

MIQUEL CUENCA

RECETAS VEGANAS & MARRANAS



OBERON

MIQUEL CUENCA

RECETAS VEGANAS & MARRANAS



OBERON

ÍNDICE

PRÓLOGOS

11

INTRODUCCIÓN

17

¿Quién soy? • 18

Mi transición al veganismo • 22

Pasión por la cocina • 27

El Vegano Marrano • 30

¿Qué hay en este libro? • 32

INGREDIENTES Y UTENSILIOS

37

Ingredientes • 39

Taza, tetera, cuchara y cucharón • 41

Cacharros de cocina • 43

RECETAS

PARA MOJAR

45

Aros de cebolla en salsa bbq • 48

Falafel con salsa blanca • 50

Las bravas • 52

Pancakes domingueros • 54

Nuggets con mayo de Sriracha • 56

Best papas con veganesa • 58

Tofu bites con salsa asian • 60

Coliflower wings en salsa tártara • 62

Choripan con chimichurri • 64

Patatas chof con alioli • 66

RECETAS

PARA CAERLE BIEN A LA SUEGRA

69

Curry de garbanzos • 72

Croquetas de champis • 74

Seitán en salsa • 76

Setas en salsa • 78

Canelones de la Trini • 80

La cheesecake • 82

Coliflower pasta • 84

Croquetas de la iaia Anita • 86

Albóndigas tomateras • 88

Pisto con papas de la yaya Carmen • 90

RECETAS
PARA TENER
A LOS CRÍOS CALLADOS
93

- Duwaps • 96
- Pasta carbonara • 98
- Hot Dog Rolls • 100
- Aguacate pasta • 102
- Croquetas de no pollo y queso • 104
- Pasta al pesto • 106
- Snockers • 108
- La cocopa de chocolate • 110
- Pasta boloñesa • 112
- Pasta al pesto rosso • 114

RECETAS
PARA HACERTE
EL INTERESANTE
117

- Fideos yakisoba • 120
- Tofu agridulce • 122
- Arroz yakimeshi • 124
- Arancini • 126
- Tofu general TSO • 128
- Tofish & Chips • 130
- Marranachos • 132
- Pad thai • 134
- Gyozas de tofu y verduras • 136
- Noodles Peanut Butter • 138

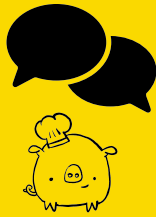
RECETAS
PARA TU CRUSH
141

- Ramen del bueno • 144
- Risotto de boletus • 146
- Pasta tomaco • 148
- Nigiri tuna • 150
- La bomba Lotus • 152
- Pasta Pinky Winky • 154
- Cinnamon rolls • 156
- Los tacos pacos • 158
- El burrito • 160
- Pasta encebollada • 162

RECETAS
PARA SALIR DE CASA
Y SOBREVIVIR
165

- No-tuna sándwich • 168
- Bocadillo de milanesa • 170
- La pullednopork • 172
- Sándwich mallorquín • 174
- Libritos fritos • 176
- Alfajores exprés • 178
- Mac pollo en salsa americana • 180
- Onigiri • 182
- Dip de anacardos • 184
- Onigazu • 186

AGRADECIMIENTOS
189



PRÓLOGOS

EL VEGANO
MARRANO

Todo el lío empezó con una gran frase que me dijo Sara sobre el año 2018, justo cuando ella estaba embarazada de Mia. Mi vida en esa época era la de cualquier humano random. Trabajar, llegar a casa, cocinar, limpiar por encima y pasarme la tarde jugando a la Playstation.

Una tarde, ella llegó de trabajar y me vio literalmente en el mismo lado del sofá, dónde me dejo y jugando al mismo juego. Entonces soltó la bomba.

«Haz algo productivo con tu vida, y deja de perderla con la Play».

Me quedé pensando un buen rato y le dije que me crearía un canal de Instagram, para que la gente pudiese compartir sus cosas relacionadas con el veganismo y yo aprender también sobre el mundo.

