

*Descubriendo la cocina vegetariana*

*44 Recetas con legumbres*

*Sin ingredientes de origen animal*



*100% Vegetarianas*

***Este documento está dedicado a todos los usuarios***

***del***



***<http://www.forovegetariano.org/foro/index.php?>***

***Todas las recetas incluidas en el pdf han sido extraídas del forovegetariano y son aptas para veganos . Al igual que en el foro , se identifican fácilmente por incluir en el título la marca ( V ) .***

### ***Agradecimientos :***

***Gracias a todas las personas que consciente e inconscientemente , directa e indirectamente han hecho posible este pdf .***

***Gracias a tod@s por compartir .***

# Índice

|   |     |
|---|-----|
| -Albóndigas de lentejas                                   | p4  |
| -Albóndigas de soja texturizada , garbanzos y arroz       | p5  |
| -Arroz con habas y tirabeques                             | p7  |
| -Arroz especiado con garbanzos y berenjenas               | p8  |
| -Cocido otoñal de legumbres varias                        | p10 |
| -Cocido vegetariano                                       | p12 |
| -Cocido vegetariano con azukis                            | p14 |
| -Crema de lentejas rojas al curry                         | p16 |
| -Croquetas de cereales y legumbres                        | p17 |
| -Ensalada de cous-cous con garbanzos                      | p18 |
| -Ensalada de garbanzos                                    | p19 |
| -Ensalada de garbanzos II                                 | p20 |
| -Ensalada de lentejas con un toque verde                  | p21 |
| -Ensalada de lentejas rojas                               | p22 |
| -Estofado de judías blancas con setas y espinacas         | p23 |
| -Estofado de lentejas con arroz y verduras                | p25 |
| -Falafel  | p26 |
| -Fideuá con garbanzos                                     | p28 |
| -Garbanzos con arroz                                      | p29 |
| -Garbanzos con azukis rehogados                           | p30 |
| -Garbanzos con calabaza                                   | p31 |
| -Garbanzos con champiñones y espinacas                    | p32 |
| -Garbanzos con espinacas y mijo y vinagreta de zanahorias | p33 |
| -Garbanzos con espinacas y tofu rosso                     | p35 |
| -Garbanzos rostizados                                     | p36 |
| -Hamburguesas de alubias                                  | p37 |
| -Hamburguesas de legumbres , hortalizas y cous-cous       | p38 |
| -Hamburguesas de lentejas y patatas con ...               | p39 |
| -Hamburguesas veganas de arroz y lentejas                 | p41 |
| -Harira rápida  | p43 |
| -Hummus   | p44 |
| -Lentejas al curry  | p46 |
| -Lentejas con arroz integral y espinacas al comino y ...  | p47 |
| -Lentejas guisadas con setas                              | p49 |
| -Lentejas rápidas con verduras y comino                   | p50 |
| -Lombarda con garbanzos                                   | p51 |
| -Maxi-ensalada de judía mungo.                            | p53 |
| -Moros y cristianos                                       | p55 |
| -Olla gitana  | p57 |
| -Paté de lentejas y berenjenas                            | p59 |
| -Pimientos rellenos de ensalada de alubias                | p61 |
| -Potaje de garbanzos y espinacas “a mi manera”            | p63 |
| -Potaje de soja verde y arroz                             | p65 |
| -Tacu tacu  | p66 |

## Albóndigas de lentejas (V)

### Ingredientes:

- 1/2 kilo de lentejas
- 4 cucharadas de germen de trigo
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de ají molido
- sal marina
- 3 cucharadas de pan rallado

### Preparación:

- 1) Lavar las lentejas, cocinarlas hasta que estén tiernas, aproximadamente una hora y media (depende de lo fresco de la legumbre)
- 2) Escurrir bien y procesar hasta formar una pasta, agregar los otros ingredientes y mezclar bien.
- 3) Hacer las albóndigas con las manos y colocar en placa para horno, deben quedar bien formadas, si se desarman agregar más fécula para unir.
- 4) Luego agregar por arriba una salsa blanca o salsa de tomate.



[Receta aportada por "dominic" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11050>]

## Albóndigas de soja texturizada, garbanzos y arroz (V)

### Ingredientes (a ojo)

- Soja texturizada fina
- garbanzos
- arroz
- pan rallado
- harina
- pastilla caldo vegetal
- salsa de soja
- sal
- pimienta
- ajo en polvo
- perejil
- aceite

### Preparación:

En una cacerola con agua, la pastilla de caldo y un chorro de salsa de soja, cocer la soja texturizada hasta que quede muy tierna. Colar y escurrir el agua. Aparte preparar una "especie de crema" batiendo garbanzos cocidos (un vaso mas o menos) y arroz muy cocido, pasadísimo vaya. Queda una papilla que servirá para aglutinar muy bien la soja texturizada. Echar la soja y la papilla en un bol y remover hasta que se mezcla bien. Ir añadiendo pan rallado si se ve demasiado cremoso. Si esta muy reseco, poner un poco mas de papilla de arroz y garbanzo. Añadir un pelín de ajo y perejil, sal al gusto y pimienta. Formar bolitas con la pasta y rebozar.

Para rebozar, cada cual tiene su manera. Yo suelo hacerlo solo con harina, pero como me había sobrado un poco de la papilla de garbanzo y arroz, le añadí mas agua hasta que quedo clarito, pero no liquido del todo, entonces pase las bolitas primero por ese liquido de garbanzo (al fin y al cabo seria como usar harina de garbanzo y agua,no?) y luego por la harina. Y después las freí... alguna demasiado Han quedado como buñuelitos ;)

De momento las he guardado así, en el momento de comérmolas, les pondré tomate frito por encima (así no me arriesgo a que se deshagan) y quizás algo de quinoa para acompañar. He guardado unas pocas porque salieron muchas, quizás las siguientes las haga con una salsa de zanahoria.



[Receta aportada por "margaly" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8406>]

## Arroz con habas y tirabeques (V)

### Ingredientes: 2 personas

- 125g de arroz integral.
- 1 cebolla.
- 1 tomate maduro.
- 150g de habas frescas y tiernas.
- 150g de tirabeques ( se pueden cambiar por judías verdes).
- Almendras laminadas tostadas.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- Sal.
- Pimienta negra recién molida.

### Elaboración:

Pela las habas , lávalas.

Despunta y lava los tirabeques.

Lava y escurre el arroz.

Pela y pica le cebolla y sofríela en una cazuela con el aceite, cuando esté transparente añade las habas, los tirabeques y el arroz.

Mezcla bien, sala al gusto y cubre con agua (la justa para cubrir los ingredientes).

Tapa bien la cazuela y deja cocer .

Pasados 7 min, añade el tomate pelado y troceado y la pimienta recién molida .

Mezcla bien y vuelve a tapar, continuando la cocción 15-20min mas (hasta que el arroz esté cocido , si queda agua deja la cazuela destapa unos minutos para que se evapore).

Sirve el arroz espolvoreado con las almendras laminadas tostadas .



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7671>]

## Arroz especiado con garbanzos y berenjenas (V)

### Ingredientes: Para 4 personas

- 3 berenjenas grandes, en dados
- 200 g de garbanzos, en remojo desde la noche anterior
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo, picados
- 2 cebollas grandes, picadas
- 1/2 cucharadita de comino en polvo
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1/2 cucharadita de cilantro en polvo
- 3 latas de tomate al natural, de 400 g cada una ( o 1200g de tomates frescos)
- sal y pimienta negra molida
- arroz integral cocido , para servir

### Para el aderezo :

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla, en aros
- 1 diente de ajo, en láminas
- cilantro en rama

### Elaboración:

Pon las berenjenas en un colador y espolvoréalas con sal.

Deja reposar sobre un cuenco unos 30 minutos.

