

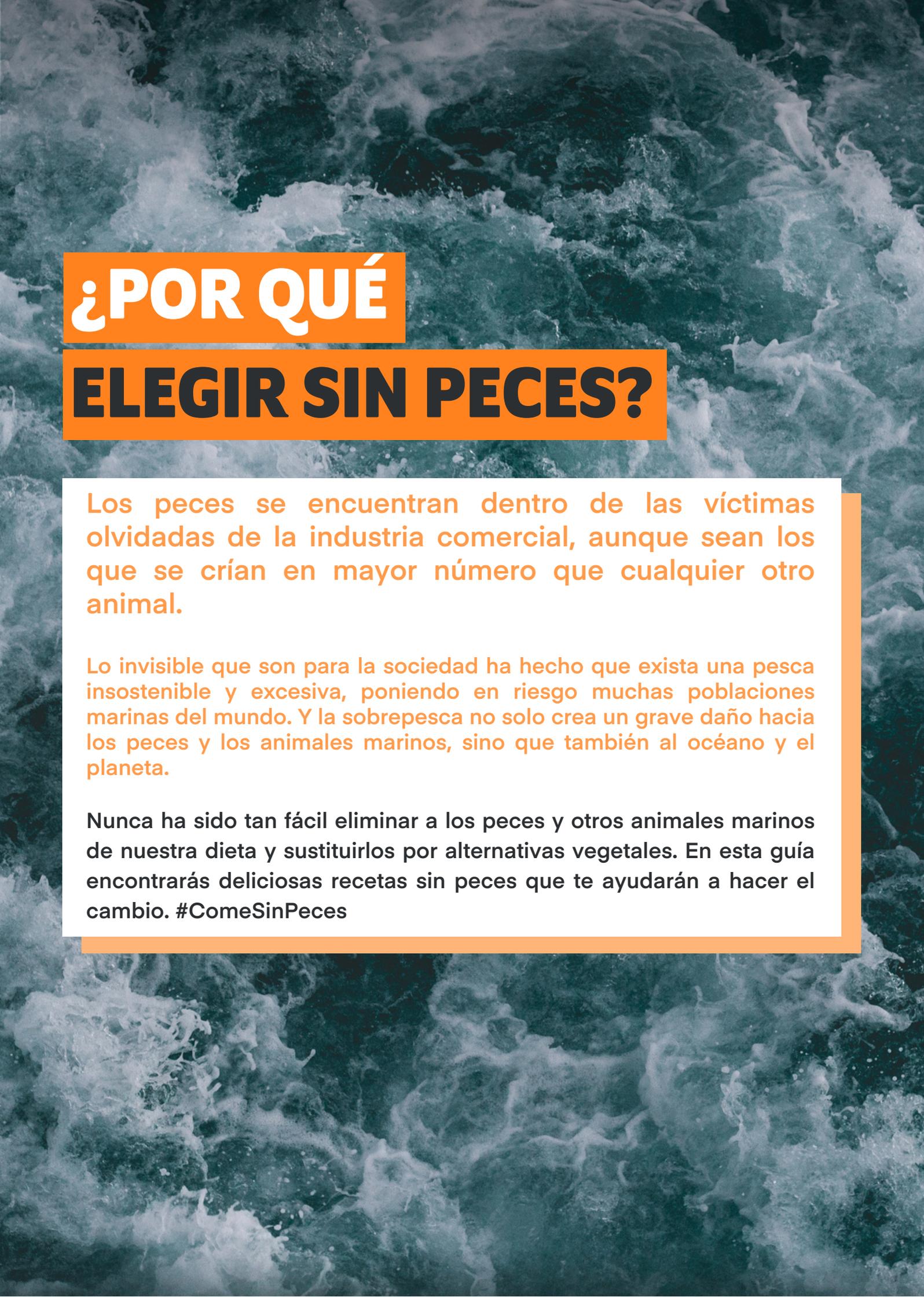


VEGANUARY #COMESINPECES

MINI LIBRO DE COCINA

Deliciosas alternativas vegetales
sustituto de los peces y otros animales marinos





¿POR QUÉ

ELEGIR SIN PECES?