Sara asintió con la cabeza y quedó muy satisfecha con mi respuesta. Así que yo, encantado con mi nuevo proyecto, empecé a cocinar y subir recetas healthy.

«Mi primera cuenta se llamaba The Vegan green things y era una cuenta con recetas estilo puré de calabacín con una escritura purista».

Al poco tiempo, me di cuenta de que ese tipo de contenido, interesaba a poca gente, no destacaba en nada y además las redes estaban llenas de este mismo contenido basado en ensaladas y purés.

Pensé en reconvertir el canal y dejarme llevar tal y como soy, sin fingir que tengo 2 diplomaturas en literatura y en compartir creaciones muy marranas y, a la vez, desmitificando el concepto de veganismo y sosería.

Pero, me faltaba lo más importante, el nombre. Un nombre que enganchara y que no se olvidara fácilmente.

Entonces, recordé lo que me decía mi madre cada vez que iba a su casa a cocinar y me iba corriendo, sin recoger nada de la cocina y, dejándola hecha un cristo.

«Eres un marrano, un vegano marrano».

Touché, el nombre era impecable, se lo presenté a Sara, pero me dijo que no lo veía, pero me daba igual porque yo soy rebelde de nacimiento y me gusta el riesgo, así que me tiré de cabeza con el concepto y parece que gustó.

«En esa época mis referentes eran las cuentas de @soyvegana_jenny y @lagloriavegana».

¿QUÉ HAY
EN ESTE LIBRO?

En este libro vas a encontrar 60 recetas veganas muy marranas, apetitosas y realmente fáciles de hacer, sin necesidad de tener ingredientes extravagantes y utensilios bizarros.

Tampoco vas a encontrar datos científicos sobre veganismo ni ningún tipo de información sobre los macronutrientes que contiene la Chía. Para este tipo de contenido hay miles de libros con autores que realmente saben lo que dicen. Yo no tengo ninguna credibilidad para contarte cosas serias.

Así que, cocina, disfruta y come!







INGREDIENTES Y UTENSILIOS



SRIRACHA SAUCE
GO-TAN
FOOD LOVING ASIAN FAMILY
EST. 1954
HOT CHILLI SAUCE 215 mL e

KIM VE WONG BRAND
1 Soy Sauce
100% NATURALLY BREWED
INGREDIENTS: WATER, SOYBEANS, WHEAT, SALT, SUGAR. KEEP REFRIGERATED AFTER OPENING.
BREWED BY YE WONG CORPORATION
5TH FL., 78 CHUNG SHAN N. RD., SEC. 2, TAIPEI
NO PRESERVATIVE
NET 5.28 FL OZ

TEXTURED
SOYBEANS

PIZZA
FLOUR

MISO

MUTTI
APPLE CIPOLLOTTI

INGREDIENTES

Dependiendo de tu nivel de conocimientos sobre la cocina *plantbased*, podrás distinguir más o menos los ingredientes. Aunque en este libro he intentado que encuentres la mayoría de ellos, en tu supermercado de confianza.

Aquí te dejo algunos de los más usados, y algunos que quizás te suenen menos, pero todos son ingredientes que seguro vas a encontrar con facilidad.