Acláralas bajo el chorro de agua fría y sécalas con papel de cocina.

Escurre los garbanzos y ponlos en una cazuela con agua.

Calienta hasta que hierva, baja el fuego y deja cocer media hora.

Escúrrelos de nuevo.

Calienta el aceite en una cazuela.

Añade el ajo y la cebolla, y cocina a fuego bajo hasta que estén tiernos.

Agrega las especias y deja unos segundos más.

Añade las berenjenas y remueve.

Sigue cocinando 5 minutos, agrega los tomates y los garbanzos.

Salpimenta, tapa la cazuela y deja cocer a fuego bajo 20 minutos.

Para preparar el aderezo, calienta el aceite en una sartén, y agrega la cebolla y el ajo.

Fríe ambos ingredientes hasta que estén dorados y crujientes.

Sirve sobre un lecho de arroz cocido, con el aderezo por encima.

Adorna con cilantro.

(...)

(...)

### Comentarios adicionales:

Hoy he hecho esta receta , aunque con algunos cambios:

He usado garbanzos cocidos, porque he decidido que quería prepararla casi a las 13:00

He intentado poner a ojo la mitad de los ingredientes , aún así ha salido mucha guarnición, tengo guiso de garbanzos y berenjenas para 3 o 4 veces.

Me he saltado la última parte, no le he puesto el aderezo porque me ha parecido que la receta ya tenía bastantes ingredientes .



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8075>]

## Cocido otoñal de legumbres varias (V)

### Ingredientes:

- 1 l de caldo de verduras (o agua)
- 100 gr lentejas
- 200 gr habichuelas o judías blancas
- 200 gr judías rojas
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 pimiento verde
- 2 zanahorias
- 3 ramas de apio
- 1 calabacín
- 2 tomates
- 100 gr guisantes cocidos en conserva
- 3 patatas
- 1 o 2 guindillas secas
- 2 cucharadas pimentón dulce
- Romero seco en hojas
- Aceite de oliva
- Sal

### Elaboración:

Es preferible que las legumbres estén ya cocidas en conserva, en ese caso sólo tienes que enjuagarlas del agua que traen. Si prefieres usar secas, déjalas en remojo desde la noche de antes.

Corta las patatas en rodajas gruesas y rehoga a fuego lento en una sartén, con un poco de aceite y un puñado de romero. Debe quedar blanda por dentro y dorada por fuera. Mientras, lava, pela y pica las zanahorias, la cebolla, el calabacín, el apio, el pimiento y los ajos. Reserva un cucharada de las cebollas picadas para el final. Rehoga estas verduras en una olla con tres cucharadas de aceite y las guindillas, a fuego medio, durante 10 minutos. Pica los tomates y añádelos. Rehoga 10 minutos más. Añade los guisantes y las legumbres escurridas y mézclalas con cuidado. Echa el pimentón, da unas vueltas, y vierte el caldo de verduras, tapa y deja que se vaya haciendo a fuego medio. Si las legumbres ya estaban cocidas, la cocción será de unos 15 minutos; si eran secas, tardará alrededor de 30-40 minutos. Si ves que se va quedando sin caldo, añade un poco más. Y si ves que queda soso para tu gusto, añade una pizca de sal. Sirve el cocido bien caliente acompañado de las patatas al romero y con la cebolla picada reservada espolvoreada por encima.

<http://eldelantalverde.wordpress.com/>



[Receta aportada por "magari" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=5229>]

## Cocido vegetariano (V)

### Ingredientes:

- 500gr de garbanzos
- 3 patatas
- 2 puerros
- 3 zanahorias
- 1 tomate
- Medio repollo
- 500g de acelgas
- 1 bloque de seitán
- 1 paquete de salchichas de soja
- 1 hoja de laurel
- 1 pizca de pimentón
- 1 pizca de sal marina
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de perejil picado

### Preparación:

Deja los garbanzos en remojo la noche anterior.

Pela el tomate, las patatas y las zanahorias.

Pon todos los ingredientes juntos, previamente troceados en una olla.

Añade el laurel, pimentón, sal marina y pimienta.

Cuécelo durante 2 horas.

Sírvelo espolvoreado de perejil picado.

Presentación de la receta al estilo de “Ava” :



[Receta aportada por “Mowgli” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6061>]

## Cocido vegetariano con azukis (V)

**Ingredientes:** 4 personas

- 4 puñados generosos de garbanzos
- 2 puñados de azukis
- 2 zanahorias
- 2 patatas medianas
- un puerro muy grande
- un trozo de apio
- un nabo mediano
- un manojito de judías verdes
- un trozo pequeño de repollo
- 2 cubitos de caldo vegetal
- sal marina

### **Elaboración:**

Ponemos los garbanzos y los azukis en remojo la noche anterior. Limpiamos las verduras y las metemos enteras en la olla. Agregamos las legumbres, las pastillas de caldo, una pizca e sal y abundante agua. Cerramos la olla y cocemos 8 minutos desde que sube el vapor.

Haré una sopa con el caldo y a ésta le agregaré la legumbre y las verduras, a mí me gusta comérmelo así. Sin embargo también se puede comer 1º la sopa y después las legumbres aliñadas con aceite de oliva.

**Nota:** es mi primer cocido vegetariano y la primera vez que hago azukis en puchero, no sé si me habrán pasado un poco, igual no había que dejarlos tanto en remojo, no sé. Muy rico



[Receta aportada por "bruma" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11723>]

## Crema de lentejas rojas al curry (V)

### Ingredientes para 4 personas:

- 250 gr de lentejas rojas (son naranjas y no parecen lentejas, de venta en herbolarios)
- 2 cebollas
- 1 diente de ajo
- 3 cdas de aceite
- 2 cdtas de comino
- 2 cdtas de cilantro
- 2 clavos
- 2 hojas de laurel
- 1 rama de canela
- 2 cdtas de curry
- 1/2 vaso de leche de coco
- Semillas de amapola

### Procedimiento:

Picar muy finos las cebollas y el ajo y sofreírlos en el aceite caliente con el comino, el cilantro y el curry, unos dos minutos a fuego fuerte. Añadir las lentejas, el laurel, la canela y el clavo y cubrir con agua. Dejar cocer a fuego bajo una media hora. retirar del fuego, quitar el laurel, el clavo y la canela, salar y añadir la leche de coco y triturar. Pasar por el chino o un colador fino para mejorar la textura. Servir decorado con una cucharada de leche de coco y espolvoreado de semillas de amapola.



[Receta aportada por "Didlina" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=4129>]

## Croquetas de cereales y legumbres (V)

### Ingredientes: 3-4 personas

- media taza de mijo
- media taza de arroz integral
- 2 cucharadas soperas de lentejas cocidas
- 2 cucharadas soperas de azuki cocido
- 2 cucharadas soperas de soja verde cocida
- un puñado de semillas de sésamo
- 8-10 cucharadas de harina de garbanzos
- media cucharada de cebolleta picada
- medio ajo picado
- aceite de oliva
- sal marina
- especias al gusto

### Elaboración:

Cocer el mijo y el arroz integral siguiendo las instrucciones del fabricante. Cuando esté todo cocido, sofreímos la cebolleta y el ajo muy picado con un pellizco de sal y especias, echamos el arroz con las legumbres.

Cuando esté todo frío mezclamos todos los ingredientes en el vaso de la batidora añadiendo dos cucharas de harina de garbanzo.

Hacer las croquetas, rebozarlas en la harina sobrante y semillas de sésamo y freírlas en abundante aceite de oliva.