Los peces se encuentran dentro de las víctimas olvidadas de la industria comercial, aunque sean los que se crían en mayor número que cualquier otro animal.

Lo invisible que son para la sociedad ha hecho que exista una pesca insostenible y excesiva, poniendo en riesgo muchas poblaciones marinas del mundo. Y la sobrepesca no solo crea un grave daño hacia los peces y los animales marinos, sino que también al océano y el planeta.

Nunca ha sido tan fácil eliminar a los peces y otros animales marinos de nuestra dieta y sustituirlos por alternativas vegetales. En esta guía encontrarás deliciosas recetas sin peces que te ayudarán a hacer el cambio. #ComeSinPeces



CEVICHE DE LENTEJAS

ELABORADA POR @COCINACONHAMBRE

INGREDIENTES

1 taza de lentejas
3mm cocidas (las
más chiquititas)

1/2 mata de perejil
picado finito

1/2 cebolla morada
picada finita

1 palta en cubitos
pequeños

aceite de oliva

pimienta

1 limón

PREPARACIÓN

En un bowl grande agregar todos los
ingredientes e incorporar bien.

Agregar los aliños a gusto.

Servir frío y ¡disfrutar!



FILETES DE NO PESCADO

ELABORADA POR @COCINACONHAMBRE

INGREDIENTES

1 bloque de tofu
extra firme

algas nori

alcaparras

1/2 taza de perejil
picado

jugo de 1 limón

2 cucharadas de
harina de garbanzo

paprika, merquén,
pimienta y sal

PREPARACIÓN

Cortar el tofu en lonjas de 1 a 2 cm de grosor

En un bowl, unir el tofu, el jugo de limón, 1 cda de jugo de alcaparras, 1 cda de alcaparras, el perejil, sal y pimienta. Dejar marinar por el tiempo que puedan (idealmente 1 hora en adelante).

En otro bowl, poner la harina de garbanzo junto con paprika, merquén, sal y pimienta, y revolver.

Añadir 1 cda de agua, hasta formar una mezcla espesa y sin grumos.

Cortar las algas nori a la mitad y envolver el tofu hasta cubrirlo totalmente. Pueden pincelar el marinado por los bordes del alga para que se quede en su lugar.

Calentar un sartén con 2 cdas de aceite. Rebosar los filetes de tofu en la mezcla de harina y agua hasta cubrirlos por todos lados, y agregarlos al sartén.

Dorar los filetes por cada lado (entre 3 a 4 minutos). Sacarlos hacia una toalla nova para absorber el excedente de aceite, agregarle sal y pimienta. ¡Disfrutar!



NO PESCADO DE BERENJENA

INGREDIENTES

2 berenjenas
grandes

hojas de alga nori

Para el batido:

harina de garbanzos

agua fría

1/4 de taza de
cerveza o agua
mineral

ajo en polvo

orégano

pimienta

sal a gusto

PREPARACIÓN

Pelar, cortar las berenjenas a lo largo y lavar bien.
Dejarlas en una fuente con sal por ambos lados para evitar su
amargos (aprox. 20 min. antes).

Enjuagar.

Humedecer el alga nori y envolver las berenjenas procurando
que queden bien "pegadas".

Para el batido se agrega la harina de garbanzos en un bowl,
agua, sal y aliños a gusto, agregar un toque de cerveza
(opcional). Debe quedar una mezcla no muy líquida.

Ponemos aceite a calentar.

Pasamos las berenjenas envueltas en nori por la mezcla,
debe quedar ambos lados cubiertos.

Introducimos en el sartén.

Una vez dorados ambos lados, sacamos y dejamos absorber
en papel de cocina.

PD. Si le quieres agregar Omega 3 a tu preparación puedes
moler linaza y agregarla a la mezcla.

