



TALLER COCINA VEGANA
creativa
by Dani Albors



DANI ALBORS.
Chef Vegano / Mr. Green Dog

El veganismo ético es el de quienes rechazan el consumo de todo producto de origen animal por respeto a los demás animales.

Partiendo de esta premisa la gastronomía vegana no tiene que ser aburrida. Teniendo la base de la cocina tradicional podemos gestionar y cocinar todo tipo de alimentos de origen vegetal.

Cuando pensamos en la cocina vegetal lo primero que llega a nuestra mente son lechugas y tomates y realmente existe un universo de productos y alimentos verdaderamente sorprendentes y que nada tiene que envidiar a la cocina y mundo omnívoro.

Raíces, microvegetales, germinados, fermentados, bulbos, tubérculos, algas, plantas halófilas, hojas, flores, ramas, frutas, verduras, hierbas aromáticas y medicinales, especias, acompañadas de cientos de formas de cocinarlas, desde el crudiveganismo hasta las cocciones más tradicionales ya ancestrales, pasando por la cocina molecular.

En este taller os mostramos como confeccionar un menú degustación bien para vuestro negocio de hostelería como refuerzo vegano, como para poder hacerlo en casa para el deleite de familiares o amigos.

La creatividad no es siempre la creación de conceptos, si no también en este caso, el nacimiento de sabores y recetas omnívoras pero sin utilizar ningún elemento del mundo animal, como por ejemplo nuestra famosa tortilla de patata y cebolla sin huevo.

En el taller de cocina vegana creativa se degustan todos los platos y algunos son elaborados por los equipos de trabajo que asisten a él.

También presentamos toda la información de proveedores de los productos para que sea muy fácil poder tenerlos al alcance de vuestras cocinas.

Por otra parte, cuando se realiza este curso se está siempre en contacto de una forma directa bien, vía whatsapp, e-mail o facebook para cualquier duda o sugerencia.

Si tienes este recetario en tu poder es por qué has realizado el taller con nosotros, así que desde estas líneas agradecerte la confianza depositada y el buen recuerdo que nos has dejado a todo el equipo de Mr. Green Dog con tu presencia.

Esperamos poder verte pronto en otro de nuestros talleres o eventos.

¡Un super abrazo vegano!

*Dani Albors
"Mr. Green Dog".*



Timbal de Piquillos asados relleno de mezclum y cebolla morada macerada con Curry de Cacahuete.

INGREDIENTES (Para 4 comensales).

16 Pimientos del Piquillo asados.
200 gr Mezclum de hojas tiernas.
1 Cebolla morada.
8 Puntas de espárrago de Navarra.
Sal ahumada.
Maíz tostado / Kikos.

PREPARACIÓN.

Para los Piquillos.

Asar los pimientos del Piquillo a leña o asar en horno. Una vez asados retirar la piel quemada. Si no podemos asar pimiento fresco, compraremos Piquillos asados en conserva, a poder ser marca J. Vela o Cabezón que bajo mi criterio son los más sabrosos. Lavaremos bien si son en conserva, partiremos por la mitad en transversal abriéndolos como un abanico y los marcaremos por la plancha a fuego medio, una vez marcados retiraremos.

Para la ensalada.

En un bol mezclaremos bien las hojas tiernas o mezclum de lechugas y germinados con la crema de Curry y cacahuete de la marca "Patak's", añadiremos unas 4 cucharadas soperas de curry. Una vez bien mezclado lo retiraremos.

Cortaremos en pluma o juliana muy fina la cebolla morada.

Arena de Kikos.

Triturar en un vaso picador o termomix maíces tostados o kikos hasta conseguir una arena fina.

Emplatado.

Ayudados de un aro de emplatar de acero inoxidable de unos 7 cm de diámetro y 7 cm de altura base colocaremos los Piquillos quedando la punta del Piquillo en la base del plato y la zona ancha pegada a la pared del aro a una altura de unos 5 cm como mínimo.

Una vez tengamos todo el interior del aro recubierto de Piquillos colocaremos el mezclum de hojas tiernas o lechugas ejerciendo una ligera presión para que vaya compactando con el recubierto del piquillo.

Una vez lleno el aro de mezclum, colocaremos las láminas finas de cebolla morada por encima.

