

Curso de cocina vegana

Módulo 4 Carnes vegetales y Tempeh

Este módulo es complementario al taller de carnes vegetales.

Seitán, gluten o proteína de trigo

El seitán es la carne que se hace con la proteína del trigo o gluten. Se utiliza como si fuera carne y muchísimas preparaciones veganas y es muy popular.

El gluten es usado como sustituto de la carne desde hace siglos.

Hay dos formas de prepararlo: "desde cero" con harina de trigo y con gluten puro. Desde cero es más trabajo pero la textura lograda es inigualable en cambio con la harina de gluten puro es mucho más práctico hacerlo.

Seitán crudo a partir de la harina de trigo

Ingredientes

Para obtener 300 g de seitán crudo

- 6 tazas de harina (blanca o integral)
- 3 tazas de agua

Método "washing"

Amasar la harina y el agua durante 10 minutos. Si está muy seco agregar un poco más de agua para que se forme una masa lisa y compacta. Sumergir la masa en agua a temperatura ambiente y dejar reposar durante 2 horas.

Meter la masa en un colador de alambre fino y sumergir el conjunto en agua mientras se amasa con la muñeca de la mano apretando contra el colador suavemente, girando la masa y remojar constantemente para que vaya perdiendo todo el almidón.

Lavar hasta 6 o 7 veces hasta que el agua esté transparente. Deja descansar la masa al menos dos horas antes de usar.

Estirar la masa y trenzarla o hacer nudos para lograr mejor textura y que las fibras queden con esa textura de pollo deshilachado.

Hervir durante 1 hora o con el método indicado en cada receta.

Seitán rápido básico a partir del gluten puro

(para hacer dos bolas de 300 g de seitán)

Ingredientes

- 2 tazas de gluten
- 4 cucharadas de harina de trigo
- 1 y $\frac{3}{4}$ tazas de agua
- $\frac{1}{4}$ taza de salsa de soja

Método

Mezclar el gluten con la harina. Luego agregar el agua y amasar unos minutos para que se integre bien toda el agua y expulse el excedente. Se debe juntar todo en una sola masa. Dividir la masa en 2 amasarla un poco para formar una bola y dejar descansar 15-20 minutos cubierto con un film.

Pasado el tiempo volver a formar la bola intentando que quede lisa. Hervir las bolas en abundante caldo vegetal con unas cucharadas de salsa de soja durante 45 minutos.

Dejar enfriar en el mismo caldo. Guardar en un recipiente con tapa con el caldo y todo para que no se seque.

Seitán puff

Es una forma de cocción del seitán que le da una textura muy suave y deliciosa. Se fríen los trozos en aceite y se pasan por agua hirviendo para quitar el aceite.

Cuando tengas el seitán crudo hecho: cortar en trocitos y freír en aceite a temperatura media, si está muy caliente dejar enfriar un poco el aceite y continuar. El gluten se inflará como si fuera un pequeño globo o un buñuelo. Freír hasta que esté dorado por todas partes durante algunos minutos. Sacar del aceite e inmediatamente pasar por agua hirviendo unos segundos, quitar del agua y poner en una bandeja.

Se irán formando unas especies de orejas de carne muy tiernas, si se deja mucho tiempo en el agua caliente entonces quedarán demasiado esponjosas. Se utiliza igual que el seitán común en guisos y estofados. También es ideal para hacer vinagreta.

Patitas de no pollo al horno con salsa barbacoa

Ingredientes

Salen 16 patitas

600 g de masa de seitán con método washing

Condimentos

Para condimentar la carne puedes usar también cualquier sobre de sabores en polvo que encuentres para barbacoa, para pollo, para jamón, etc.

- 1 cubo de verduras o pollo vegano
- 2 cucharadas de aceite de sésamo
- ½ cucharada de sirope de agave
- 5 cucharadas de levadura nutricional
- 2 cucharaditas de cebolla en polvo
- 2 cucharaditas de ajo en polvo

Aparte

- 16 palitos de caña o de helados
- 16 discos de papel arroz pequeños
- salsa barbacoa

Método

Ecurrir bien el gluten crudo

Procesar la masa con los condimentos en una batidora hasta que todo esté integrado.

Dividir la masa en 16 unidades y dejar descansar cubierta con papel film durante 1 hora.