¡A disfrutar!



FILETES VEGANOS A LA ROMANA

ELABORADA POR @VEGANSTYLING

INGREDIENTES

Para hacer 4/6 vas a necesitar:

250 gr de tofu

2/3 hojas de alga nori

harina de garbanzos o el ligue que prefieran

harina común o de arroz

limón

PREPARACIÓN

Hacer hervir un poco de agua más un pedazo de alga nori, sal, limón y pimienta.

Cortar el tofu para formar los filetes (lo más fino que puedas), y dejarlos marinar en el agua saborizada con el alga que salió del hervor (por 1 hora min.).

Armar el ligue, esta vez use harina de garbanzos más agua hasta llegar a una consistencia tipo "huevo batido o panqueque más líquido", y condimentar. Yo usé: provenzal, limón (para quitar el sabor del garbanzo), sal y pimienta.

A cada filete de tofu le pegaremos un trozo de alga nori, esto lo logramos mojando el alga con lo que lo maceramos y apoyándola sobre el tofu.

Luego los pasamos con cuidado por el ligue y por último a un plato con harina seca, tocando de ambos lados para que se adhiera bien.

Freímos en abundante aceite caliente hasta que dore.

Servimos con limón.



SALSA TAMPICO VEGANA

ELABORADA POR @SOYALENATURALE

INGREDIENTES

6 palmitos picados finamente (la verdad yo los he dejado más grandes porque me gusta sentir el trocito)

1 cda de pimiento rojo picado finamente

1 cda de cebollín finamente picado

1 chile serrano picado finamente

2 cdas de "veganesa" (o mayonesa vegana)

1 cdita de mostaza Dijon

1/4 cdita de salsa tamari o de soya

1/2 cdita de vinagre balsámico

sal de mar al gusto

PREPARACIÓN

Tan sencillo como mezclar todo y ¡listo!

Pueden refrigerar durante con par de horas antes de servir.



NO CAMARÓN A LA GABARDINA

ELABORADA POR @SOYALENATURALE

INGREDIENTES

PARA LOS CAMARONES:

3/4 taza de
garbanzos cocidos
200 g de tofu
exprimido (dos veces
congelado y
descongelado)*

1/2 cda de polvo de
alga kelp

1 cda de arruruz o
almidón de tapioca

1/4 cdita de sal

GABARDINA:

125 g de harina todo
uso

250 ml de cerveza
bien fría (puede ser
agua mineral)

1/2 cda de paprika

1 cdita de sal del
himalaya

COLITAS DEL CAMARÓN:

2 láminas delgadas
de zanahoria

PREPARACIÓN

Mezclar en un tazón la harina de trigo con la cerveza de tu preferencia o agua mineral, agregar la paprika y la sal. Batir perfectamente hasta eliminar los grumos y reservar en el refrigerador durante 15 minutos.

Aparte en un procesador poner los garbanzos, el tofu, el polvo de alga y la sal. Moler hasta integrar o hasta que se desprege del procesador la pasta. Debe quedar una "pasta" homogénea, que se pueda moldear y no se pegue entre los dedos.

Después formar "los camarones" con las manos ligeramente húmedas. En la punta acomodar un trocito de zanahoria (simulando la colita). Y acomodar cada uno en un plato para después refrigerar durante 1 hora.

Preparar un sartén con aceite muy caliente para hacer cocción profunda. Sacar los camarones del refrigerador y pasar por la mezcla para capear. Después pasar por el sartén hasta que doren. Sacar y servir inmediatamente.

*Este paso es muy importante para crear la textura del camarón.



NO ATÚN

ELABORADA POR [@NUTRI.VEGGIESOL](#)

INGREDIENTES

1 cajita de garbanzos listos

1 hoja de alga nori

1/4 cebolla blanca o morada

4 cdas de mayonesa vegana casera o envasada

jugo de 1 limón chico

sal y pimienta negra en polvo a gusto

ciboulette, cilantro o perejil para decorar.

