**Arroz Verde con Salsa de Coco y Tofu Frito**

**Ingredientes**

* 200 gramos de arroz
* 200 ml de leche de coco
* 150 gramos de tofu
* Espinacas frescas
* Limones
* 1 Diente de ajo
* Canela molida en polvo
* Curry en polvo
* Pimentón dulce
* Tomillo seco
* Harina de garbanzos
* Pan rallado
* Aceite de oliva
* Sal
* Agua

**Preparación**

A pesar de la cantidad de ingredientes el proceso para estas **recetas vegetarianas** suele ser muy sencillo, comenzaremos esta receta tomando el tofu y picando en cubitos, luego rociaremos limón y un poco de cada especia además de ajo picado y sal a gusto. Luego rociaremos aceite de oliva y dejaremos remojar por una hora.  
  
Ahora en una olla pondremos a hervir la leche de coco junto a las hojas de espinacas a fuego lento hasta que reduzca la mezcla. Una vez hervido pondremos esta preparación en la licuadora hasta lograr una consistencia suave.  
  
Ahora prepararemos el arroz en el método normal, y luego de esto lo mezclaremos con nuestra salsa de leche de coco y espinacas.  
  
Por otro lado vamos a preparar un poco de harina de garbanzos con agua helada y mezclaremos hasta obtener una pasta con la cual freiremos el tofu. Para esto pasaremos los cubitos por un colador, secaremos bien luego de estar remojando y los pasaremos por la pasta de harina de garbanzos luego lo pasaremos por el pan rallado y pasaremos a freír. Retirar de la freidora al estar el tofu frito de un color dorado uniforme, retirar el exceso de aceite con papel absorvente y servir.  
  
Para servir primero colocamos el arroz verde y al lado nuestro tofu frito, luego picamos un poco de pimiento rojo crudo y sal extra a gusto.

**Arroz al Horno**

**Ingredientes**

* 5 Tazas de arroz
* 1 Tomate grande maduro
* 1 Patata / Papa grande
* 1 Cabeza de ajo u 8 dientes de ajo
* 1 Poco de azafrán o algún ingrediente similar
* 1 Pimiento rojo / Chile Dulce
* 1/2 Taza de garbanzos
* 2 Caldos vegetales
* Aceite y Sal

**Preparación**

Para preparar este plato de [comida vegetariana](http://www.solorecetasvegetarianas.com/) comenzaremos sofriendo en un sartén el pimiento rojo / chile dulce y el arroz en aceite, luego pondremos esto en el recipiente de horno que usaremos para cocinar, luego agregaremos el caldo de verduras mezclado en el agua y probaremos la sal de nuestro plato; de faltar agregar.  
Ahora añadiremos el tomate y las patatas en rodajas, luego el azafrán, el ajo y los garbanzos, la idea es esparcir esto de manera uniforme en nuestra fuente de horno.  
Hornearemos por unos 30 minutos a 200º C hasta que el caldo se evapore y la superficie de nuestro arroz vegetariano al horno quede dorado.

### Croquetas de Zanahoria

### Ingredientes

* 2 Zanahorias
* 1 Chile Dulce Rojo (Pimentón Rojo)
* 1 Cebollín
* 5 Cucharadas de Harina de Garbanzo
* Pan Rallado
* Aceite Vegetal
* Pimienta
* Curry
* Sal

### Preparación

Comenzaremos esta nueva idea de recetas vegetarianas rallando la **zanahoria**, picando en corte tipo juliana el cebollín y en el mismo estilo el chile dulce. Luego en un sartén con aceite saltear todo esto y agregar los condimentos, o sea, la pimienta, el curry y sal a gusto. Mantener esta preparación.  
  
Ahora en un recipiente mezclar la harina de garbanzo con agua, hasta obtener una consistencia similar a la del huevo batido.  
Ahora para darle más forma a nuestras **croquetas de zanahoria** iremos tomando nuestra preparación previamente cocinada en el sartén, haremos unas bolitas ovaladas (como muestra la imagen de la receta) y las sumergiremos en el batido de harina de garbanzo y luego en pan rallado.  
  
Freír cada croqueta en aceite vegetal caliente hasta que estén bien doradas.  
Colocar en papel absorbente y luego servir con el acompañamiento que desees, desde solo ensaladas, hasta arroz o puré de patatas.

