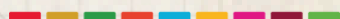


RECETARIO VEGANO INTERCULTURAL

Bierzo2030



Territorio Rural



Imparte



PROMUEVE:



NOS
IMPULSA



FINANCIA:



MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030



BORSCHT VEGANO

Sopa nacional de Ucrania

Bierzo2030
Territorio Rural

ELABORACIÓN

1. Sofríe la cebolla y la zanahoria en una olla con un chorrito de aceite hasta que estén tiernas.
2. Añade la remolacha rallada y la pasta de tomate; cocina por 5 minutos mezclando bien.
3. Incorpora el caldo de verduras, las patatas y la hoja de laurel; deja cocinar unos 15 minutos.
4. Agrega el repollo en juliana y las judías blancas. Cocina otros 10 minutos hasta que todo esté tierno.
5. Ajusta de sal y pimienta. Antes de servir, vierte el vinagre de manzana y espolvorea eneldo fresco, para realzar el sabor tradicional.



INGREDIENTES

- 2 remolachas medianas, peladas y ralladas
- 1 cebolla grande, picada
- 2 zanahorias, en rodajas
- ½ repollo, en juliana
- 3 patatas medianas, en cubos
- 1 lata de judías blancas (frijoles) escurridas
- 1 litro de caldo de verduras
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1 hoja de laurel
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- Sal, pimienta y eneldo fresco al gusto

TESTIMONIO (SVITLANA, DE UCRANIA):

“Este borscht me recuerda a los inviernos en mi ciudad natal. Prepararlo de forma vegana y compartirlo con mis vecinos y vecinas en El Bierzo me hace sentir como en casa.”

Imparte



PROMUEVE:



NOS
IMPULSA



FINANCIA:



MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030



AREPAS VEGANAS

Emblemáticas de Colombia y Venezuela

Bierzo2030
Territorio Rural

ELABORACIÓN

1. En un bol, mezcla la harina de maíz con la sal. Agrega el agua tibia poco a poco mientras amasas hasta obtener una masa suave y moldeable que no se pegue a las manos.

2. Divide la masa en 6 porciones, forma bolas y aplánalas dando forma de discos de 1 cm de grosor.

3. Calienta una plancha o sartén antiadherente con unas gotas de aceite. Cocina las arepas a fuego medio 4–5 minutos por cada lado, hasta que formen una costra dorada.

4. Abre las arepas por un costado y rellena al gusto. Por ejemplo, con hogao (sofrito de tomate y cebolla), aguacate en láminas o queso vegano fundido.

¡Listo!



INGREDIENTES

- 2 tazas de harina de maíz blanco precocida (masarepa)
- 2 tazas de agua tibia
- 1 cucharadita de sal
- Aceite vegetal (para cocinar)

TESTIMONIO (WENDY, DE COLOMBIA):

“Con cada arepa que cocino traigo un pedacito de mi tierra. Me encanta prepararlas en el mercado de Cacabelos; la gente se acerca por el aroma y termina compartiendo conmigo historias de sus viajes a Colombia.”

Imparte



PROMUEVE:



NOS IMPULSA



FINANCIA:



MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030

DIRECCIÓN GENERAL DE AGENDA 2030



PABELLÓN CRIOLLO VEGANO

Plato nacional de Venezuela

Bierzo2030
Territorio Rural

ELABORACIÓN

1. En una sartén con aceite, sofríe la cebolla, el pimiento y el ajo hasta que estén fragantes. Agrega las lentejas cocidas (o soja texturizada ya blanda).

2. Condimenta con comino, orégano, sal y pimienta. Cocina todo junto por 5–10 minutos para que las lentejas tomen el sabor del sofrito, aplastándolas ligeramente para imitar la textura de la carne mechada.

3. En cada plato, sirve una porción de arroz blanco y al lado los frijoles negros calientes. Añade las lentejas guisadas (sustituto de la carne).

4. Coloca encima o al lado las rodajas de plátano frito bien doradas. Opcionalmente acompaña con unas hojas de cilantro fresco o aguacate para completar el plato.
¡Listo!

TESTIMONIO (NURI ESTER, DE VENEZUELA):

“El pabellón siempre ha sido un símbolo de nuestra identidad. Prepararlo aquí con ingredientes locales – y sin carne – ha sido todo un descubrimiento. Sabe a Venezuela, pero también al Bierzo, porque uso pimientos de aquí. Mis amigas españolas ya me piden la receta.”



INGREDIENTES

- 1 taza de lentejas cocidas (o soja texturizada hidratada)
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 pimiento rojo, picado
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 tazas de arroz blanco cocido
- 1 taza de frijoles negros cocidos (caraotas)
- 2 plátanos maduros, cortados en rodajas y fritos
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de orégano seco
- Sal y pimienta al gusto; aceite vegetal

Imparte



PROMUEVE:



NOS
IMPULSA



FINANCIA:



ROPA VIEJA VEGANA

Guiso Cubano

Bierzo2030

Territorio Rural

ELABORACIÓN

1. En una cazuela, calienta el aceite de oliva y sofríe la cebolla, los pimientos y el ajo hasta que estén pochados.

2. Añade el jackfruit desmenuzado (previamente cocido o en conserva, bien escurrido). Incorpora el pimentón, comino, orégano, sal y pimienta. Remueve y cocina 2 minutos para que el jackfruit tome sabor.

3. Agrega el tomate triturado y baja el fuego. Deja que el guiso se cocine unos 10 minutos, mezclando de vez en cuando, hasta que el tomate reduzca ligeramente. Si se seca mucho, añade un chorrito de agua.