Sazonamos con la sal ahumada y espolvoreamos la arena de kikos por encima y parte del plato.





Papas VRAVAS con “V” de vegano.

INGREDIENTES (Para 4 comensales).

16 Patatas MONALISA pequeñas.

Sal ahumada.

1 lata de Alegrías Riojanas.

Crema Curry Tikka Masala.

Aceite Oliva Virgen Extra Origens.

Microvegetales.

Tofu de mango y curry.

PREPARACIÓN.

Horno apagado.

En un bol añadir 25 cl de agua mineral o Agua de Mar. Si añadimos agua de mar comercializada no será necesario añadir sal gruesa.

Si no tenemos agua de mar comercializada añadiremos 4 cucharada de sal gruesa.

7 cl de aceite de Oliva virgen extra.

Podemos sazonar con especias africanas.

Colocamos en una bandeja de hornear con liquido y todo.

Horneamos a 180-200° durante 35 minutos partiendo del horno apagado.

Una vez horneadas, las cortaremos en mitades y maceraremos durante 4 horas con la salsa Tikka Masala y las Alegría Riojanas cortadas en tiras o desmenuzadas (según gusto).

Una vez transcurrido el tiempo de macerado, con el horno a 200°, gratinaremos las patatas durante 15 / 20 minutos según el tipo de horno.

Emplatado.

Colocar las patatas, sobre ellas un dadito de tofu de mango y curry, añadiendo microvegetales o germinados.





Tortilla parece pero huevos no tiene.

INGREDIENTES (Para 4 comensales).

4 Patatas Monalisa grandes.
2 Cebollas grandes.
200 gr de Harina de arroz refinada.
1 Cucharada de cebolla en polvo.
1 Cucharada de Cúrcuma.
Sal Rosa del Himalaya.
Agua Mineral Natural.
Mostaza en grano.
Sirope de Ágave.
Microvegetales / germinados.
Aceite de Oliva virgen extra.

PREPARACIÓN.

Pelaremos y cortaremos las patatas en dados de 1 cm.

Pelaremos y cortaremos muy fino, en pluma o juliana, las cebollas.

En una cazuela o sartén grande y con abundante aceite de Oliva confitaremos las patatas a 55° durante 35 minutos. Podemos sustituir el aceite de oliva por aceite de maíz o girasol.

Por otra parte, colocaremos la cebolla en una sartén amplia para que toda ella esté en contacto con la sartén, añadiremos 1 cucharada sopera de aceite de Oliva y sazonaremos para que dore antes.

Doraremos a fuego medio durante 10 minutos y dejaremos pochar otros 5 minutos más a fuego lento.

Para el huevo vegetal.

Se puede utilizar harina de garbanzo, ya que tiene más proteína vegetal que el arroz, pero en este caso con la harina de arroz queda más sabroso.

Añadimos en un bol la harina de arroz y vamos vertiendo agua de poco en poco mientras removemos, en el momento que consigamos la textura y densidad de lo que sería un huevo animal, será el punto ideal.

La tortilla.

En una bandeja colocamos la patata confitada y la cebolla caramelizada frías (no mezclar en caliente ya que el huevo vegetal también se cuajaría). Mezclaremos el huevo vegetal. Removeremos bien hasta conseguir la densidad de tortilla.

Una vez conseguida la mezcla, podemos cocinarla en sartén como haríamos con una tortilla de huevos o bien introducir en moldes la mezcla y hornear a 200° durante 20 minutos.

Ambos casos dan resultados exquisitos.

Para la mostaza dulce.

Mezclar o triturar mostaza en grano con sirope de Ágave.

Emplatado.

Colocar la tortilla, si se desea un poco de cebolla caramelizada por encima, la mostaza dulce y acabar con uno microvegetales o germinados de rabanito picante o de guisante.



Pá amb Tomaca.

INGREDIENTES (Para 4 comensales).

1 Barra de pan multicereales.
8 Tomates Cherry tamaño grande o de rama.
6 Dientes de ajo.
Sal ahumada.
Panela / Azúcar de caña.
Especias de Chimichurri.
Aceite de Oliva virgen extra.

PREPARACIÓN.

