

Lectio Le ediciones

Cocina vegana

para ocasiones especiales

Más de 90
recetas para
impresionar a
tus invitados



La Menestra

Zaraida Fernández

Fotografías: Ana Luz Sanz

**COCINA VEGANA
PARA OCASIONES
ESPECIALES**

COCINA VEGANA PARA OCASIONES ESPECIALES

Zaraida Fernández Altabás

FOTOS DE ANA LUZ SANZ

ediciones
Lectio

Primera edición: marzo del 2021

© de las recetas y elaboración de los platos: Zaraida Fernández Altabás

© de las fotos: Ana Luz Sanz

© 9 Grupo Editorial
Lectio Ediciones
C. Mallorca, 314, 1º 2ª B • 08037 Barcelona
Tel. 977 60 25 91 / 93 363 08 23
www.lectio.es
lectio@lectio.es

Diseño y composición: 3 x Tres

Impresión: Anman Gràfiques del Vallès, SL

ISBN: 978-84-16918-91-1

DL T 9-2021

ÍNDICE

AMOR,
por Zaraida Fernández.....9

CENA ROMÁNTICA

Ensalada de frégola con mango y aguacate... 13

Ñoquis a la sartén con pesto
de remolacha y pistacho..... 14

Tartaleta pink grapefruit & lemon curd..... 16

HELADOS PARA PEQUES (Y NO TAN PEQUES...)

Icepop de yogur de fresas y frambuesas..... 18

Helado de cacao, plátano y cookies..... 20

Helado almendrado..... 22

CON LA FAMILIA

Ajoblanco..... 23

Paella de verduras 24

Bizcocho de piña en almíbar 26

SIN GLUTEN

Gazpacho de fresas..... 28

Hamburguesa de remolacha y quinoa 30

Carrot cake 32

PICNIC

Tortilla de patatas con calabizo
y pimientos.....33

Empanadas de sobrasada
con queso34

Sándwich de falso atún36

Hojaldre de peras al armañac37

FIESTA DE CUMPLEAÑOS

Buñuelos de berenjena y miel de caña38

Albóndigas con salsa de tomate
casera39

Tarta de chocolate.....40

CENA DE NAVIDAD

Crema de zanahoria violeta y puerros42

Canelones de asado44

Polvorones46

NOCHE DE NETFLIX

Florechitas de coliflor al horno.....47

Pizza de patata al romero.....48

Cookies de cacahuete y chocolate50

LA INFLUENCER

Gofres salados con queso.....	52
Ensalada de zanahoria asada con salicornia	54
Crumble de fresa y ruibarbo	56

BARBACOA

Boniato hasselbag cajún	58
Bistec al laspang souchong	60
Plátano flambeado con galleta spéculoos y chocolate derretido	61

FRANCESA, COMO UNA GOURMET

Fondue	62
Crep de sarraceno de remolacha con espinacas y piñones.....	64
Crème brûlée al haba tonka	65

NOCHE DE FIN DE AÑO

Tartaleta de espárragos con jamón y olivas ...	66
Mousse de chocolate marron glacé	68
Brochetas de seitán con salsa de cerezas....	70

VERANITO EN LA TERRAZA

Cóctel de palmitos y piña	71
Hojas de salvia en tempura	72
Pannacotta	74

FIESTA INFANTIL

Galletitas de limón	76
Pasticcio de bucatini	78
Sándwich de Nutella	80

AROMAS DE LA INDIA

Bolitas de patata al curri.....	81
“Pechugas de pollo” tandoori masala	82
Lassi mango y almendras.....	84

NOCHE ASIÁTICA

Bao de jackfruit.....	86
Seitán con bambú y setas	88
Trufas de chocolate blanco y té verde matcha	89

CASTAÑOWEEN

Calabaza rellena.....	90
Perlas iraníes con níscales, castañas y berenjena	92
Panellets de boniato al cardamomo	94

COCINARLE A UNA CHEF

Endibias violetas con manzana, salsa roquefort y nueces.....	95
Pasta fresca rellena.....	96
Rocas de chocolate con avellanas	98

LAS MIL Y UNA NOCHES

Hummus con sriracha.....	99
Pink faláfel.....	100
Baklava.....	102

COCINAR DE RODRÍGUEZ

Sopita fría de piña y azafrán	103
Lasaña de proteína de pipas.....	104
Bizcocho en taza con salsa de toffee.....	106