- **Tofu:** El camaleón de la cocina vegana, capaz de transformarse en cualquier cosa que desees, desde revueltos hasta postres. Es como el mago del reino de la soja.
- **Seitán:** Fabricado a base de gluten de trigo, es el superhéroe de la proteína vegetal, conocido por su firmeza y capacidad para absorber sabores como una esponja.
- **Soja texturizada:** Disponible en varios tamaños secos, necesita hidratarse con agua o caldos. Es el maestro del engaño culinario, capaz de hacer pasar su textura carnosa por carne picada sin que nadie se entere.
- **Gluten:** El villano de las dietas sin gluten, pero el héroe de los amantes del pan y las masas. Lo puedes encontrar en las tiendas de hierbas y te viene en formato de harina.
- **Miso:** El sabio anciano de la fermentación, que añade profundidad y umami a tus caldos y aderezos. Hay una gran variedad de pastas de miso y lo sueles encontrar en supermercados asiáticos.
- **Levadura nutricional:** El copo de nieve dorado que añade sabor a queso a cualquier cosa que toca, desde palomitas de maíz hasta pasta. Es como el Parmesano de las levaduras. Se vende en tiendas de hierbas o por Internet. Ten cuidado, no es lo mismo que levadura de cerveza.
- **Leches vegetales:** El equipo de los Avengers de la lactosa, cada una con su propio sabor y textura. Usa la que te guste más. Importante en recetas saladas usar una sin azúcares añadidos.
- **Leche de coco:** Es importante no confundirla con las leches en brick hechas a base de agua. Suelen venderla en latas y cuanto más grasa tenga, más cremosidad aportará al plato.
- **Salsa de soja:** El ninja del umami, que agrega profundidad y salinidad a tus platillos asiáticos. Es el maestro del disfraz, siempre presente pero nunca dominante. Puedes encontrar su forma sin gluten llamada Tamari.
- **Salsa Sriracha:** Un condimento picante, que hace que todo en tu plato tenga un toque de fuego. Actualmente la encuentras en todos los supermercados.
- **Salsa Valentina:** La hermana menor de la Sriracha, pero con un corazón picante y un sabor mexicano que transforma cualquier taco en una fiesta. También la venden en todos lados.
- **Tomate concentrado:** Es lo que queda después de llevar a un tomate a un spa infernal, donde lo exprimen hasta sacarle el alma y dejar solo su esencia más pura y densa. Lo encuentras en la mayoría de los supermercados en forma de tubo de pasta dentífrica.



TAZA, TETERA, CUCHARA Y CUCHARÓN

Las medidas no importan tanto como dicen. Al hacer este recetario, tenía claro que no debía ser un libro de alquimia donde un pequeño cambio en los ingredientes arruinará la receta.

La mayoría de las recetas salen igual con medidas exactas que con medidas a ojo ¡Ten cuidado con las recetas de repostería! Estas son más delicadas.

Te dejo una breve descripción de cada medida para que lo tengas a mano.

- **Cucharadita:** la del té y la telenovela. Suelen ser rasas porque en medio del chisme, nadie tiene tiempo para llenarla hasta arriba.
- **Cucharada:** la soperera de toda la vida, ni rasa ni llena. Lo normal, aunque depende de si eres optimista o pesimista.
- **1 taza:** la cantidad de gramos en una taza y la cantidad en mililitros pueden variar según el ingrediente que estés midiendo, ya que diferentes ingredientes tienen diferentes densidades.
 - **Ingredientes secos:** entre 120 y 150 gramos, dependiendo del tipo de ingrediente. Una taza de harina de trigo suele pesar 130 gramos.
 - **Ingredientes líquidos:** una taza es igual a 240 mililitros.

Aun así, te recomiendo tener un juego de tazas medidoras. Te serán de mucha ayuda.

- **1/2 taza:** igual que antes, pero por la mitad. Literalmente.
- **Un puñado:** un puñado estándar, usualmente hierbas frescas que aportan un toque de sabor diferente.
- **A ojo:** muy importante para evitar que la receta salga como un desastre. A veces, sigues la receta al pie de la letra y aun así te sale un churro. Confía en tu ojo y experiencia, y controla bien las cantidades de sal, pimienta y picante. No te pases, porque luego el plato pica más de lo que debería... y no hablo solo de la comida.



CACHARROS DE COCINA

No es necesario tener una cocina como la de «El Bulli» para hacer buenas recetas. Con utensilios comunes se pueden lograr grandes platos, y no es indispensable comprar cacharros adicionales que solo se usarán una vez. Menos es más, o eso dicen.

Aquí te dejo una lista de los utensilios más utilizados que todos deberían tener en casa.