Armar las patitas estirando el seitán y haciendo tres nudos con la masa. Clavar el palito al medio y cerrar enrollandolo en el palito. Darle forma de muslo de pollo. Cocinar al vapor durante 30 minutos, voltearlas y cocinar 30 minutos más. Sacarlas del vapor y dejar enfriar.

Poner a remojar los discos de papel de arroz uno a uno y enrollar en las patitas para que haga de piel. Pintar con salsa barbacoa y disponer en una placa con papel vegetal. Hornear unos minutos hasta dorar de todos lados.

Choriveganos clásicos

Ingredientes

- 170 g de soja texturizada fina (1 taza)
- 500 g de agua a temperatura ambiente (2 tazas)

- 280 g de gluten de trigo (2 tazas)
- 150 g de cebolla picada
- 4 cdas de pimentón ahumado (de la vera)
- 1 cda de sal
- 1 cda de ajo en polvo
- 3 cdas de salsa de soja
- 1 taza de agua hirviendo

Método

Poner a remojar la soja texturizada con la taza de agua hirviendo.

Aparte mezclar el gluten con la cebolla, el pimentón, sal, ajo en polvo, salsa de soja y el agua, incorporar la soja texturizada remojada y unir todo con las manos formando una masa.

trabajar la masa para incorporar bien y amasar durante 5 minutos, aplastandola fuertemente contra la mesa. Si es necesario agregar más líquido (vino o agua) para que podamos trabajarla sin que haya partes secas.

Estirar un papel film sobre la mesa y formar los chorizos, enroscar el papel y darles forma. Atarlos con hilo de algodón y Llevar a hervir en abundante agua a fuego medio durante 1 hora. Apagar el fuego y dejar enfriar.

Una vez fríos se los puede asar a la parrilla o en una sartén con un poco de aceite. También se los puede freír e incorporar a una salsa de tomate al final de la cocción para que no pierdan forma.

En la nevera en su papel film duran hasta 2 semanas. Procurar que no entren en contacto con el aire o se secarán.

Congelados duran 3-4 meses

Proteína Texturizada Vegetal TPV o TSP (proteína texturizada de soja)

Suele venir en distintos tamaños y colores

Se hacen a partir de la harina de soja o harina guisantes u otros vegetales. Contiene entre un 50 y 70% de proteínas.

La proteína de soja texturizada se puede usar directamente como si fuera carne picada, solamente tendrás que ponerla en remojo o agregarla a las salsas reemplazando fácilmente la carne.

Boloñesa vegana básica de soja texturizada

Ingredientes

Se puede reemplazar la soja texturizada por 3 tazas de lentejas cocidas o germinadas

Salen 1600 g de salsa y rinde unas 10 porciones, puedes hacer menos cantidad reduciendo todo a la mitad

Tiempo de preparación: 15 min

Tiempo de cocción: 30 - 40 min

- 1/3 taza de aceite
- 1 cebolla grande picada finamente
- 2 tallos de apio, sin hojas, picado finamente
- 1 zanahoria grande rallada pequeña
- 2 tazas de soja texturizada fina (se compra en herbolarios y dietéticas)
- 1/3 taza de vino blanco o rosado
- 100 g de extracto de tomate
- 2 y 1/2 tazas de tomate triturado (una lata grande, obvio)
- sal gruesa 1 buen puñado
- pimienta negra al gusto
- 1 cda de azúcar
- 2 tazas de agua o caldo de verduras

Método

Picar la cebolla y el apio brunoise, rallar la zanahoria y freír todo durante unos minutos con el aceite hasta que la cebolla empiece a estar transparente. Agregar la soja texturizada y mezclar bien durante un minuto para que absorba todos los jugos de los vegetales. Agregar el vino y cuando se evapore un poco el extracto de tomate, tomate triturado, azúcar, sal, pimienta y una taza de caldo o agua. Cocinar durante 15 minutos y agregar el resto del agua y cocinar 15 a 20 minutos más hasta obtener la consistencia deseada para la boloñesa.