PREPARACIÓN

Cortar la cebolla en brunoise (cuadritos pequeños) y ponerla en un colador chico con sal para amortiguarla por 7-10 minutos. Pasado el tiempo lavar la cebolla con abundante agua apretándola con la mano. Reservar.

Drenar los garbanzos y ponerlos en un plato para molerlos con un tenedor. Mezclar con la mayonesa vegana y aliñar con sal y pimienta negra a gusto, agregar el jugo de limón también.

Aparte, moler la hoja de alga nori en una minipimer hasta que queden trocitos muy pequeños, cuando lo logres mézclalos con la pasta de garbanzos, mayonesa y aliños. Agrega la cebolla, revuelve y mezcla bien y rectifica sabores.

¡Y listo!



CROQUETAS DE NO PESCADO

ELABORADA POR @COCINACONHAMBRE

INGREDIENTES

1 taza de arroz (el que tengan, yo usé blanco)

1/3 taza de zanahoria rallada

1/3 taza de repollo morado fino

4 champiñones grandes picados pequeños

1/3 taza de cebollín picado

1/3 taza de cebollín picado

1/3 taza de cilantro picado fino

1/2 taza de harina de garbanzos

1/3 taza de agua

Para la salsa:

4 cdas de mayonesa

1 cda de cibullete

1 cda de alcaparras

1 cda de jugo de limón

1/2 cda de jugo de alcaparras

PREPARACIÓN

Juntar el arroz con los champiñones, cebollín, zanahoria, cilantro y repollo.

En un bowl aparte, juntar la harina de garbanzos, el agua, limón y aceite de sésamo y crear una pasta sin grumos.

Verter la mezcla de harina de garbanzos al arroz y mezclar bien. Salpimentar a gusto.

Con las manos, formar tortillas del porte que se desee, evitando que queden muy gruesas.

Calentar un sartén con 3 cdas de aceite.

Pasar las tortillas por panko y ponerlas al sartén.

Esperar a que se doren bien por un lado antes de darlas vuelta.

Preparar la salsa uniendo todos los aliños y mezclando bien. ¡Servir de inmediato!



CORNALITOS VEGANOS

ELABORADA POR [@VEGANSTYLING](#)

INGREDIENTES

2 latas de palmitos enteros (los más baratos que haya)

3/4 hojas de alga nori (se consigue en dietéticas)

Almidón de maíz (pueden usar harina pero con esto queda re parejo)

1 taza y media de harina de arroz o harina común

PREPARACIÓN

Primero preparamos la mezcla de 3/4 de taza de maicena y un poco de agua (sal pimentar), y en un plato colocar 1 taza de harina.

Luego cortamos los palmitos en tiras finas .

Pincelamos o desparramamos un poco de la mezcla líquida de maicena en la plancha de alga nori (para que se pegue al palmito) y colocamos dos palmitos horizontalmente sobre el extremo del alga.

Lo que queremos es que todo el palmito quede cubierto del alga, por ende " giramos" desde arriba envolviendo a ambos y cortamos y vamos separando con tijera o cuchillo afilado cortando el alga nori una vez listos (también puedes hacerlo uno por uno, pero así se optimiza el trabajo).

Así hasta conseguir que todos los palmitos estén envueltos.

A cada uno lo pasaremos o le pincelaremos la mezcla de maicena y agua y luego por la harina seca (esto le dará una crocantes singular).

Lo freímos en aceite bien caliente.

Condimentamos con limón.



CEVICHE VEGANO

ELABORADA POR @THINKVEGGIE

INGREDIENTES

hongos

champiñones o
portobellos

cebolla morada

tomate

morrón (pimiento)

palta (aguacate)

tomate

jugo de limón o lima

condimentos a gusto
(cilantro, pimienta
negra, ají molido)

PREPARACIÓN

Fileteamos los hongos y picamos los vegetales. Mezclamos, agregando el jugo de limón y los condimentos

Pueden probar las combinaciones que más les gusten.

