

Guisos tradicionales veganos

por Alizahú

Recuperar los platos de cuchara, los guisos tradicionales con los que todos hemos crecido es un factor importante de vuelta a lo simple, a los valores mas sencillos que nos alimentan de verdad. Ha sido una manera de estar bien alimentados en familia, barato y fácil de hacer.

En este capitulo te presento 3 guisos tradicionales que mi madre ha preparado desde siempre y a ella se lo enseñó su madre la que a su vez fue enseñada por su madre y no se, donde empieza la cadena de transmisión de estos guisos, pero verdaderamente son una joya de la memoria antigua.



Potaje de garbanzos

Ingredientes para 4 platos

Cocinar:

3 cebollas dulces y grandes cortadas en juliana

3 hojas de Laurel

Aceite de oliva

Garbanzos cocidos 500g

Sal

Añadir la salsa cuando todo este cocinado y la cebolla se vea como transparente y melosa. Los garbanzos se añaden por 10m. cuando las cebollas ya están listas. Y a continuación la salsa. Mover bien. Lista para comer.

La salsa

200ml de caldo de cocer las cebollas y los garbanzos

150g de almendra tostada

2g de azafrán de pelo

1 ajo sin corazón

1 cucharadita de pimienta negra

Sal

Batir bien y añadir al resto de los ingredientes ya cocinados.

Emplatado

Añade en la presentación de plato un buen puñado de brotes



Potaje de calabaza

Ingredientes:

Calabaza cacahuete, judías blancas, tomate, cebolla, vinagre de manzana, comino, sal, aceite de oliva, pan tostado o frito a tu gusto.

Una calabaza cacahuete cortada en tacos como de 2x2cm

Cocinar hasta que este blanda, pero no deshecha, manteniendo la forma de los tacos

Añadir en este punto las judías blancas precocinadas y mezclar con la calabaza.

Añadir el sofrito al recipiente donde estas cocinando la calabaza y judías blancas

Dejar que cocine todo junto por 5 minutos

Sacamos 200ml de caldo con el aceite del sofrito que queda por la superficie y batimos junto con:

Un diente de ajo

Vinagre de manzana

Un trozo de pan tostado con o sin gluten como quieras

Comino

Sal

Lo añadimos al potaje dándole otro hervor por 2 minutos y listo.

Para servir añade un buen puñado de microgreens o brotes.

Ingredientes del sofrito

1 cebolla rallada, 1 tomate rallado, dos ajos sin corazón, aceite de oliva y sal



Potaje de acelgas

Ingredientes para 4 platos

2 manojos de acelgas

500g judías blancas precocinadas

Cortar las acelgas y cocinar hasta que el agua hierba y cambiamos el agua.

Las ponemos a hervir de nuevo por 10 minutos y añadimos las judías blancas precocinadas para que hierban por 5 minutos.

Preparamos paralelamente un sofrito. Sigue las indicaciones de sofrito por ingrediente.

Ingredientes del sofrito

1 cebolla rallada, 1 tomate rallado, dos ajos sin corazón, aceite de oliva y sal

Primero el aceite, ajo sin corazón, cebolla, tomate y cuando esta ya listo, apagamos el fuego y le echamos una cucharada de pimentón dulce y remover.

Una vez tenemos el sofrito listo se lo añadimos a la olla donde están las acelgas y judías blancas, y nuestro potaje estará listo. Lo mezclamos bien.

Sacamos 100ml de caldo con el aceite que quedo por la superficie y lo vamos a batir con cominos, sal y pan tostado. Y esta salsa se le añade al potaje.

Sírvalo con germinados y petalos de flores.

Estos son guisos que son muy sencillos y rápidos de hacer, además de muy económicos.

Te invito a que crees
los tuyos desde estas
bases tan simples
comprendiendo que
las combinaciones son
infinitas.