Para el aceite de ajo.

Confitar a 55°, 6 dientes de ajo con 10 cl de aceite de Oliva virgen extra durante 30 minutos.
Retirar los dientes de ajo, dejar enfriar el aceite y una vez frío colocar en un pulverizador.

Para las rocas de pan.

Sacar la migas a la barra de pan.

Sacar 8 trozos de la migas, cuanto más uniformes y en forma de roca o coral mejor.

Pulverizar con el aceite de ajo en su totalidad de superficie pero sin empapar la migas.

Hornear a 180° durante 10 minutos.

Para los tomates.

Rayar unos 30 gr de Panela o azúcar de caña.

Mezclar la panela con aceite de Oliva virgen extra y las especias de Chimichurri argentino.

Añadir 5 cl de vino moscatel a la mezcla y macerar con los tomates durante 20 minutos a temperatura ambiente.

Una vez transcurrido este tiempo de maceración asar en el horno a 180° durante 12 minutos con el modo gratinador activo.

Emplatado.

Colocamos la roca de migas de pan, volvemos a pulverizar con el aceite de ajo confitado.

Colocamos los tomates asados encima de las rocas y sazonamos.





GUAKAmola!!

Tsamina mina, eh eh, waka waka, eh eh.
wakamole wakamole eh eh.

INGREDIENTES (Para 4 comensales).

2 Aguacates maduros.

Salsa Teriyaki

Hilos Chile picante (Vegetalia).

Flores Secas (Vegetalia).

8 Tortas u obleas de empanadilla.

Aceite de Oliva virgen extra.

Sésamo garrapiñado de wasabi.

Piñones tostados.

Sal de limón en escamas.

PREPARACIÓN.

Pelar los aguacates, descorazonarlos y cutedarlos. Cortar de dados de 1 cm.

Una vez cutedados a modo tartar los colocamos en un bol y añadimos una cucharada sopera de salsa Teriyaki, 1 cuchara de semillas de sésamo garrapiñados con wasabi, 1 cuchara de aceite de Oliva virgen extra, escamas de sal al limón y los piñones que habremos tostado previamente.

Una vez el conjunto realizado, removeremos bien para que queden los ingredientes repartidos de forma equitativa.

En una sartén, añadiremos una cucharada de aceite de Oliva virgen extra y doraremos a fuego medio las obleas de empanadilla que nos servirán de base para presentar el guacamole.

Emplatado.

Colocar la oblea en el plato.

Realizar una canelle con el guacamole o simplemente colocar una cucharada de guacamole.

Sazonar con cristales de sal.

Colocar por encima unas flores secas comestibles y los hilos de chile picante.





Hummus de Arbequina. "HUmousse".

INGREDIENTES (Para 4 comensales).

200 gr Garbanzos cocidos.
5 cl Aceite de Oliva virgen extra.
30 gr de Tahin / Crema de sésamo tostada.
5 cl de Aceite de sésamo tostado.
Sal Rosa del Himalaya.
80 gr de aceitunas Arbequinas sin hueso.
8 Tomates secos liofilizados.
Sésamo garrapiñado.
Pétalos secos de rosa, caléndula y jazmín.

PREPARACIÓN.

Colocar los garbanzos, una cucharada de Tahin, una cuchara de aceite de sésamo tostado, una pizca de sal rosa del Himalaya y una cuchara de aceite de Oliva virgen extra en un vaso picador.

Importante:

Es necesario verter un mínimo de 10 cl de jugo de garbanzo.

Pasar por el turmix hasta que quede una crema uniforme.

Una vez conseguida la crema la volcamos en un bol y ayudados de varillas montamos esta crema como si fuera un merengue, la proteína vegetal del garbanzo nos ayudará a conseguir este efecto.

Por otra parte picamos bien las aceitunas negras o Arbequinas.

Una vez picadas bien a mano o en turmix mezclamos bien con el hummus.

Podemos colocar el hummus en una manga pastelera para facilitar el servicio del plato.

EMPLATADO.

Colocamos el Hummus en el centro de plato sopero u hondo sin llenar toda la superficie.

Añadimos por encima del hummus sésamo y las flores secas comestibles y como estética final los tomates secos liofilizados.