QUESITOS

Quesito curado tipo mahón	108
Pasta mac & cheese	110
Blueberry cheesecake.....	112

INVITADO SORPRESA

Peperonatta de Virginia	113
Patatas con pimienta, tomillo y limón.....	114
Creps con dulce de leche.....	116

NOCHE DE LOS MUERTOS (TEX-MEX)

Tacos cochinita pibil	118
Totopos amb frijoles negros y pico de gallo	120
Tarta de chocolate, rosas y chile	121

OKTOBERFEST

Bratwurst.....	122
Kartoffelsalat.....	124
Apfelstrudel	125

PICOTEO

Tomates verdes fritos	126
Bravas de chirivía.....	128
Croquetas redondas de maitake	130

ITALIANA

Parmigiana	132
Tiramisú.....	134
Conchiglioni rellenas de setas y tomates secos	136

EN LA CASA DEL CAMPO

Ensalada tibia de cogollos, espárragos, nectarina y vinagreta.....	137
Seitán de espelta a la pimienta verde	138
Brioche de cítricos	140

COMO UNA DUQUESA INGLESA

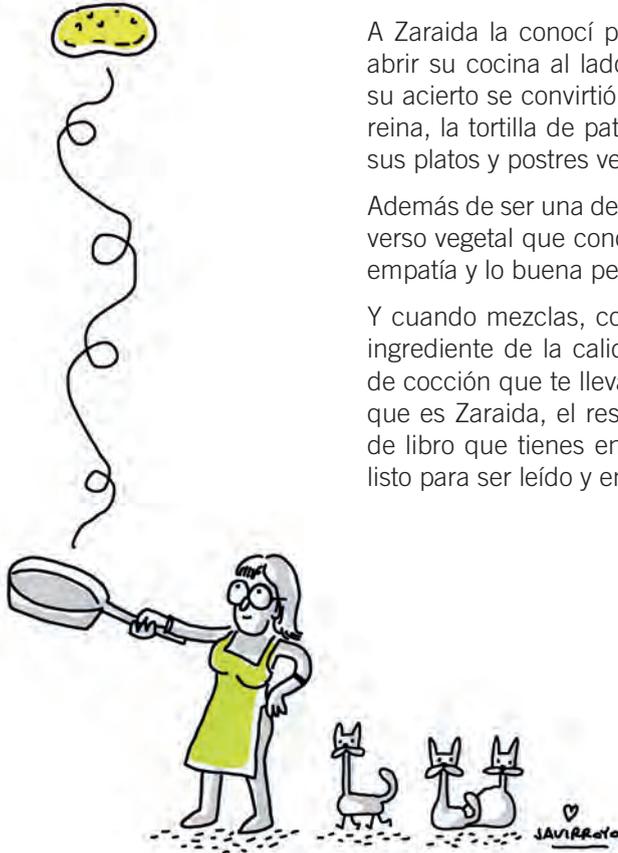
Sopa de tomate	142
Lemon blueberry scones	143
Mushrooms and sausage pie with mushy peas.....	144

COCINA AMERICANA

Coleslaw	146
Burger americana	147
Cherry cake	148

COCINARLE A TU JEFA

Sopa borsch.....	150
Helado semiesfera de plátano y nueces de Brasil.....	151
Focaccia tipo bruschetta con tempeh y berenjena mini.....	152



A Zaraida la conocí porque tuvo el gran acierto de abrir su cocina al lado de mi casa. Y así fue como su acierto se convirtió en mi lotería. Allí conocí a su reina, la tortilla de patatas sin huevos, su hummus, sus platos y postres veganos y a ella.

Además de ser una de las mejores cocineras del universo vegetal que conozco, lo mejor que tiene es su empatía y lo buena persona que es.

Y cuando mezclas, como en las buenas recetas, el ingrediente de la calidad profesional con el tiempo de cocción que te llevan a ser esa increíble persona que es Zaraida, el resultado es este plato en forma de libro que tienes entre las manos ¡en su punto y listo para ser leído y engullido!

