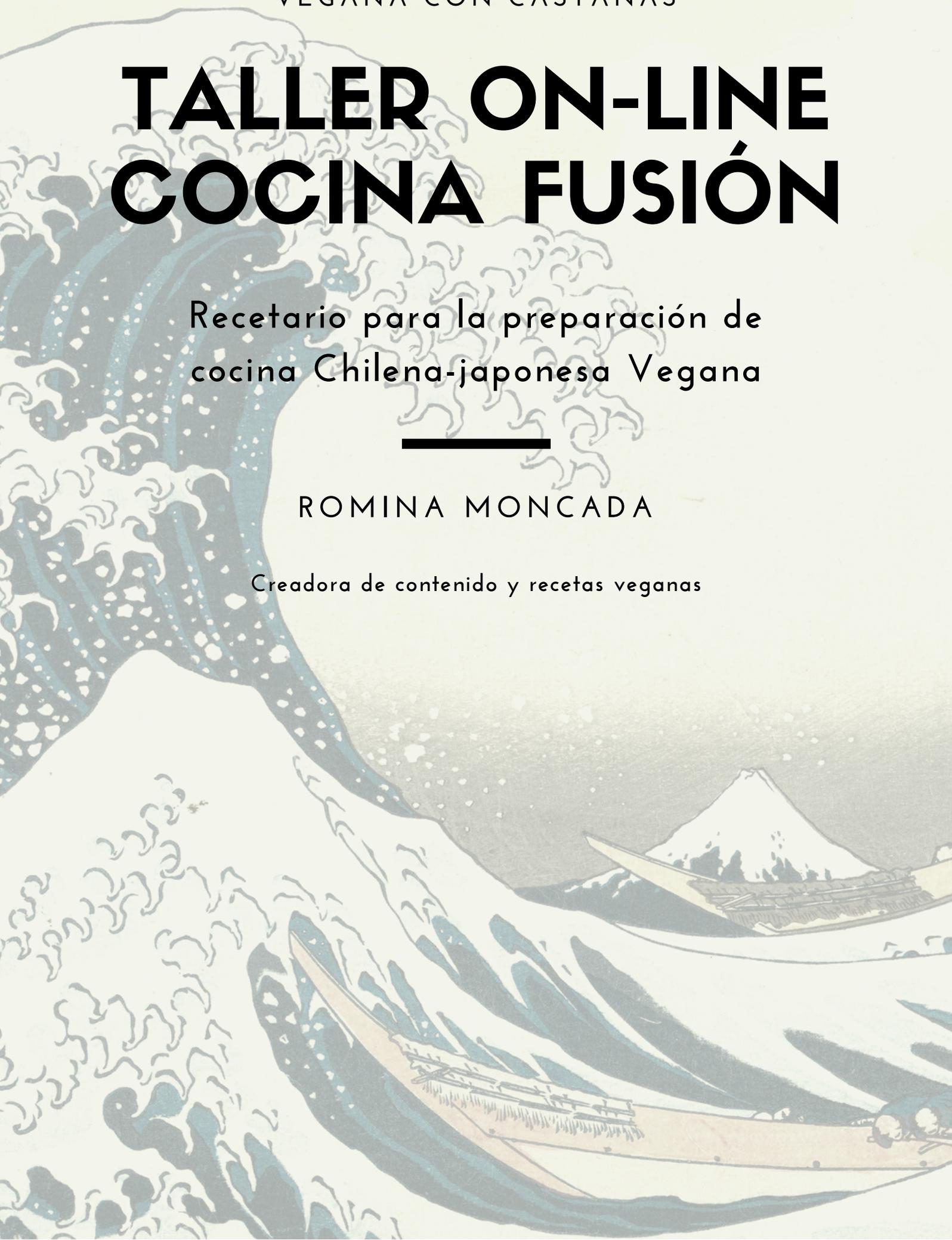
VEGANA CON CASTAÑAS

TALLER ON-LINE COCINA FUSIÓN

Recetario para la preparación de
cocina Chilena-japonesa Vegana

ROMINA MONCADA

Creadora de contenido y recetas veganas





GUISO DE SEITÁN Y MOTE

INGREDIENTES

- 1 Cebolla a pluma
- 1 Zanahoria en rodajas
- 6 Papas pequeñas en cubos grandes
- 200g de champiñón de preferencia laminado
- 400g de Seitán
- 100g de Porotos verdes
- 1 cda de Aceite de oliva
- 200g de Mote cocido
- 1 1/2 taza de Sopa de verduras
- 10 g de Kombu
- 2 cdas de Salsa de soya
- 1 cda de azúcar
- 1/2 cdta de sal
- 4 cdas de sake



PREPARACIÓN

1. En una olla calentar el aceite y saltear el seitán. Incorporar cebolla y cocinar unos minutos, para luego añadir los champiñones.
2. Añadir papas, zanahorias, kombu y mote. Luego de dos minutos añadir sopa, salsa de soya, azúcar sake y sal. Tapar y cocinar por 10 minutos o hasta que la papa esté cocida.
3. Servir con arroz blanco.