4. Incorpora las aceitunas verdes en rodajas y corrige la sazón al gusto. Antes de servir, espolvorea cilantro fresco picado por encima. Acompaña con arroz blanco y plátano maduro si lo deseas, al estilo cubano. ¡Listo!

TESTIMONIO (ISABEL, DE CUBA):

“Cuando cocino ropa vieja vegana recuerdo a mi abuela enseñándome entre ollas y risas. Sustituir la carne por jackfruit fue mágico: ¡logré el mismo sabor! Ahora este plato viaja de mi familia en La Habana hasta mis nuevos amigos en El Bierzo.”



INGREDIENTES

- 2 tazas de jackfruit joven desmenuzado (o soja texturizada hidratada)
- 1 cebolla grande, en juliana fina
- 1 pimiento verde y 1 pimiento rojo, en tiras
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 taza de tomate triturado (natural o en conserva)
- ½ taza de aceitunas verdes en rodajas
- 1 cucharadita de pimentón ahumado
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de orégano seco
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto; cilantro fresco para decorar

Imparte



PROMUEVE:



NOS IMPULSA



FINANCIA:



TAJINE DE VERDURAS

Guiso de Marruecos

Bierzo2030

Territorio Rural

ELABORACIÓN

1. En una olla grande o en un tajine tradicional, calienta el aceite de oliva. Sofríe la cebolla y el ajo con el jengibre, cúrcuma, comino y canela hasta que la cebolla esté transparente y las especias desprendan su aroma.

2. Incorpora las patatas, zanahorias, calabacín y berenjena. Remueve para que se impregnen de las especias. Añade también los garbanzos cocidos y las pasas/orejones.

3. Cubre los ingredientes con agua hasta casi cubrirlos (o caldo de verduras). Tapa la olla y cocina a fuego lento durante unos 40 minutos, hasta que las patatas y demás verduras estén tiernas y el líquido haya reducido formando un caldo espeso y aromático.

4. Prueba y rectifica de sal y pimienta. Sirve el tajine decorado con cilantro fresco picado y, si se desea, con almendras tostadas por encima. Acompáñalo de cuscús al vapor para una experiencia completa.
¡Listo!

TESTIMONIO (AHIZAH, DE MARRUECOS):

“El olor de este tajine me transporta a mi casa en Marrakech, donde siempre hay uno al fuego. Compartirlo aquí ha creado un puente de aromas y sabores con mis vecinas: cuando sienten la canela y el comino, se acercan curiosas y terminamos comiendo juntas.”



INGREDIENTES

- 2 patatas medianas, peladas y troceadas
- 2 zanahorias, peladas y en rodajas gruesas
- 1 calabacín (zucchini) en trozos
- 1 berenjena en cubos (opcional, o calabaza)
- 1 cebolla, picada fina
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 bote (400 g) de garbanzos cocidos, escurridos
- ½ taza de pasas o 4–5 orejones de albaricoque picados
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de comino
- ½ cucharadita de canela en polvo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto; cilantro fresco para decorar

Imparte

PROMUEVE:



NOS
IMPULSA



FINANCIA:



CACHUPA VEGANA

Plato nacional de Cabo Verde

Bierzo2030

Territorio Rural

ELABORACIÓN

1. En una olla amplia, calienta el aceite y sofríe la cebolla y el ajo hasta que se ablanden. Añade el pimentón dulce y remueve unos segundos cuidando que no se queme.

2. Incorpora el maíz tierno (si usas maíz hominy precocido, enjuágalo antes), los frijoles cocidos, el boniato, la zanahoria y las hojas de laurel. Cubre todo con agua hasta que quede apenas cubierto (unos 2 cm por encima de los sólidos).

3. Lleva a ebullición suave y luego reduce el fuego. Deja cocer a fuego lento durante aproximadamente 1 hora, removiendo de vez en cuando. La cachupa debe quedar como un potaje espeso; si se seca demasiado, agrega un poco más de agua caliente durante la cocción.

4. Cuando las verduras estén muy tiernas y el maíz bien cocido, sala y pimienta al gusto. Retira las hojas de laurel. Tradicionalmente se sirve en cuencos y se puede acompañar con un poco de aceite picante por encima. Los sabores se asientan aún más al día siguiente, por lo que las sobras son muy apreciadas.
¡Listo!

TESTIMONIO (DJANI, DE CABO VERDE):

"En mi isla, la cachupa nos reúne a todos en torno a la fogata desde la madrugada. Prepararla en El Bierzo y sentir ese mismo calor de comunidad ha sido emocionante. Mis compañeros españoles se sorprenden de lo sencilla y rica que es; al final terminamos comiendo todos de la misma olla, como en Cabo Verde."



INGREDIENTES

- 2 tazas de maíz tierno desgranado (mejor si es hominy o maíz nixtamalizado cocido)
- 1 taza de frijoles (judías) cocidos, tradicionalmente se usan frijoles pintos o rojos.
- 1 boniato (batata) grande, pelado y troceado (o 300 g de calabaza)
- 1 zanahoria grande, en trozos
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de pimentón dulce (paprika)
- Sal y pimienta al gusto; 2 cucharadas de aceite

Imparte



PROMUEVE:



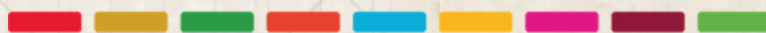
NOS
IMPULSA



FINANCIA:



Bierzo2030



Territorio Rural



Imparte



PROMUEVE:



NOS
IMPULSA



FINANCIA:



MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030