[Receta aportada por "bruma" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11108>]

## Ensalada de cous-cous con garbanzos (V)

### Ingredientes:

- medio vaso de cous-cous
- medio vaso de agua
- un tomate pequeño
- 200 gr. de garbanzos cocidos
- un buen puñado de lechugas variadas
- una cebolleta pequeña
- un puñadito generoso de germinados variados
- medio pepino
- aceite de oliva virgen extra
- perejil, sal, vinagre y pimienta recién molida.
- comino (opcional)

### Preparación:

Hervimos el medio vaso de agua y lo mezclamos con el cous-cous con media cucharada de aceite de oliva. Dejamos reposar y cuando se haya absorbido el agua se separa el cous-cous con un tenedor.

En un bol grande mezclamos las hortalizas limpias y cortaditas: lechugas, tomate picadito, cebolleta picadita, pepino, germinados variados, los garbanzos y se añade el cous-cous frío. Aliñamos con las especias y aceite y vinagre al gusto. Espolvorear con el perejil.



[Receta aportada por "bruma" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10020>]

## Ensalada de garbanzos (V)

**Ingredientes:** Para 2 o 3 raciones

- 1 Bote de garbanzos
- 1\2 lata de guisantes
- 1\2 lata de maíz
- 1\2 pimiento verde
- 1\2 pimiento rojo
- 1 zanahoria
- 1 tomate
- brotes de soja
- semillas de amapola y sésamo

### Preparación:

Se escurren y lavan los garbanzos, los guisantes y el maíz. Se cuece y trocea la zanahoria. Se trocean los pimientos y el tomate en cuadraditos. Se decora con los brotes de soja y las semillas. (Ya en mi plato, o tupper me añado unas pipas de girasol que me pirran, pero como a mi chico no, tengo que añadírmelas aparte)

Para el **aliño** puede usarse una vinagreta de toda la vida, o al gusto del consumidor. Yo suelo echarle aceite y vinagre y un poco de garam masala, que con los garbanzos va genial.



[Receta aportada por "margaly" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=5988>]

## Ensalada de garbanzos II (V)

### Ingredientes:

- Garbanzos cocidos (pueden ser de bote)
- Lechugas variadas
- Cebolleta picada
- Tomates secos aliñados o tomate natural al gusto
- Espárragos
- Todas las verduras que os gusten (a mí me pilló con la nevera medio vacía)

**Vinagreta:** aceite de oliva 2 partes, vinagre de Módena 1 parte, pimienta, orégano, tomillo, comino, una pizca de chile en polvo o pimentón picante.

### Preparación:

Mezclar todos los ingredientes y a comer

<http://lardesaskia.blogspot.com/>



[Receta aportada por "susanamaria" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) <http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=2899>]

## Ensalada de lentejas con toque verde (V)

### Ingredientes :

- 200 gr lentejas
- 2 manojos de espinacas frescas
- 200 gr judías verdes
- Aceite de oliva
- Zumo de limón
- Especias al gusto (orégano, curry, pimienta,...)
- Sal

### Elaboración:

Si las lentejas son secas, deja en remojo una noche. Escúrrelas y pon a cocer en agua con sal hasta que estén blandas. Si son lentejas envasadas ya cocidas, sólo tienes que enjuagarlas en agua fresca.

Pon a calentar una cucharada de aceite y añade las lentejas y un poco de las especias que más te gusten. Saltea a fuego bajo 5 minutos.

Cuece las judías verdes en agua hirviendo con sal hasta que estén al dente. Escúrrelas. Lava las hojas de espinacas y sécalas.

Reparte las lentejas en un plato, a un lado las judías verdes y al otro las hojas de espinacas. Aliña con un poco de zumo de limón y aceite de oliva.

<http://eldelantalverde.wordpress.com/>



[Receta aportada por "magari" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=5287>]

## Ensalada de lentejas rojas (V)

### Ingredientes: 2 personas

- 1 taza y media de lentejas rojas
- lo que tengas en la nevera (en este caso: aguacates, brotes de soja y tomates rojos)
- aceite de oliva, vinagre de Módena y sal)

### Elaboración:

Cocer las lentejas rojas según instrucciones del paquete (normalmente 10 minutos en agua hirviendo). Escurrir y enfriar. Mezclar con el resto de ingredientes troceados. Aliñar con sal, aceite de oliva y vinagre de Módena.



[Receta aportada por “marai” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8557>]

## Estofado de judías blancas con setas y espinacas (V)

### Ingredientes: 2-3 personas

- un bote pequeño de judías blancas en conserva
- un manojo grande de espinacas
- medio puerro grande
- una zanahoria
- un trocito de apio
- un puñado de setas de cardo
- un diente de ajo
- comino
- un tomate pequeño
- sal marina
- aceite de oliva virgen extra
- pimentón dulce
- una pastilla de caldo vegetal (opcional)

### Elaboración:

Lavamos y escurrimos bien las judías blancas. Picamos la cebolla en gajos, el apio y el puerro en rodajitas no muy gruesas, la zanahoria pelada y cortada en medias lunas, el tomate en lunas partidas por la mitad.

Sofreímos en una cazuela con aceite el puerro, el diente de ajo picadito y el apio con un poquito de sal. Añadimos un pellizco de comino. Removemos. Cuando empiece a estar blandito el puerro añadimos la zanahoria, el tomate y el pimentón. Bajamos el fuego y lo dejamos pochar unos 8 minutos. Añadimos las setas en tiras y una pastilla de caldo, cuando la pastilla se deshaga incorporamos las judías y damos unas vueltas.

Cubrimos con agua. Cuando empiecen a hervir incorporamos las espinacas. Cocinar 8-10 minutos más y listo.



[Receta aportada por “bruma” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11771>]

## Estofado De Lentejas Con Arroz Y Verduras (V)

### Ingredientes:

- 2 vasos (del tamaño de los de agua) de lentejas
- 1 puñadito de arroz integral (el cuenco de la mano mas o menos)
- 5/2 vasos de agua
- 1 cebolla
- 1 zanahoria cortada en daditos
- 1 puerro
- 1 patata mediana cortada en daditos
- 1 trozo de calabaza en dados
- 1 pimiento verde entero
- 1 tomate entero
- 1 o 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de pimenton picante
- pimienta negra molida
- 1 hoja de laurel
- 1 pastilla caldo de verduras (opcional)
- sal y aceite

### Elaboración:

En la cheffo, triturar todos las verduras al gusto e introducir todos los ingredientes en la cubeta. Yo pico a daditos la calabaza, zanahoria y patatas. El pimiento, el tomate y la cebolla los pongo enteros y los retiro cuando está hecho (son costumbres.... )

Programar prog.91 1 hora 45 min.

En una olla express, rehogar primero un poco las verduras, y 10 minutos desde que empieza a pitar.



[Receta aportada por "florete78" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10217>]

## Falafel (V)

### Ingredientes (20-25 falafel)

- 2 "vasos de agua" de garbanzos secos
- 1 trozo de pimiento rojo
- 3/4 de una cebolla grande cortada en trozos
- 1 ajo cortado en trocitos
- 4 cucharaditas de comino molido
- 2 cucharaditas de cilantro molido
- 2 cucharaditas de pimentón dulce
- 1 y 1/2 cucharadita de la mezcla de especias morunas "Raz" (opcional)
- 3 cucharaditas de orégano
- 1/2 cucharadita de cayena molida
- 1 cucharadita de pimienta molida
- 1 y 1/2 cucharadita de levadura en polvo
- 2 cucharadas de pan rallado (también puede ser pan normal que picaremos con todo)
- 2 cucharadas de harina de trigo
- un buen puñado de perejil
- un poco de aceite
- Sal

### Preparación

Remojar los garbanzos (no cocerlos) unas 12-24h.

Quitar el agua de remojo y colocar todos los ingredientes excepto la harina, pan rallado y levadura en la picadora, termomix o similar (cuidado con las batidoras convencionales y mas si no tienen mucha potencia; pueden romperse).