- **Olla:** Imprescindible. Si no tienes una y estás leyendo mi libro, es que algo falla.
- **Cacerola:** Ideal para potajes y recetas para mojar pan.
- **Cazo:** No es indispensable si tienes una olla, pero es bastante útil.
- **Sartén:** Necesitas al menos una. No hace falta más descripción.
- **Wok:** Una sartén con estilo. No es una necesidad imperiosa, pero mola cocinar en ella.
- **Bol:** Todo lo que tenga volumen debe ir en un bol. Si lo pones en un plato, te tocará fregar más.
- **Batidora de mano eléctrica:** En castellano, la túrmix. Es obligatorio tener una para poder hacer la mayoría de las recetas. Además, debe venir con el vaso batidor.
- **Procesador de alimentos:** La misma batidora de mano puede tener el accesorio para picar, o puedes tener uno aparte.
- **Rodillo:** Solo lo necesitas para una receta. Si no tienes uno, puedes usar un vaso de cubata para aplastar la masa.
- **Varillas:** Las de toda la vida, para mezclar y, de paso, romperte la muñeca.



RECETAS

**PARA
MOJAR**



“

SI TE GUSTA MOJAR,
ESTA ES TU SECCIÓN.

AQUÍ ENCONTRARÁS
DIEZ RECETAS CON SU
COMBINACIÓN PERFECTA
DE SALSAS”

AROS DE CEBOLLA EN SALSA BBQ

INGREDIENTES:

- 1 cebolla blanca
- 1 taza de harina de trigo
- 1 cerveza
- 1 cdta. de sal
- 1 cdta. de pimienta negra
- 1 cdta. de levadura química
- 2 tazas de pan rallado

Salsa barbacoa

- 160 g de kétchup
- 30 ml de vinagre de manzana
- 1 cda. de mostaza
- 1 cda. de salsa de soja
- 2 cdas. de sirope de agave
- 1 cdta. de pimentón

Utensilios extra

- Cazo

VAMOS ALLÁ:

Mezcla todos los ingredientes de la salsa barbacoa en un cazo y, cuando rompa a hervir, apagas el fuego y sigues removiendo un par de minutos. Deja enfriar y reserva.

En un plato pon la harina, sal, pimienta negra, levadura química y pimentón. Mezcla bien con un tenedor.

Abre una cerveza y ve añadiéndola al plato con la harina y removiendo hasta obtener una masa con una textura ideal para rebozar.

Corta la cebolla en rodajas y pásalas por la mezcla de harina con cerveza y luego por pan rallado.

Pon los aros a freír hasta que se doren y sírvelos con la salsa.

EXTRAS:

- Puedes usar harina de garbanzo en vez de harina de trigo.
- Cambia la cerveza por cualquier otra bebida con gas o incluso con agua bien fría si no te gusta la cerveza.



FALAFEL CON SALSA BLANCA

INGREDIENTES:

- 250 g de garbanzos secos
- 90 ml de agua
- 50 g de pan rallado
- 2 dientes de ajo
- 2 cdtas. de bicarbonato
- 1 diente de ajo
- ½ cebolla
- 1 cdta. de sal
- ½ cdta. de pimienta negra
- Perejil fresco

Salsa blanca

- 1 yogur de soja sin azúcar
- 1 diente de ajo
- 1 cdta. de cebolla en polvo
- ½ cdta. de sal
- Zumo de limón al gusto

Utensilios extra

- Cacerola, bol y batidora de mano eléctrica

VAMOS ALLÁ:

En un cuenco pon los garbanzos con agua y añade una cucharadita de bicarbonato. Deja reposar durante una noche. Escurre y reserva.

En una batidora eléctrica, tritura todos los ingredientes menos el pan rallado.

Pon la masa en un bol y ve añadiendo el pan rallado hasta que puedas formar las croquetas de falafel.

En una cacerola con abundante aceite, pon a freír el falafel hasta que doren y los sacas.

Prepara la salsa blanca rallando el diente de ajo y mezclando bien el resto de ingredientes de la descripción de ingredientes.

Monta el plato y moja tanto como puedas.

EXTRAS:

- Te van a salir entre 20 y 25 bolitas de falafel.