En lugar de hongos también pueden usar palmitos, tofu marinado o coliflor.

Si les gusta lo agridulce pueden agregarle coco o mango y un poquito de jengibre.



TROZOS DE NO PESCADO REBOZADO EN SALSA PICOSA

ELABORADA POR @SOYALENATURALE

INGREDIENTES

Para el pescado:

4 troncos de palmitos completamente secos (drenar muy bien el líquido)

2 tazas de floretes de coliflor cocidos

aceite de aguacate

Para el rebozado:

1 taza de maicena

1/2 taza de fécula de tapioca

1/2 cda de polvo para hornear

3/4 taza de agua mineral fría (se puede sustituir por cerveza sin alcohol o agua natural + 1 cdita de vinagre de manzana

1/2 cda de paprika

1/4 de cdita de sal

1 cda de alga Nori en polvo (se puede triturar con las manos)

Para la salsa picosita:

90 gr de mantequilla vegetal

1/2 cda de vinagre de manzana

1 tallo de apio chico

1/2 cdita de sal

1 cda de salsa inglesa vegana

1/3 taza de puré de tomate

1/2 cdita de pimienta de cayena

1 pizca de pimienta negra

1 cdita de ajo en polvo

1 cda sopera de miel de monk fruit (fruto del monje) o stevia

PREPARACIÓN

Para hacer el rebozado mezclar todos los ingredientes de este en un bowl. Mezclar todo, hasta obtener una mezcla espesa y que puede contener grumos. Reservar.

Aparte, en un procesador, agregar los palmitos y los floretes de coliflor. Darle 4 toques al procesador para picar los ingredientes (sin que se hagan puré). Deben quedar trozos grandes.

Sacar la mezcla del procesador y formar con las manos bolitas irregulares (se pueden poner un poco de maicena en las manos).

En un sartén agregar suficiente aceite, para freír en cocción profunda. Calentar suficiente para que al agregar los trozos se frían rápidamente.

Pasar las bolitas por la mezcla del rebozado y freír unos minutos.

Sacar y dejar escurrir.

Para la salsa, agregar todos los ingredientes a la licuadora, excepto la mantequilla. Moler muy bien hasta que se haga un puré.

En una olla agregar la mantequilla, derretir y agregar el puré. Mezclar muy bien y rectificar sal. Apagar y mezclar con la salsa. Servir con mayonesa vegana.

OFERTAS ESPECIALES Y APOYO DE MARCAS

ESTAS SON ALGUNAS DE LAS EMPRESAS QUE ESTÁN COLABORANDO PARA AYUDARTE DURANTE NUESTRA SEMANA #COMESINPECES. ECHA UN VISTAZO A ESTAS OFERTAS ESPECIALES Y DESCUENTOS DISPONIBLES DEL 3 AL 9 DE JUNIO DE 2024

[HAZ CLIC AQUÍ PARA VER LAS OFERTAS](#)



OFERTAS ESPECIALES Y APOYO DE MARCAS

ESTAS SON ALGUNAS DE LAS EMPRESAS QUE ESTÁN COLABORANDO PARA AYUDARTE DURANTE NUESTRA SEMANA #COMESINPECES. ECHA UN VISTAZO A ESTAS OFERTAS ESPECIALES Y DESCUENTOS DISPONIBLES DEL 3 AL 9 DE JUNIO DE 2024

[HAZ CLIC AQUÍ PARA VER LAS OFERTAS](#)





PUEDES ENCONTRAR MÁS INFORMACIÓN

sobre la vida de los peces y otros animales marinos, así como alternativas veganas en nuestro [sitio web](#).

Allí también encontrarás más inspiración para recetas.

OBTÉN MÁS CONSEJOS

e información sobre el estilo de vida vegano, nuestro libro de cocina digital de celebridades, planes de comidas a base de plantas y mucho más en nuestra serie de correos electrónicos de 31 días [haciendo clic aquí](#).