Yo lo hice en dos veces porque tenía mucha cantidad. Así también nos aseguramos de obtener un buen resultado. Tiene que quedar todo picado, pero la textura final no debe ser muy fina, que se vean los trocitos.

Sacamos la mezcla a un bol grande, añadimos la harina, la levadura y el pan rallado y removemos bien.

Probarlo de sal!

Dejamos reposar una media hora en el frigorífico.

Como en este caso, los falafel los hemos hecho al horno, ponemos un poco de aceite en el fondo de una bandeja de cristal y vamos formando las bolitas aplanadas con la mezcla.

Las colocamos todas y horneamos a fuego medio unos diez minutos (sin grill).

Sacamos la bandeja y le damos la vuelta a los falafel. Añadimos un poco mas de aceite por los huecos y un poco por encima (pero poco!) Horneamos otros 10 minutos.

Le daremos un toque final de grill vigilando que no se quemem para que se doren bien.

Servir.

(...)

(...)

## Comentarios

Podemos hornearlos y dorarlos muy ligeramente para posteriormente congelarlos. En el momento que los queramos usar, los descongelamos y les damos un toque rápido de horno antes de servir.

También podemos freírlos en vez de hornearlos, pero el acabado de horno también es muy bueno.

Si servimos con arroz (legumbre+cereal=proteínas), salsa y ensalada, tendremos una comida nutricionalmente completa.



[Receta aportada por “Margari” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7594>]

## Fideuá con garbanzos (V)

### Ingredientes: 2-3 personas

- 100g de fideos de fideuá .
- 1 cucharada de alga arame (en seco).
- 1 diente de ajo.
- 1 cebolla tierna.
- 1 puerro.
- 1 zanahoria.
- Un puñado de garbanzos cocidos.
- 500ml de caldo de verduras.
- Aceite de oliva.
- Sal.

### Elaboración:

En una paella saltea la cebolla , el puerro y la zanahoria (pelados y troceados)y el diente de ajo pelado y laminado , con un poco de aceite.

Cuando empiecen a tomar color añade el caldo vegetal , las arame previamente rehidratadas y escurridas y los garbanzos cocidos.

Cuando rompa a hervir sazona, añade los fideos y deja cocer a fuego medio-fuerte hasta que el caldo se evapore y estén cocidos (8-10 min. aprox)



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6374>]

## Garbanzos con arroz ("con las sobras del cocido") (V)

**Ingredientes:** (las cantidades van a ojo porque siempre es para una persona)

- Ajos
- Pimentón dulce
- Hierbabuena seca
- Pastilla de caldo
- Garbanzos cocidos
- Arroz

### Preparación:

Freír los ajos con piel y con un cortecito.

Cando casi estén añadir el pimentón (¡cuidado, que se quema con mirarlo!)

En una cazuela ponemos los garbanzos (pueden ser de bote o cocidos previamente) con agua suficiente o el mismo agua de la cocción y la hierbabuena.

Añadir el sofrito de ajos y pimentón y dejar que hierva unos minutos.

Por último pondremos el arroz y como medio ajo por persona picado en el mortero.

Dejar hervir hasta que esté el arroz y cuidado que haya suficiente agua, que es comida de cuchara.

Los ajos se retiran antes de servir.

Disculpad por las cantidades, que siempre ando a ojo.

Espero que os guste. Esta receta la hace mi madre con lo que sobra del cocido, y he aquí mi adaptación. Nada que envidiarle!



[Receta aportada por "Margari" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6078>]

## Garbanzos con azukis rehogados (V)

### Ingredientes: 2 personas

- Garbanzos, azukis, zanahoria, judías verdes y patata de restos de cocido vegetariano con azukis: <http://forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11723>
- una cebolla mediana
- un diente de ajo
- comino en polvo
- pimentón dulce
- sal marina
- aceite de oliva virgen extra
- dos cucharadas de tomate frito
- un poquito de caldo del cocido o agua

### Elaboración:

Picamos la cebolla en gajos finos, pelamos el diente de ajo, lo partimos por la mitad y lo picamos en trocitos. En una cazuela con un chorro de aceite caliente echamos la cebolla y el ajo con un pellizco de sal. Le damos unas vueltas y echamos el comino, lo dejamos 3-4 minutos y echamos el pimentón. Cuando la cebolla esté transparente echamos los restos del cocido con un pelín de caldo. Lo rehogamos a fuego medio, lo dejamos 5 minutos y echamos el tomate frito. Bajamos el fuego y tapamos la cazuela, lo dejamos 10 minutos más. Servimos caliente.



[Receta aportada por “bruma” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11765>]

## Garbanzos con calabaza (V)

### Ingredientes:

- Un trozo de calabaza.
- Un trozo de calabacín.
- 1-2 hojas de achicoria .
- \*un puñado de garbanzos germinados.
- Aceite de oliva.
- Sal.

### Elaboración:

Pela la calabaza y haz de ella tiras finas con la ayuda de un pelapatatas o una mandolina.

Corta también en tiras el calabacín (sin pelar).

Lava y corta en juliana las hojas de achicoria.

Pon en el centro de un plato los garbanzos y rodea estos con el resto de ingredientes mezclados y aliñados .

### Comentarios adicionales:

\*Sobre como germinar garbanzos y demás semillas y granos ver : Germinación casera paso a paso

<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=1601>



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9554>]

## Garbanzos con champiñones y espinacas (V)

### Ingredientes:

- \*Un puñado de garbanzos germinados.
- Hojas frescas de espinacas.
- Champiñones laminados.
- Semillas de sésamo

### El aliño:

- 1 cda de aceite de oliva.
- Unas gotas de zumo de limón.
- Sal.

### Elaboración:

Limpia y trocea las espinacas.

Limpia y lamina los champiñones.

Bate hasta emulsionar los ingredientes del aliño.

Sirve mezclando los garbanzos con los champiñones y las espinacas , riega con el aliño y espolvorea con las semillas de sésamo.

### Comentarios adicionales:

\*Sobre como germinar garbanzos y demás granos y semillas ver:  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=1601>



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=9577>]

## Garbanzos con espinacas y mijo y vinagreta de zanahorias (V)

### Ingredientes:

- 1 tacita Garbanzos secos (o 1 bote de garbanzos cocidos)
- media cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 zanahoria
- 1 tacita de mijo
- media bolsa de espinacas crudas listas para usar
- sal
- 1 pastilla de caldo vegetal
- aceite de oliva
- vinagre

### Preparación:

Cocemos en abundante agua los garbanzos secos con la media cebolla, la zanahoria y un diente de ajo. Le ponemos también la pastilla de caldo y algo de sal.

Cuando están listos los escurrimos y reservamos el caldo y las verduras, que ponemos en un plato ya que las vamos a usar para hacer la vinagreta.

En el caldo cocemos el mijo (si usamos garbanzos de bote, cocemos el mijo en agua con los ingredientes añadidos que puse arriba para la cocción de los garbanzos).

Cuando esté listo lo escurrimos y reservamos un par de tacitas de caldo.

Cuando los garbanzos y el mijo están tibios, picamos las espinacas y lo mezclamos todo en un bol.