Fardo de calabacín relleno de tofu de almendras y sésamo.

INGREDIENTES (Para 4 comensales).

200 gr Tofu ahumado de almendra y sésamo.
200 gr Tofu Basilico / aceitunas verdes.

1 Calabacín.

Salsa de soja.

Aceite de Oliva virgen extra.

1 Cebolleta fresca.

12 Nachos crujientes picantes.

PREPARACIÓN.

Cortamos el tofu en dados de unos 3 cm por 6 cm.

Ayudados de un cortafiambrés o mandolina laminamos el calabacín de forma transversal sacando unas 20 láminas finas.

Envolvemos los lingotes de tofu con las láminas finas de calabacín.

Una vez tengamos todos los fardos los meteremos en un bol con 5 cl de soja, 5 cl de aceite de Oliva virgen extra y salpimentaremos. Mezclaremos bien con los fardos y dejaremos macerar 15 minutos.

Por otra parte cortaremos en juliana fina la cebolla tierna.

Para la arena de Nachos picantes trituraremos los 12 Nachos ayudados de turmix o vaso picador.

Calentaremos a fuego medio una sartén, echaremos la cebolla y marcaremos por los cuatro costados los fardos de calabacín.

EMPLATADO.

Colocar la arena de Nachos picantes sobre la base del plato.

Sobre la arena colocar los fardos de calabacín.

Encima de los fardos añadir un tejadito de cebolla salteada.

Sazonar y aliñar con aceite de Oliva virgen extra.





Bokata Iaia Xelo.

Bocata de semillas y cereales relleno de berenjena y calabacín con mostaza dulce.

INGREDIENTES (Para 4 comensales).

4 Panecillos de cereales y semillas.

2 Calabacines.

2 Berenjenas.

10 Pimientos del Piquillo.

100 gr de Panela / Azúcar de caña.

Tahin / Crema de Sésamo tostado.

Mostaza Dijon.

Sirope de Ágave.

Aceite de Oliva virgen extra.

PREPARACIÓN.

Cortamos los panecillos en mitades verticales.

Ayudados de una cuchara o con el dedo retiramos la miga de pan.

Asamos la berenjena al horno con piel durante 2 horas a 180°. Untaremos bien las berenjenas con aceite de Oliva virgen extra.

También se pueden cocinar al microondas envueltas en papel film a 800W durante 10 / 15 minutos según el tamaño de la berenjena.

También se puede pelar, cortar a dados de 1 cm y freír, pero este último es muy pesado debido a la cantidad de aceite que absorbe la berenjena.

Cortaremos el calabacín en dados de 1 cm y saltearemos hasta dorarlos con una pizca de sal y una cucharada de aceite de Oliva virgen extra.

Por otra parte trocearemos los pimientos del Piquillo en conserva y los saltearemos en una sartén hasta dorarlos. Una vez dorados añadiremos la Panela o azúcar de caña y dejaremos confitar durante 15 minutos hasta conseguir textura de mermelada.

Una vez asadas la berenjena retiramos la piel y sacamos la "carne" la cual trocearemos.

En un bol mezclaremos la berenjena, calabacín, 2 cucharadas de Tahin o crema de sésamo tostada y la mermelada de pimientos del Piquillo.

Una vez tengamos la mezcla homogénea colocaremos dentro de las mitades de los panecillos o bocadillitos llenado la superficie vacía de migas.

Para finalizar pasaremos por la turmix o varilla 2 cucharadas de mostaza Dijon con 2 cucharadas de sirope de Ágave. Que utilizaremos como salsa acompañante.





VEGAN MISSÚ.

Tiramissú Capuccino vegano.

INGREDIENTES (Para 4 comensales).

1 litro Nata vegetal o MIX vegetal.
Café Soluble.
Mermelada de pétalos de violeta.
Rosas Botón liofilizadas.
30 Piñones mediterráneos.
4 Bizcochitos veganos.
Crema de Limoncello.



PREPARACIÓN.

Con la nata vegetal bien fría añadiremos 2 cucharadas de café soluble.

Montaremos la nata vegetal hasta conseguir una textura cremosa sin que llegue a ser sólida.

Una vez semi montada la colocaremos en una manga pastelera.

