

VEGANA CON CASTAÑAS

TALLER ON-LINE COCINA FUSIÓN

Recetario para la preparación de
cocina Chilena-japonesa Vegana

ROMINA MONCADA

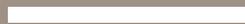
Creadora de contenido y recetas veganas



PICHANGA FUSIÓN

INGREDIENTES

- 200 gramos de tofu drenado.
- 3 cdas de vinagre de arroz.
- 1 cda de agave.
- 3 cdas de aceite de sésamo.
- 100 gramos de aceitunas surtidas
- 200 gramos de pickle surtido: cebollitas, coliflor, zanahoria, pepinillos con su jugo
- 50g de nabo encurtido.
- Opcional: tomates asados en aceite, queso vegano de preferencia.
- Pan fresco para servir.



PREPARACIÓN

1. En un recipiente juntar todos los ingredientes, cubrir y macerar de un día para otro.

PORRIDGE DE ARROZ

INGREDIENTES

- Ingredientes para una porción:
- 1 cda de aceite de sésamo.
- 1 taza de restos de arroz cocido.
- 2 tazas de sopa de verduras.
- 3 cdas de proteína de soya.
- 1 diente de ajo.
- 1 papa en cubitos.
- 1 cda colmada de zanahoria rallada.
- 1/2 cda de caldo de verduras en polvo
- 1 cda de salsa de soya
- 1 cda de cilantro picado.
- 1 rama de apio picada.
- Opcional:
- 1 puñado de Champiñones picados.
- Cebollín.
- Sésamo tostado
- Una pizca de jengibre rallado
- Nori tostado para decorar.
- Más sal a gusto

PREPARACIÓN

- En una olla calentar el aceite a fuego medio. Sofreír zanahoria, ajo, cilantro y apio. Luego de unos minutos, incorporar el arroz, la salsa de soya y la proteína deshidratada.
- Incorporar la sopa de verduras y las papas. Cocinar tapado por 15 minutos o hasta que los granos de arroz comiencen a desarmarse.
- Servir en plato hondo, decorar con cebollín, nori y sésamo tostado.



SÉMOLA CON LECHE Y SALSA DE DURAZNO

INGREDIENTES

- 4 tazas de leche vegetal.
- 2 estrellas de anís.
- 1 palito de Canela.
- 1/3 taza de azúcar.
- 2/3 taza de sémola.

Sirope de durazno:

- 1 taza de duraznos en lata.
- 1 cda de azúcar.
- 1/2 taza del almíbar de los duraznos.
- 1 cda de maicena.

PREPARACIÓN:

1. En una olla juntar leche vegetal, anís, canela y azúcar. A fuego medio revolver hasta que comience a hervir. Bajar el fuego al mínimo para retirar anís y canela.
2. Añadir sémola de forma gradual revolviendo y cocinar por 3 a 4 minutos. Pasar a pocillos individuales y refrigerar por 2 horas.

Para el sirope:

1. En una licuadora juntar todos los ingredientes hasta que se haya vuelto una mezcla homogénea. Llevar a hervor en una olla a fuego medio y mantener por 2 minutos. Dejar enfriar.
2. Para servir, pasar la sémola a una plato y cubrir con cdas a gusto del sirope.

GRACIAS!!!

Taller on-line cocina Fusión

ROMINA MONCADA

Creadora de contenido y recetas veganas