Ponemos en el vaso de la batidora la zanahoria, cebolla y ajo que reservamos, añadimos un buen chorro de vinagre y batimos, añadiendo aceite poco a poco como para una mayonesa y si queda muy espeso aligeramos con el caldo que reservamos. Lo echamos sobre los garbanzos con el mijo y las espinacas y servimos. (Es una ensalada tibia, aunque fría también está muy rica)

<http://lardedaskia.blogspot.com/>



[Receta aportada por "susanamaria" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) <http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=3069>]

## Garbanzos con espinacas y tofu rosso (V)

### Ingredientes:

- 300g de garbanzos secos
- 200g de espinacas cocidas
- 250g de tofu rosso
- 2 cebollas medianas
- 3 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 1 ½ cucharadita de pimentón dulce
- aceite de oliva
- sal

### Preparación:

Remojar los garbanzos 12h. Cocer con una cebolla, un diente de ajo golpeado y el laurel (o bien lo hacemos con garbanzos de lata, que también queda bien). Reservar. Picar la cebolla y el ajo restante fino y rehogar en abundante aceite. Añadir el pimentón, el tofu y un cucharón del caldo de cocer los garbanzos (si son de lata, pues yo le echo un cucharón de caldo de verduras, que siempre tengo hecho). Escurrir los garbanzos y mezclar con el sofrito y el tofu. Cocer todo junto unos 2 ó 3 minutos a fuego suave y servir.



[Receta aportada por "Ava" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8091>]

## Garbanzos Rostizados (V)

### Ingredientes:

Dos tazas de garbanzos.  
Aceite vegetal.  
Sal.  
Envase para hornos.  
Paciencia.

### Elaboración:

Poner los garbanzos en remojo toda la noche. Escurrir el agua de los garbanzos, ponerlos en el envase para hornos, poner aceite al gusto por encima y revolver con una cuchara. Precalentar el horno a 375 F° (Unos 185 C°) y colocar dentro los garbanzos. Dejar unos 40 minutos. Se deben revolver con una cuchara cada 12 minutos aproximadamente para evitar que se quemen los del fondo. Después de los 40 minutos dejarlo una hora más e incluso hasta dos horas dependiendo de que tan crocantes te gusten. Sacar del horno y dejar reposar a temperatura ambiente por 20 minutos o más.

### Nota:

Se puede usar aceite de oliva para darle extra sabor.  
Cuando se sacan del horno están un poco chiclosos, si se deja enfriar toman textura crocante.  
Una vez fríos deben ponerse sobre papel absorbente para quitar la grasa.



[Receta aportada por "Allan" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11498>]

## Hamburguesas de alubias (V)

### Ingredientes (4 personas):

- \* 1 cucharada de aceite de oliva y un poco más para engrasar
- \* 1 cebolla picada
- \* 1 diente de ajo picado
- \* 120 gr champiñones picados
- \* 425 gr alubias rojas cocidas
- \* 2 cucharadas perejil picado
- \* 1 cucharadita cilantro molido
- \* 1 cucharadita comino molido
- \* sal, pimienta

### Preparación:

- Sofreír la cebolla en aceite, a fuego medio ,removiendo con frecuencia, 5' o hasta que esté tierna
- Añadir el ajo, cilantro y comino y remover un 1' más
- Añadir los champiñones y remover, durante 4-5' hasta que se evapore el líquido
- Majar las alubias en un cuenco y añadir la mezcla anterior, más el perejil y salpimentar, mezclar todo
- Precalear el grill a tº media-alta, hacer porciones redondas con la masa y aplastar, espolvorear con un poco de harina, untarlas con aceite y asarlas bajo el grill unos 5' por lado

### Comentarios adicionales:

En principio son para ponerlas en pan, con ensalada, a modo hamburguesa, pero yo las hice con "Salsa a la pimienta verde "

<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?p=145195#post145195>



[Receta aportada por "trust" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11829>]

## Hamburguesas de legumbres, hortalizas y couscous (V)

### Ingredientes: 2 personas

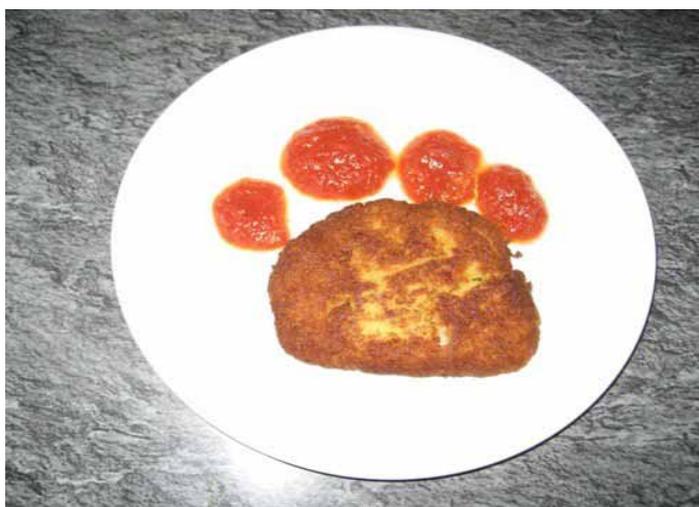
- medio bote pequeño de garbanzos cocidos
- 2 patatas pequeñas
- una zanahoria
- un trocito de pimiento verde
- un trocito de cebolleta
- dos cucharadas de couscous cocido
- pan rayado
- aceite de oliva
- sal
- perejil
- comino

### Elaboración:

Cocer las patatas y las zanahorias peladas, lavadas y picadas en agua con sal. Mientras, poner en un vaso de batidora los garbanzos, el coucous cocido, sal, comino y las hortalizas picadas. Cuando la patata y la zanahoria estén cocidas se agregan al vaso.

Batimos todo junto, hacemos una pasta y lo dejamos enfriar en la nevera (cuanto más tiempo lo enfriemos más consistencia). Hacemos las dos hamburguesas con pan rayado y freímos en abundante aceite caliente.

**Nota:** Podemos servirlo con una salsita, yo la he tomado con salsa de tomate natural y están deliciosas. Espero que os guste.



[Receta aportada por “bruma” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11271>]

## Hamburguesas veganas de lentejas y patata con un toque picante (V)

### Ingredientes:

- 1 patata grande.
- 5 cucharadas soperas de lentejas cocidas.
- 1/2 pimiento verde pequeño.
- 1/3 de un pimiento rojo mediano.
- 1/3 de un calabacín mediano.
- 1 zanahoria pequeña.
- 4-5 judías verdes.

### El "aglutinante":

- 4 cucharadas soperas de semillas de lino molidas.
- 1 cucharada sopera de tahini crudo.
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva.
- Especias el gusto (he usado Garam Masala)

### Elaboración:

Pon a calentar el horno a 200°C.

Pela, lava y cuece la patata en una olla con abundante agua.

Mezcla los ingredientes del "aglutinante" y cúbrelos con agua. Déjalos reposar mientras se cuecen las verduras.

Limpia y cuece al vapor el resto de las verduras.

Tritura las verduras (menos la patata) con las lentejas cocidas, hasta obtener una mezcla uniforme.

Pisa con un tenedor la patata.

Mezcla bien en un bol la patata pisada con el "aglutinante" y la masa de lentejas verduras.

Cubre con papel vegetal una fuente apta para el horno.

Píntalo con aceite de oliva y reparte sobre él la masa formado hamburguesas.

Cocínalas en la parte media del horno a 200°C unos 15 min. por cada lado .



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11306>]

## Hamburguesas veganas de arroz y lentejas (V)

### Ingredientes:

- 5 cucharadas soperas de lentejas cocidas.
- 7 cucharadas soperas de arroz integral cocido.
- 4-5 judías verdes .
- 1 zanahoria pequeña.
- Un trozo de calabacín (como 2-3 dedos).
- Un trozo de pimiento verde (2-3 dedos).
- Un trozo de pimiento rojo (2-3 dedos).

### "El aglutinante":

- 4 cucharadas soperas de semillas de lino molidas.
- 1 cucharada sopera de tahini crudo.
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva.
- Especias al gusto ( he usado Toque especial Morrocco:sal marina , jengibre, ajo , azúcar, pimiento seco,alcaravea , sésamo, comino ,canela ,guindilla , cilantro, pimienta , tomillo, menta, cúrcuma).

### Elaboración:

Pon el horno a calentar a 200°C.