Javi Royo



AMOR



¡Hola! Soy la autora, Zaraida, y este es mi segundo libro. Los que tengáis el primero (*Cocina vegana casera*) y hayáis leído el prólogo sabréis que en él hacía referencia a la pasión, porque la gran pasión de mi vida ha sido siempre cocinar. Siempre había pensado que era normal poder trabajar de lo que te apasiona, o al menos tenerlo claro, pero cuanta más gente conozco más me doy cuenta de que soy una gran privilegiada por tenerlo tan claro y que hay muchas personas que siguen buscando su *ikigai*, el motivo por el cual han venido aquí y que es lo que realmente les llena de pasión. Si no lo tenéis, tampoco pasa nada; hay otro elemento igual o más importante, que es **el amor**. El amor hacia quienes nos rodean, el amor puro, hacia las otras personas, los animales y el planeta (ya puestos...). Es por eso que yo no podía seguir llenando mis platos de dolor o sufrimiento de un animal que no eligió morir para que yo me alimentara. Es por amor que elegí una cocina vegana que, además, es una cocina llena de sabores, colores, aromas y texturas.

Cocinar bien es sencillo, basta con seguir una receta y tener buena materia prima; pero, creedme, se puede notar, si tienes un paladar entrenado, el cariño con el que te han hecho un guiso. Y para mí no hay nada que tenga más valor: dar un poquito de tu amor en cada plato hace que, a la vez, te sientas bien.

Me siento muy honrada de poder seguir escribiendo recetas y que tantos años de aprendizaje y trabajo puedan servir para divulgar un tipo de cocina donde no haya ningún ingrediente de origen animal. Así que en este segundo libro hay 100 recetas para esas ocasiones especiales en las que tenemos que cocinar y no sabemos qué. Pero ¡sientete libre de modificar lo que quieras y darles tu toque!

Quería también hacer mención especial de todas las personas que han estado a mi lado desde el principio, que creyeron en mí y me apoyaron de forma incondicional, entre ellos mi familia: Montse, Pedro, Rubén, Desi, Adrián y Daniel; mis tíos Jean Charles, Anne y Charlisse, y la familia de Salou, Josep y Mercè.

Por tanto amor y por estar de forma indirecta en todas las fotos, una dedicatoria a Lora Moss; por tener la mejor hija del mundo, a Pola Moss; por ser parte importante de mi vida, a Gemma Gamarra, Marco Albano y el pequeño Joan Enric; a Antonio Navarro, Gisela & Lili; a Consuelo, Manel y Max; a Carlos Castillo y Fabiola Leyton; a mi mano derecha en la cocina de Vegetart, Josefina Piedrabuena (Fina); a Tania García, Mar Rosa y Jordi; a Estefanía, Daniel y Bastian; a Ariadna Creus, de Els Magnífics; a Montse Mañá, que allí donde esté sé que cuida de Elvis; a Sandra Galve y Jorge; a Betty; a Isidora Morales, de Lupitattoo, por decorar mi piel y ser tan dulce; a Vanessa Bartoll, de Tot d'Una Vegà i Sense Gluten; a Vanesa Carrasquilla, por tantos We Love Cats tan bien organizados y buenísimos consejos; a Mireia Turró, de Visto Luego Existo, por vestirme y por horas de confidencias; a Sonia, de SA Perruquers, por ser la mejor vecina de local que podría desear; a Javi Royo, por hacerme el prólogo y ser tan adorable; a Divina y Xavi, de la TV animalista, por creer en mí para los vídeos de cocina; a Paula González, de The Vegan Agency, por las pautas de comunicación; a Marta, de Mi Dieta Vegana; a Alejandro Cohen, de Rumen, por enseñarme a hacer pasta (y reír); a Laura Álvarez, amiga y osteópata, por calmarme los dolores, y a Judit Puig, mi terapeuta, por hacerme sentir tan cómoda.

Mención especial a Enrique Recaj. Sin ti no habría podido; gracias de corazón.

A mis compañeros de vida de cuatro patas por darme tanto amor: Miss Xixi, Lady Cupcake, Mademoiselle Frufrú y Marie Curie, y en memoria de los que están en el Arco Iris: Elvis, Lola, Lulú, Jaimie y Brutus.

A mis tiendas preferidas del barrio, donde nos han dejado hacer fotos, como Olokuti, 8pm, La À, Diluvio Universal, A Poc A Poc Barcelona y Estudio Alaire.

A las tienditas y lugares veganos que han formado parte de forma indirecta en este libro, como Ruta 42, Vegacelona, La Besneta, Väcka, Vom Fass, The Living Food, Del Gra al Sac ¡y alguna más!