Por otra parte trituraremos los bizcochos veganos consiguiendo una arena.



EMPLATADO.

En un vasito colocaremos en el fondo la arena de bizcocho vegano, empañaremos con crema de licor de Limoncello.

Sobre el bizcocho borracho colocaremos ayudados de la manga pastelera la nata vegetal.

Sobre la nata colocaremos piñones tostados, un poco de mermelada de violetas y unos pétalos de rosa botón liofilizada.





MANDARINA BLACK.

INGREDIENTES (Para 4 comensales).

250 gr de Bizcocho vegano de chocolate.
2 Mandarina.
1 Rama de canela.
1 Litro de agua mineral.
20 Flores secas de Azahar o de naranjo.
150 gr de Azúcar de caña o Panela.

PREPARACIÓN PARA EL BIZCOCHO VEGANO.

2 Tazas de harina (500 ml.)
2 Tazas de leche de avena o avellanas (500 ml.)
16 gr de levadura fresca.
20 cl de aceite de maíz.
50 gr de Panela o azúcar de caña.
100 gr de cacao en polvo.
Nueces o frutos secos al gusto (opcional)

PREPARACIÓN

Precalentar el horno a 220°.

Mezclar la harina con la levadura y luego echar la leche de avena o avellanas. Remover.

Echar el aceite y el azúcar. Remover todo bien.

Echar el chocolate en polvo y batir hasta que quede una masa cremosa.

Si se ha decidido añadir frutos secos, hacerlo en este momento.

Verter toda la masa del bizcocho en el molde.

Bajar el horno a 170° aproximadamente y meter el bizcocho.

Hornear durante 90 minutos.

MANDARINA EN ALMÍBAR.

Verter 1 litro de agua mineral en una cazuela.

Añadir 150 gr de azúcar de caña o Panela y remover.

Lavar bien las mandarinas y colocarlas sin pelar en el agua.

Hervir durante 30 minutos a fuego máximo y luego dejar durante 20 minutos más a fuego lento.

PARA LA MASA.

Triturar ayudados de vaso picador o turmix el bizcocho de chocolate hasta conseguir una arena.

Una vez tengamos la arena triturarla en conjunto a las mandarinas (con piel) hasta conseguir una masa uniforme.

Dejar enfriar 2 horas en frigorífico.

Una vez la masa fría realizaremos trufas y las pasaremos por Cacao en polvo.

PROVEEDORES PRODUCTOS E INGREDIENTES.

Generales.

ECORGANIC supermercados ecológicos.
www.ecorganicweb.com



ALGAS. / Halofilas.
Ecorganic ecomarket.

Porto Muíños algas.
www.portomuinios.com

Javi ALGAS Valencia.
Tfno.: 628 06 56 44
www.facebook.com/people/Javi-AlgasValencia/100005468718077

VERDURAS ECOLÓGICAS.
L'horta de Xavier.
www.lhortadexavier.com

MICROVEGETALES / FLORES / Microverduras.
Germinarte.
www.germinarte.es

Koppert Cress.
www.koppertcress.com

Guzman gastronomía.
www.guzmangastronomia.com

LIOFILIZADOS.
SOSA ingredients.
www.sosa.cat

CONSERVAS.

ALEGRÍA RIOJANA.
J. VELA
www.conservasjvela.com

ACEITE OLIVA VIRGEN EXTRA (Ecológico y orgánico).

RONTONAR
www.rontonar.com

ORIGENS.

Tfno.: 679 38 31 44 (Xavier).

SAL / SAL LIQUIDA.

SAL GOURMET
www.salgourmet.es

PANELA / AZÚCAR DE CAÑA.

ALTERNATIVA 3 bio.
www.alternativa3.bio

COMPRAR ON-LINE.

ECO BIO ORGANIC
www.ecobiorganic.com



Idea: Dani Albors i Sellés ©
Diseño: 7° sin ascensor creativos.
Fotografías: Victoria Galarregui©
Todos los derechos protegidos. ©.



balneario elgorriaga

hotel-bainuetxe



C/. Errotaldea, sn. - 31744 **ELGORRIAGA** (Navarra)
Reservas & Info: **948 45 60 45**
www.balnearioelgorriaga.com