Limpia y cuece al vapor las verduras.

Mezcla en un bol los ingredientes del "aglutinante" y cúbrelos con agua .Déjalos reposar mientras se cuecen las verduras.

Tritura las verduras con el arroz y las lentejas cocidos , hasta obtener una mezcla homogénea.

Añade el "aglutinante" y mezcla bien.

Cubre una fuente apta para el horno con papel vegetal , unta este ligeramente de aceite de oliva y reparte sobre el la mezcla formando hamburguesas.

Cocínalas en la parte media del horno , a 200° C , unos 15 minutos por cada lado.

### Comentarios adicionales:

Aunque no lo he probado creo que se pueden cocinar en la sartén. Yo las he hecho en el horno porque me resulta más cómodo , las pongo y mientras se cuecen voy haciendo otras cosas, después les doy la vuelta y sigo haciendo cosas hasta que termina la cocción , no tengo que estar pendiente de ellas todo el tiempo



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11304>]

## Harira rápida (V)

### Ingredientes:

- Un bote pequeño de garbanzos
- Un bote pequeño de lentejas
- Más o menos la misma cantidad de fideos
- Una bola de seitán
- Tomate frito
- Una cebolla pequeña
- Tres dientes de ajo
- Laurel
- Clavo
- Especias varias

### Elaboración:

En una olla grande haces un sofrito con el tomate, la cebolla y el ajo. Cuando esté más o menos añades agua, el laurel, el clavo y las especias que prefieras (yo use curry, canela y jengibre). Cuando empiece a hervir añades las lentejas, los garbanzos, los fideos y el seitán cortado a dados. Deja cocer unos 15 minutos y listo.

### Comentarios:

Usando legumbres ya cocidas puedes tener el plato listo en media hora. Es fácil, rápido, delicioso y repleto de proteínas. Sirve como plato único y para cuando tienes mucha hambre . El seitán aquí sustituye al cordero del plato tradicional, si lo quieres más crujiente puedes hacerlo a la plancha y añadirlo a la olla en último momento. También venden preparados para Harira que llevan las mismas especias de la receta tradicional, pero yo he optado por lo más sencillo. Espero que os guste.



[Receta aportada por "liebreblanca" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11205>]

## Hummus (V)

**¿Sabías que...?:** El humus apenas posee grasa y nos aporta importantes cantidades de hidratos de carbono, folatos, vitamina B1, calcio, fósforo, hierro, potasio y magnesio, (todos ellos presentes en los garbanzos).

Si se le quiere dar un toque de color y añadir nutrientes, se le puede poner trocitos de zanahoria, apio, tomate o pimiento y batirlo con los demás ingredientes.

### Ingredientes:

- + garbanzos cocidos
- + ½ limón
- + comino en polvo
- + 2 dientes de ajo
- + 1 cucharada de tahini (opcional)\*
- + un poco de perejil fresco
- + pan tostado para servir

\*el tahini es pasta de semilla de sésamo. Se vende en herboristerías (no es imprescindible, por lo que se puede hacer igualmente el humus aunque no se disponga de tahini)

### Elaboración:

Ecurrir y poner en un bol los garbanzos.

Pelar y cortar en trozos pequeños los ajos.

Añadirle el perejil cortado fino, el comino, zumo de limón, y la cucharada de tahini.

Batirlo todo con la batidora y servir, acompañado de pan de molde, tostado o rosquillas finas.

**Nota:** El humus se puede servir:

+como entrante, acompañado de unas semillas de sésamo, con unos picatostes de pan, sobre unas rebanadas de pan tostado, o junto a pan de pita (sobre el que se extiende la pasta, y sobre ella, se añade un chorrito de aceite de oliva).

+añadiéndolo a cualquier ensalada, sobretodo a las elaboradas con legumbre

+en bocadillo, como merienda o comida si salimos fuera.

**Podeis visitar la sección de recetas veganas de DefensAnimal.org**

<http://www.defensanimal.org/recetas/1.htm>



[Receta aportada por "Defensanimal.org" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=4212&page=2>]

## Lentejas al curry II (V)

### Ingredientes: 2-3 personas

- 350g de lentejas cocidas.
- 1 manzana.
- 1 cebolla mediana.
- 1 diente de ajo.
- 2 cdtas de cebollita tierna picada (opcional).
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 1 cucharada de harina integral.
- 2 cdtas de curry en polvo.
- 1/2 taza de agua.
- Sal.
- Pimienta recién molida

### Elaboración:

Pela y pica la cebolla y el ajo.

Pela la manzana, retira el corazón y córtala en daditos.

Enjuaga y escurre las lentejas.

Calienta el aceite en una cazuela , añade la cebolla , la manzana y el ajo y saltea hasta que estén tiernos.

Añade la harina y el curry y cocina a fuego lento , sin dejar de remover , un par de minutos.

Añade el agua y sigue removiendo mientras la salsa espesa.

Agrega las lentejas , salpimenta al gusto, mezcla bien y sirve las lentejas espolvoreas con la cebollita tierna picada.

### Presentación de la receta al estilo de “extrema\_\_pobreza”



[Receta aportada por “arrels” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=3563>]

## Lentejas con arroz integral y espinacas al comino y cilantro turcos (V)

### Ingredientes: 3 personas

- 4 puñados de lentejas pardinas
- 2 zanahorias medianas
- 2 patatas pequeñas
- 1 puerro grande
- 1 tomate maduro
- un trozo de pimiento rojo
- 3 dientes de ajo
- una hoja de laurel
- una pastilla de caldo vegetal
- sal
- media taza de arroz integral
- comino en grano
- cilantro en grano

### Para las espinacas:

- media cebolleta
- un puñado de espinacas por persona
- un diente de ajo
- pimentón dulce

### Elaboración:

Dejar en remojo la noche anterior las lentejas. Picar en trozos más bien pequeños las zanahorias y las patatas. Hacer una cruz al tomate en la parte inferior, cortar el puerro en dos trozos grandes. Poner en la olla todos estos ingredientes con la hoja de laurel, los dientes de ajo sin pelar, la pastilla de caldo vegetal y sal. Poner un poco más de agua ya que después habrá que cocer el arroz integral. En un molinillo molem el comino y el cilantro turcos. Cerramos la olla a presión y lo dejamos cocer 3 minutos desde que suba el vapor.

Mientras rehogamos las espinacas. Primero las cocemos con poca agua y sal. Rehogamos un diente de ajo y media cebolleta bien picadita, añadimos el pimentón dulce, sofreímos y agregamos las espinacas.

Cuando podamos abrir la olla sacamos el puerro, el pimiento, el tomate y los ajos, los pasamos por el pasapuré y lo añadimos a las lentejas. Ponemos a cocer otra vez y añadimos el arroz lo dejamos en la olla 4 minutos más.



[Receta aportada por “bruma” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11647>]

## Lentejas guisadas con setas (V)

### Ingredientes:

- 1 cebolla picada fina
- 1 diente de ajo picado fino
- 1 puerro picado fino
- 1 zanahoria picada fina
- 1 bote de setas (usé variadas)
- 1 chorro de vino tinto
- 200 g. de lentejas remojadas la noche anterior
- Caldo de verduras
- 200 g. de espinacas frescas
- 1 patata mediana-grande
- Aceite de oliva
- Sal

### Elaboración:

Pochar la cebolla, el ajo, la zanahoria y el puerro en aceite de oliva. Añadir las setas fileteadas y dejar hacer unos cinco minutos.

Incorporar el vino tinto y dejar que se evapore. Incorporar el caldo y las lentejas (el caldo que cubra bastante todo, es un plato de cuchara). Dejar hervir a fuego lento, tapado de unos 45 mins. a una hora (hasta que las lentejas estén hechas, depende del tipo que le echemos). A media cocción, incorporar las espinacas y la patata cortada en trozos no muy grandes (añadir más caldo si es necesario).