Pastel de papa

- 4 o 5 papas o patatas grandes
- 2 cucharadas de aceite o margarina vegetal
- 1/4 taza de aceitunas picadas
- 1 y 1/2 taza de soja texturizada fina
- 1 taza de pimientos morrones picados rojos y verdes

- Ajo picado
- 1 cebolla grande picada
- un poco de maicena para darle textura a la carne al final y rigidez al relleno
- 1 cucharada de pimentón o paprika
- Sal, aceite y salsa de soja cantidad necesaria
- Perejil picado a gusto
- Agua o caldo vegetal cantidad necesaria
- Pasas de uvas sin semilla – opcional

Método

Hervir las patatas y hacer puré.

Aparte freír el ajo picado, pimiento morrón y la cebolla con 3 o 4 cucharadas de aceite hasta que esté tierno todo,

Agregar la carne de soja en seco y mezclar con los vegetales sofritos, ir incorporando el caldo o agua poco a poco. Agregar también el pimentón y un chorro de salsa de soja para dar color a la carne. Cocina a fuego mínimo sin dejar de revolver hasta que la carne esté tierna y absorba toda el agua.

Disolver dos cucharadas de maicena en unas cucharadas de agua y agregar a la carne para que se una y compacte un poco.

Cuando la carne de soja esté lista echa las aceitunas picadas, pasas, (si deseas) y perejil picado. Prueba sabor, sal y pimienta, salsa de soja y deja enfriar.

Amar el pastel: dividir el puré a la mitad. Hacer una base de puré en el medio la carne y luego puré. Cubrir con queso vegano o pintar el pastel con alguna bebida vegetal y cúrcuma y llevar al horno hasta gratinar la superficie.

Tempeh

El tempeh (o Tempe) es una especie de carne vegetal hecha con semillas de soja fermentadas con el hongo *Rhizopus oligosporus*, suele llamarse iniciador de tempeh (tempeh starter en inglés), su sabor es suave pero de aroma fuerte. Se utiliza para guisos, frituras, asado al horno o a la plancha o como si fuera un trozo de carne.

Para hacerlo casero debemos conseguir semillas de soja amarilla, aunque también puede hacerse con alubias mungo (poroto mung) y el fermento iniciador. El fermento iniciador se consigue fácilmente en internet. También se puede adicionar semillas de girasol crudas, arroz o garbanzos hervidos para hacer diferentes tipos de tempeh.

Tempeh básico

Ingredientes

- 600 g de semillas de soja amarilla, mejor sin cáscara.
- 5 cdas de vinagre blanco o de manzana
- 1 cdta de fermento iniciador de tempeh
- Agua cantidad necesaria

Método

Remojar la soja durante al menos 8 horas, escurrir el agua y poner en una olla la soja y el vinagre juntos, se debe agregar agua hasta cubrir la soja y hervir a fuego fuerte, una vez que empiece a hervir bajar el fuego a mínimo y cocinar hasta que se consuma toda el agua, asegurarse que el agua se ha consumido completamente revolviendo con cuchara de madera. Apagar el fuego y dejar enfriar las semillas hasta que estén tibias, pero no muy frías.

Agregar una cucharadita del fermento y mezclar muy bien durante 1 minuto, con una cuchara de madera. Distribuir la preparación dentro de 3 bolsitas de plástico de 18 x 28 cm y cerrar la bolsa (yo uso un sellador para también quitar todo el aire de adentro), hacer varios agujeros con un tenedor, o con un escarbadiantes (o palillo) para que el fermento pueda respirar y dejar reposar en un lugar cálido de la casa durante al menos 3 días.

A partir de las 48, si la temperatura no ha variado demasiado y se mantiene en un promedio de 37°C, se podrá observar que la superficie del tempeh empieza a verse color blanco y el bloque se puede manipular sin que se deforme. Cuando toda la superficie este e color blanco el tempeh estará listo. Se puede congelar, en la nevera o heladera durará una semana. Pueden observarse alguna coloración oscura o no deseada producto de agentes contaminantes, por eso es muy importante la asepsia a la hora de preparar tempeh. El tempeh perfecto es aquel que no presenta diferencias de coloración o puntos oscuros. Si esto ocurre se puede eliminar la parte afectada y consumir el resto sin problemas.

Se puede consumir crudo en ensaladas o cocido en estofados o fritos. Se lo reemplaza fácilmente en recetas que contienen tofu o carnes vegetales. Unas cucharadas de tempeh fresco sirven para hacer un nuevo kg de tempeh. La cepa del iniciador puede ser utilizada hasta 4 veces.