ARROZ FRITO

INGREDIENTES

- 4 tazas de arroz cocido
- 1/2 taza de Primavera congelada
- 1 caja Tofu silken
- 1 cebollín picado
- 1/4 cdta de Cúrcuma
- 2 cdas de Levadura nutricional
- 4 cdas de Salsa de soya
- 3 cdas de Aceite de sésamo
- 2 dientes de ajo picados

PREPARACIÓN

- a. En una sartén calentar aceite de sésamo.
- b. Incorporar tofu silken y saltear por unos minutos. Añadir ajo y parte blanca del cebollín, cúrcuma y levadura nutricional.
- c. Incorporar primavera y saltear por 2 minutos. Añadir el arroz, salsa de soya y más aceite de sésamo a gusto.
- d. Servir con cebollín fresco.



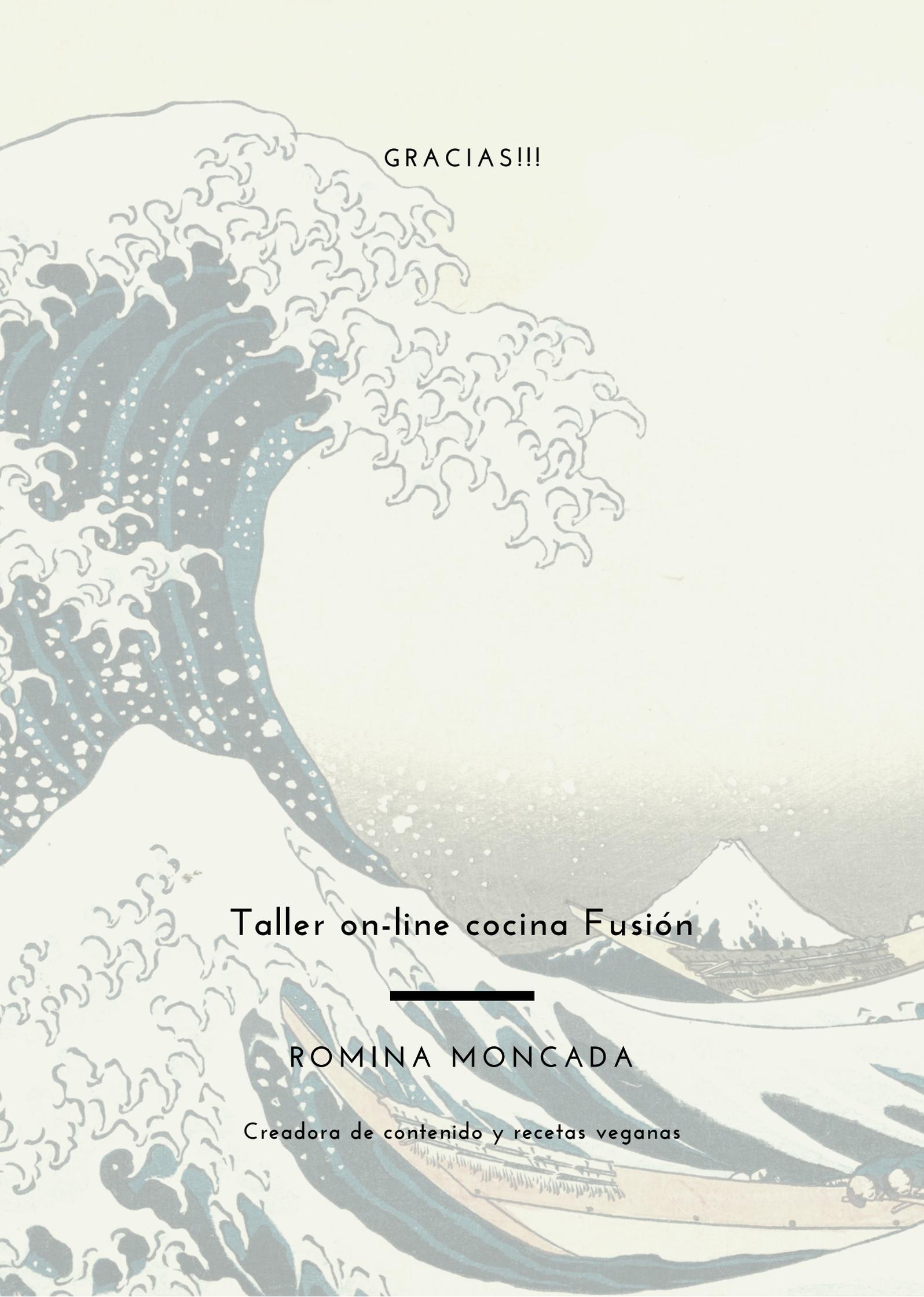
ENSALADA TIBIA DE REPOLLO

INGREDIENTES

- 1 cda de aceite de sésamo
- 3 dientes de ajo laminados
- 1/2 cdta de jengibre rallado
- 1/3 cdta de merkén
- 250 g de repollo picado de forma irregular con las manos
- 1 pepino picado.
- 1 cda de salsa de soya
- Jugo de medio limón
- 1 cdta de azúcar
- 1/2 cda de sal

PREPARACIÓN

1. Juntar pepino y sal en un recipiente, remover y reposar por 10 minutos. Luego de ese tiempo enjuagar con agua y reservar.
2. En una sartén calentar el aceite de sésamo, agregar el repollo, ajo y jengibre. Revolver de vez en cuando por unos 5 minutos. Retirar del fuego y juntar con el pepino.
3. Aparte mezclar el resto de los ingredientes, y verter sobre la ensalada. Servir tibia o fría, como sea de preferencia.



GRACIAS!!!

Taller on-line cocina Fusión

ROMINA MONCADA

Creadora de contenido y recetas veganas