**Ensalada Rusa**

**Ingredientes**

* 2 Papas / Patatas Grandes
* 3 Remolachas / Betarraga
* 3 Zanahorias Medianas
* 3 Cucharadas de [Mayonena Vegetal o Veganesa](http://www.solorecetasvegetarianas.com/2013/02/mayonesa-vegan-vegetal-para-veganos-y-vegetarianos.html)
* Jugo de 1 Limón
* 1 Cucharadita de Pimienta Negra
* 1/2 Cucharadita de Sal

**Preparación**

Primero comenzaremos esta rica y rápida preparación de **recetas veganas** lavando todo muy bien. Luego colocaremos las papas / patatas, las zanahorias y las remolachas / betarraga en una olla grande con agua. Dejar cocinar a llama normal hasta que llegue al punto de ebullición y todos los vegetales queden bien cocidos. Una vez listo, retirar del agua y dejar enfriar a temperatura ambiente.  
  
Una vez que todo este bien frío pelaremos todo, y luego lo picaremos en cubitos y pasar a sazonar esto con la mayonesa vegetal, el jugo de limón, la sal y la pimienta negra. Mezclamos todo bien y dejamos en refrigeración por media hora como mínimo.  
  
Servir la **ensalada rusa** de manera inmediata al retirar de la refrigeración.

### Falafel

### Ingredientes

* Un puñado generoso de garbanzos secos, que hayan estado en remojo toda la noche.
* 2 Cucharadas de tahini (ajonjolí)
* 2 Dientes de ajo, picado
* 1 cucharadita de polvo para hornear o levadura en polvo.
* Un puñado de perejil picado o cilantro
* Un poco de zumo de limón
* Sal y Pimienta

### Instrucciones

Comenzaremos esta exquisita idea de **recetas vegetarianas** drenando los garbanzos y colocándolos en un recipiente, donde luego los picaremos con la batidora hasta que se forme una masa suave.  
  
Agrega los demás ingredientes y mezcla de nuevo, hasta que todo presente un aspecto uniforme.  
  
Crea pequeñas croquetas con forma ovalada y fríelas en  aceite muy caliente. Escurre  el exceso de aceite sobre papel de cocina.

**Buñuelos de Acelga**

**Ingredientes**

* 1 taza de harina de garbanzo
* 10 hojas grandes de acelga fresca
* 1/2 cebolla
* Zumo de limón
* 1 cucharadita de bicarbonato
* 1/2 cucharadita de cúrcuma
* 1/2 cucharadita de cilantro
* 1/2 cucharadita de comino
* Un poco de pimienta
* Sal a gusto

**Preparación**

Como dijimos anteriormente en estas recetas vegetarianas también el procedimiento es muy sencillo y rápido, en este caso comenzaremos la preparación de cocina vegetariana lavando y luego picando la acelga y posteriormente la cebolla, todo el pedazos pequeños.  
Una vez listo procederemos a juntar todos los ingredientes en un recipiente y mezclaremos agregando un poco de agua a la mezcla hasta conseguir una mezcla suave, no tan seca.  
Dejar reposar unos minutos y mientras calentar aceite en una sartén para freír los buñuelos.  
Una vez listo el aceite y reposada la mezcla haremos iremos colocando en la sartén con mucho cuidado una cucharada de la mezcla, la cual la dejaremos caer en el aceite hirviendo y luego iremos revolviendo continuamente para que no se pegue y menos se recalienten. La idea aquí es ir friendo de a poco para así evitar que se pasen de aceite nuestros buñuelos.  
Una vez listo iremos retirando del aceite en un recipiente con abundante papel absorbente el cual eliminará el exceso de aceite en nuestra preparación.  
Servir caliente recién frito con arroz y/o ensaladas.

**Burritos Vegetarianos**

**Ingredientes**

(Para **Salsa Mil Islas Vegetariana**)

* 1 taza de [mayonesa vegan](http://www.solorecetasvegetarianas.com/2013/02/mayonesa-vegan-vegetal-para-veganos-y-vegetarianos.html)
* 1/ de taza de salsa chili
* 1/4 de taza de ketchup
* 1/4 de taza de pepinillos dulces picados.
* 2 cucharaditas de apio picado fino.
* 1 cucharadita de zanahoria picada.
* 1 cucharadita de vinagre de vino tinto.
* 1 cucharadita de ralladura de limón.
* sal y pimienta fresca al gusto.