Rectificar de sal y servir caliente.



[Receta aportada por "Ava" en el ofor oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7715>]

## Lentejas rápidas con verduras y comino (V)

### Ingredientes para 4-6 personas:

- 2 botes de lentejas en conserva
- 6 zanahorias
- 2 calabacines
- Otras verduras al gusto (en este caso he añadido 5 calçots)
- 1 tomate rallado
- 1 cebolla rallada
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de comino en polvo
- sal
- aceite
- agua

### Preparación

Sofreír la cebolla en un poco de aceite de oliva. Cuando esté dorada añadir el tomate y la cucharadita de comino. Cortar las zanahorias a trozos y añadirlas al sofrito. Añadir un poco de agua y dejar cocer. Cuando la zanahoria empiece a estar cocida, añadir los calabacines troceados y el resto de verduras (en este caso como he utilizado calçots, éstos ya están hechos y los he añadido al final). Cocer todo junto con 2 hojas grandes de laurel.

Añadir las lentejas, cubrirlas bien de agua y dejar cocer unos 5 minutos. Ajustar punto de sal.



[Receta aportada por "marai" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=7911>]

## Lombarda con garbanzos (V)

### Ingredientes: 4 personas.

- 500g de col lombarda.
- 1 zanahoria.
- 1 manzana pequeña.
- 200g de garbanzos cocidos.
- 15g de piñones.
- 2 dientes de ajo.
- 200ml de caldo vegetal.
- 3-4 hebras de azafrán.
- Aceite de oliva.

### Elaboración:

En una cazuela con poco de aceite de oliva saltea el ajo pelado y picado .  
Apenas empiece a tomar color añade la lombarda limpia y cortada en juliana.  
Deja cocer unos minutos y agrega los garbanzos cocidos, enjuagados y escurridos, la zanahoria pelada y cortada en rodajas y la manzana pelada y troceada.  
Pon a tostar en una sartén sin grasa los piñones añade las hebras de azafrán y pásalos a la cazuela con la lombarda.  
Riega con el caldo vegetal , tapa y deja que siga la cocción a fuego lento hasta que al col quede tierna y el caldo reduzca un poco.  
Se pueden comer fríos o calientes.



[Receta aportada por "Mowgli" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=11732>]

## Maxi-ensalada de judía mungo (V)

### Ingredientes: 2 personas aprox.

- 80g de judías mungo ( son las que venden como "soja verde").
- Un puñado generoso de judías verdes (de cualquier variedad, al gusto).
- Un puñado de hojas variadas de lechuga ( hoja de roble, escarola, canónigos...)
- 1 tomate de ensalada.
- Un puñadito de semillas de girasol y curcubita (calabaza).
- Un trocito de alga kombu

### Para el aliño de las judías verdes:

- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva.
- 1 cucharada soperas de vinagre de Módena.
- Una pizca de pimienta de cayena molida.
- 1 diente de ajo picado.
- Sal.

### Elaboración:

Pon a hervir en agua, las judías mungo con un trocito de alga kombu.

Cuece al vapor las judías verdes.

Limpia y trocea las lechugas.

Lava y trocea el tomate.

En una sartén calienta el aceite con el vinagre, la pimienta de cayena y el ajo picado, añade las judías verdes y las semillas , sal al gusto y saltéalo todo junto 3-4 min removiendo para que se mezclen los sabores.

Monta el plato mezclando las judías mungo con las lechugas y el tomate en un lado, y acompáñalo con la guarnición de judías y semillas salteadas en el otro.



[Receta aportada por "arrels" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=3986>]

## Moros y cristianos (V)

### Ingredientes:

- 200 gr De judías negras o frijoles o azukis
- 60 gr De arroz integral
- 2 Dientes de ajo
- 1 Cebolla
- 1 Tomate pequeño
- 1 Zanahoria
- Pimienta negra
- 1 Hoja de laurel
- Vino tinto
- Aceite de oliva y sal

### Preparación:

Pon las judías en remojo el día anterior, en agua fría. Prepara una sartén con un poco de aceite, y sofríe los ajos, la cebolla, el tomate, y la zanahoria. Todo pelado y picado bien fino.

Cuando esté todo bien pochado, añadir las judías negras escurridas. Echar un poco de agua, un pellizco de sal, una hoja de laurel y una pizca de pimienta negra molida, y dejar hervir hasta que estén blandas. Si las judías son de bote y vienen ya hervidas con agua y sal, dejar unos minutos para que tomen bien los sabores.

Añadir un chorrito de vino tinto, y dejar al fuego un par de minutos más.

Mientras, hierva el arroz en agua con sal. Escurre, pero sin enjuagar, y ponlo en un vaso o taza, que te servirá de molde.

Para la presentación: coloca en el centro del plato, el arroz, desmoldado (solo tienes que poner el vaso bocabajo y retirar el vaso con cuidado), y alrededor las judías ya cocinadas.

Sirve muy caliente.

### Comentarios:

Como no tenía zanahoria utilicé puerro para rehogar con las judías, y en lugar de tinto, le puse blanco, y quedó la mar de rico. También hice un rehogado con espárragos trigueros para el arroz ya cocido, y le dí un meneíto en la sartén antes de hacer el roscó con las azukis en el medio.



[Receta aportada por "Mowgli" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=5831>]

## Olla gitana (V)

### Ingredientes

- 300 gr garbanzos
- 4 ajos
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 pimiento verde
- 2 peras
- 150 gr calabaza
- 150 gr judías verdes
- 2 patatas
- 1 hoja de laurel
- Comino
- Azafrán
- Pimentón
- Hierbabuena o perejil
- Almendras crudas
- Aceite de oliva
- Vinagre (opcional)
- Sal
- Agua

### Elaboración

Pon los garbanzos a remojo la noche de antes. En una olla con agua hirviendo y una hoja de laurel echa los garbanzos escurridos, y cuece durante media hora. Añade la patata pelada y cortada, y las judías partidas por la mitad. Cuando las verduras empiecen a estar al dente y los garbanzos blandos, incorpora la calabaza pelada y cortada en dados grandes, y la pera cortada por la mitad, también pelada. Baja el fuego y cuece 10 minutos más, tapado.

Mientras, haz un sofrito con un poco de aceite y los ajos machados. Cuando empiecen a dorar, añade el tomate sin piel picado, la cebolla y el pimiento. En el momento que empiece a estar todo pochadito, echa un poco de comino molido, una cucharada de pimentón y unas hebras de azafrán. También puedes agregar un chorrito de vinagre. Vuelca todo sobre la olla y deja cocer unos minutos para que se tomen los sabores. Rectifica de sal.

Sirve muy caliente, con hojas de hierbabuena y un puñado de almendras molidas esparcidas por encima.

### Variante

En lugar de garbanzos secos, puedes utilizar un bote de garbanzos ya cocidos. Enjuágalos del agua con sal que traen, y a la hora de cocerlos reduce el tiempo al fuego.

**Fuente:** <http://eldelantalverde.wordpress.com/>



[Receta aportada por "magari" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=5497>]

## Paté de lentejas y berenjenas (V)

### Ingredientes:

- 100g de lentejas rojas ( en verdad el color es anaranjado).
- 1 berenjena pequeña.
- 100g de champiñones picados.
- 2 dientes de ajo bien pisados en el mortero.
- Semillas de comino.
- El zumo de 1/2 limón.
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta negra recién molida.
- Menta picada

### Elaboración:

Asa la berenjena en el horno, pélala y reserva su pulpa.

Pon a hervir las lentejas hasta que estén tiernas. Deja enfriar unos 15 minutos y tritúralas .