Y por último agradecer con toda mi alma a la familia Boniface-Sanz, y a Max por siempre estar dispuesto a ayudar con las fotos aun cuando sabía que debía de estar agotado, sin perder la sonrisa, por ser un cocinero increíble que me inspira y sobre todo por los mejores quesos que he probado en mi vida. No tengo palabras para expresar el honor y lo divertido que ha sido trabajar en las fotografías de este libro junto a Ana Luz Sanz; dicen que una imagen vale más que mil palabras, así que dejaré que sean sus fotos (que son realmente una pasada y eso es únicamente mérito suyo) las que digan lo mucho que admiro su profesionalidad, pero aún más su factor humano, y a ella misma. Y no me voy a olvidar de Santi, que cedía su espacio, ni de Miló, uno de los seres más especiales que conozco, por sus dibujos y explicaciones de todos y cada uno de los *superthings*, su sinceridad a la hora de probar los platos y de cómo quedaba yo en las fotos; le adoro.

Familia, eternamente gracias; ¡sois maravillosos! Y seguro que me olvido de alguien...

A todos los clientes y amigos de Vegetart Cuina Vegana de todos estos años, por estar siempre conmigo, y a ti, ¡por confiar en este libro!

ZARAIDA FERNÁNDEZ



LAS RECETAS



ENSALADA DE FRÉGOLA CON MANGO Y AGUACATE



Ingredientes

- 450 g de frégola sarda
- 1 mango de avión
- 1 aguacate
- 100 g de rúcula
- 4 tomates pimenteros
o cor de bou
- 4 hojitas de cilantro
fresco (o perejil)
- 4 cucharadas de aceite
de oliva virgen
- 1 cucharada de vinagre
balsámico de calamansi
o de vino blanco
- 1 cucharada de mostaza
a la antigua
- Un puñado de rabanitos

» Ponemos a cocer agua en una olla grande hasta que empiece a hervir, y entonces añadimos un puñado de sal y la frégola. La cocemos unos 15 minutos, dependiendo del tiempo que nos recomiende el fabricante de la pasta, la escurrimos con agua fría y la dejamos reposar en un bol.

» Vamos cortando los ingredientes en daditos pequeños y los vamos añadiendo al bol donde tenemos la pasta: el tomate, el aguacate, el mango, el cilantro y la rúcula; mezclamos bien, corregimos de sal y preparamos la vinagreta.

» Para elaborar la vinagreta ponemos los distintos ingredientes (mostaza, vinagre y aceite) dentro de un tarro de cristal, los mezclamos bien y los añadimos a la ensalada en el momento de servir.

» Ponemos la ensalada en el plato y la adornamos con los rabanitos cortados.



¡Ay, el amor! Esta cena está pensada para pasar una buena velada a la luz de las velas. Evidentemente no hace falta que sea el día de San Valentín, cualquier día es perfecto para demostrarlo a la persona a quien queremos. Entendiendo además que hay muchas formas de amar; así que también podemos hacer esta cena a cualquier persona amiga o familiar, claro.

ÑOQUIS A LA SARTÉN CON PESTO DE REMOLACHA Y PISTACHO



Ingredientes

- 1 kg de patata agria
- 300 g de harina
- 50 g de fécula de patata
- 1 cucharada de sal
- Una pizca de nuez moscada

Para el pesto

- Un manojo de albahaca fresca
- 100 g de pistachos pelados (reservar 4-5 para la decoración)
- 2 dientes de ajo
- 1 vaso de aceite de oliva virgen
- 75 g de remolacha cocida
- 2 cucharadas de levadura nutricional

» Hervimos la patata sin pelar, entera, en abundante agua hasta que esté cocida, la dejamos enfriar un poco y, con un aparato especial para hacer puré de patata (o un tenedor), la vamos chafando mientras añadimos la harina y la sal. Trabajamos hasta que se forme una pasta compacta; hacemos tiras largas y las dejamos reposar envueltas en papel film en la nevera durante una hora.

» Preparamos el pesto triturando todos los ingredientes con una batidora de mano o robot de cocina.

» Cortamos los ñoquis (*gnocchi*) en daditos, y en una sartén con un chorrito de aceite de oliva los doramos por todos los lados unos minutos. Los ponemos en un plato y los servimos inmediatamente con la salsa y los pistachos picados por encima.