(Para el relleno de los burritos)

* Tortillas de harina, tamaño tradicional
* Aguacate / Palta / Avocado
* Salsa Mil Islas Vegetariana
* Lechuga
* Tomate picado
* Cebolla morada en julianas fina
* Pimienta fresca
* Sal a gusto

**Preparación**

Para comenzar esta exquisita preparación en **recetas vegetarianas** partiremos haciendo la salsa mil islas, para esto tomaremos todos los ingredientes mencionados para esta salsa, lo juntaremos todo en un recipiente y mezclaremos revolviendo hasta que todo esté bien incorporado.  
  
Ahora, para ir rellenando nuestros ricos **burritos vegetarianos de aguacate** colocaremos una tortilla extendida en la mesa y pondremos primero un poco de la salsa mil islas, luego lechuga, tomate picado, la cebolla y mucho aguacate en cubos, luego condimentamos nuestra preparación de **comida vegetariana** con un poco de pimienta fresca y sal a gusto, luego cerramos y armamos nuestro rollito.  
Servir y comer de inmediato.

# Ceviche de Garbanzo

# Ingredientes

* 1 Taza de garbanzos cocidos
* 1/4 de taza de jugo de limón
* 1/2 taza de cebolla picada
* 1/2 taza de chile dulce / pimentón rojo picado
* 1/2 taza de culantro / cilantro picado
* 1/2 zanahoria
* 1/2 tomate
* 1/4 [calabacín / zapallo italiano](http://es.wikipedia.org/wiki/Cucurbita_pepo)
* 1/4 taza de vinagre
* 1/2 cucharada de azúcar
* 1 cucharada de aceite de oliva
* 1/2 cucharadita de sal.
* 1/4 de cucharadita de pimienta

# Preparación

La preparación de este **ceviche de garbanzo** es muy sencillo, en estas **recetas vegetarianas** simplemente se pica, reposa y luego se sirve.  
Comenzaremos picando todos los vegetales en un recipiente, luego en otro recipiente combinaremos el jugo de limón, el aceite de oliva, el vinagre y los aliños, luego vamos a mezclar con los vegetales y dejaremos reposar tapando el recipiente y colocando en el refrigerador.  
Dejar reposando en refrigeración por mínimo 1 hora.  
Servir frio con un pan como acompañamiento.

**Pasta Mediterranea**

**Ingredientes**

* 500 gramos de pasta
* 1/2 Cebolla
* 1/2 Puerro
* 1/2 Zanahoria
* 1/2 Pimiento rojo / Chile dulce
* 50 gramos de harina
* 1/2 Taza de vino blanco
* 50 gramos de aceitunas
* Aceite de oliva
* Sal y Pimienta
* Caldo de Verduras
* Carne de soya en láminas

**Preparación**

Comenzaremos esta nueva idea de **recetas vegetarianas** cocinando la pasta en una olla con abundante agua y sal. En otro recipiente picaremos la cebolla, la zanahoria y el puerro y saltearemos con un poco de aceite de oliva y sal.

Cuando este la mezcla ligeramente dorada agregaremos el vino y dejaremos reducir mientras se evapora. Una vez reducido agregaremos la harina y el caldo de verduras en media taza de agua, revolveremos y dejaremos cocinar por 10 minutos.

Pasados los minutos de cocción agregaremos el resto de ingredientes para cocer unos 5 minutos más.

Para finalizar esta nueva **comida vegetariana** servir en un plato la pasta y encima servir la salsa. Servir caliente.

## Spaghetti

## Ingredientes

* Pasta Spaghetti
* 6 Champiñones
* 2 Dientes de ajo
* 1 Taza de leche vegetal / leche de soya
* 1 Caldo de verduras en una taza de agua hervida
* 1 Taza de seitán en cubos
* 1 Taza de proteina de soya gruesa
* 2 Cucharadas de almidón de maíz
* 1/2 Taza de vino blanco
* 1 Cebolla pequeña
* Perejil

**Preparación**

Empezaremos esta nueva idea de **recetas vegetarianas** dejando la pasta en agua hirviendo con sal. Ahora pondremos el caldo de verduras hidratado en la taza con agua junto a la soya, hidrataremos  la soya por 30 minutos.

Mientras en un sartén vamos a sofreír la cebolla y el ajo picados fino. Luego agregaremos el seitán, la soya (escurrida, sin botar el caldo) y también los champiñones. Agregaremos todas las mezclas, disolveremos el almidón de maíz en un poco de agua hervida y agregaremos a la preparación para espesar la preparación. Condimentar y servir con perejil picado. Servir caliente.