Saltea los champiñones con el ajo y 2 cucharadas de aceite de oliva , a fuego medio, 4 o 5 minutos

Mezcla las lentejas trituradas con la pulpa de las berenjenas bien picada , los champiñones , las semillas de comino al gusto , el zumo del limón y la menta picadita.

Salpimenta al gusto.

Deja enfriar antes de servir.

### Comentarios adicionales:

Si no queréis encontrar en el paté tropezones de champiñón, pasadlo unos segundos por la batidora.

Para el de la foto he usado lentejas marrones y no he puesto menta porque no tenía.

La receta no es mía me la pasaron hace tiempo (aunque no recuerdo quién , lo siento )



[Receta aportada por “arrels” en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=4334>]

## **Pimientos rellenos de ensalada de alubias blancas (V)**

### **Ingredientes: 2-3 personas**

- un tarro pequeño de alubias blancas cocidas
- un tomate pera hermoso
- 2 cucharadas de maíz
- un puñado de olivas negras
- media cebolleta
- dos pimientos pequeños verdes
- un pimiento pequeño rojo
- un pimiento pequeño amarillo
- aceite de oliva virgen extra
- sal, pimienta negra
- vinagre de Jerez

### **Elaboración:**

Lavamos las verduras y las picamos finamente: la cebolleta, el tomate y los pimientos, dejamos un pimiento verde y el amarillo sin picar. Cortamos las olivas en rodajas.

En un bol mezclamos las alubias con las hortalizas picaditas, aliñamos con el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta.

Vaciamos los pimientos, limpiamos y rellenamos con la ensalada de alubias. Ponemos en una fuente los pimientos y, aparte ponemos más ensalada para completar.

### **Comentarios adicionales:**

Opcional cocer los pimientos al vapor antes de rellenarlos



[Receta aportada por "bruma" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10831>]

## Potaje de garbanzos y espinacas a mi manera (V)

### Ingredientes para 4 personas:

- 1 vaso de garbanzos
- 1 bloque de espinacas congeladas
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 1 hoja de laurel
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 pizca de pimentón dulce
- sal

### Procedimiento:

Remojar los garbanzos durante 12 horas. Escurrirlos y lavarlos. Ponerlos a cocer con la zanahoria (pelada y cortada en 4), el puerro (limpio y troceado en 4) y el laurel, con el triple de agua y un poco más que de garbanzos. El tiempo depende de la olla: Normal: 2,5h Rápida: 1h Súper Rápida:35 minutos. Mientras se cuecen los garbanzos cocer aparte las espinacas y reservar. Cuando pase el tiempo necesario de los garbanzos dejar enfriar la olla y abrirla. Poner en el vaso de la batidora la zanahoria y el puerro del guiso junto con las espinacas no muy escurridas. Triturar, volver a introducir en el guiso y dejar cocer a fuego lento hasta que los garbanzos estén en su punto. En una sartén poner el aceite y el pimentón y tostarlo sin dejar que se queme, añadir un cucharón del guiso y volver a poner en la olla. Salar dejar cocer un minuto y.... Listo para servir.

**Nota:** Este plato es de por sí muy completo pero se puede convertir en un inmejorable plato único añadiendo en cada plato dos cucharadas de arroz integral cocido. Este potaje es ideal para llevar en tartera a la oficina. calentar y listo.

### Presentación de la receta al estilo de “margaly”

Bueno, pues he hecho un potaje casi igual a este, pero sin puerro ni pimentón. Yo le puse cebolla y tomate.

Cocí los garbanzos con la zanahoria, un trozo de cebolla y un ajo. Una vez cocidos, añadí las espinacas descongeladas, un sofrito de cebolla y tomate triturado y ajo y perejil machacado. Dejé que diera un hervor para mezclar sabores, y listo



[Receta aportada por "Didlina" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=3466>]

## Potaje de soja verde y arroz (V)

### Ingredientes:

- dos puñaditos y un poquito más de soja verde
- un puñado y medio de arroz
- una zanahoria grande
- una cebolleta gordita
- una patata mediana
- medio tomate
- un puñado de espinacas frescas
- un trocito de pimiento verde
- un chorrito de aceite de oliva
- Sal y comino molido

### Elaboración:

Ponemos la soja a remojo 3-4 horas. Picamos la cebolleta fina, la zanahoria y el pimiento en cuadraditos, calentamos una cazuela con aceite de oliva, echamos primero la cebolleta, le damos una vueltecita y echamos un pellizquito de sal. Pasados unos 2 minutos incorporamos el comino molido al gusto.

Cuando esté un poquito transparente echamos la zanahoria y el pimiento verde. Tapamos la cazuela y bajamos el fuego. Unos 5 minutos después incorporamos la patata en trocitos y rehogamos. Después incorporamos el tomate en trocitos. Rectificamos de sal.

Con el fuego bajo y la cazuela tapada lo dejamos hacer unos 5 minutos más. Incorporamos la soja verde, damos unas vueltas y cubrimos con agua. Subimos el fuego hasta que empiece a hervir y entonces lo bajamos y ponemos la tapa. A los 10 minutos echamos el arroz y cuando éste esté cocido incorporamos las espinacas, tapamos la cazuela y dejamos reposar fuera del fuego.



[Receta aportada por "bruma" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10158>]

## Tacu tacu (V)

La colectividad afroperuana es la indiscutible maestra en la preparación del aderezo del tacu tacu o la mezcla de fréjoles con el arroz cocido el día anterior, hecho una especie de tortilla gruesa y frito en la sartén. Se trata de un plato típico de la cocina negra de Lima. Su nombre proviene del quechua macui macui que significa "cosa trabucada o revuelta".

### Ingredientes (aprox. 2 porciones):

- 1 cebolla morada
- 100gr de fréjoles (judías) cocidos, mejor si son del día anterior
- 1 ají amarillo sin venas ni pepas, o 1 cda de ají amarillo licuado
- 1 taza de arroz blanco cocido
- 1 cdta de ajo molido
- aceite
- orégano seco
- sal y pimienta

### Preparación:

Licuar los fréjoles con un poco de agua (también puede ser con caldo de verduras ;)), reservar. Dorar en un poco de aceite los ajos y la cebolla picada hasta que cristalice. Agregar el ají amarillo y dejar que dore un poco, echar sal, pimienta y un poco de orégano. Mezclar. Finalmente se agregan los fréjoles y el arroz cocido. Se revuelve todo y se retira del fuego.

En otra sartén se coloca un poco de aceite y se echa una porción de la mezcla anterior. Freír a fuego alto hasta que la masa adquiera una costra dorada. voltearla para que no se pegue. Repetir con el resto de la preparación, calculando el número de porciones que se desean.

Con un poco de práctica (y buena coordinación) se debe dar una forma alargada a la masa y queda así:

### Comentarios:

Se puede acompañar con plátano frito o con un saltado de verduras en salsa de soja, con champiñones.

Se puede usar cualquier legumbre de la misma manera: garbanzos, lentejas, etc.



[Receta aportada por "apersefone" en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=8016>]

Otros recetarios veganos de la serie:

## “Descubriendo la cocina vegetariana”

- Quesos y tortillas veganas.
- Patés vegetales.
- Adaptaciones veganas de recetas clásicas.
- Ensaladas veganas ...más allá de la lechuga y el tomate.
- Cremas y sopas veganas.
- Cocas, empanadas, quiche , tartas vegetales
- Repostería vegana.
- Dulces navideños veganos
- Hortalizas y verduras rellenas.
- Hamburguesas y pizzas veganas.
- 36 Arroces Veganos.
- 32 recetas de pasta veganas
- Frigolidades veganas

**Puedes descargarlos desde aquí :**

<http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?p=129378#post129378>

**Y ahora también aquí:**

<http://www.unionvegetariana.org/recet.html>



