

Curso de cocina vegana

Módulo 9 Panadería y pizzería integral

Pizza y calzone

Masa base para pizza integral mixta - Pre Pizza

Para 3 bollos de pizza

- 300 g harina integral
- 200 g de harina común
- 300 ml de agua tibia
- 25 g de levadura fresca o 5 g seca
- 10 g de sal
- 2 cdas de aceite de oliva
- ½ cda de azúcar

Hacer una espuma con 50 g de harina, 50 g de agua, azúcar y la levadura. Dejar fermentar en un sitio cálido durante 20 a 30 minutos hasta que se genere la esponja.

Mezclar el resto de las harinas, hacer un hueco en el medio y poner la espuma, el resto del agua con la sal disuelta dentro y empezar a amasar, agregar la cucharada de aceite y seguir amasando hasta que la masa no se pegue a la mesa (unos 10 minutos). Dejar levar la masa durante 30 minutos.

Dividir la masa en 3 de 250 g y estirar en un molde para pizza previamente aceitado agregar un poco de salsa y dejar reposar 30 minutos.. Llevar al horno durante 12 minutos. En este punto puedes enfriar y congelar la pre-pizza.

Adobo para pizza

Es una mezcla de especias que puede variar un poco dependiendo de la región o el gusto de cada uno. Se usa para espolvorear la pizza antes de servir y para la salsa de tomate.

- 2 cdas de orégano
- ½ cda de pimentón

- ½ cda de ají molido o guindilla

Puede llevar perejil seco. Mezclar los ingredientes.

Salsa de tomate básica para pizza

- 400 g de tomate triturado, sin cáscara y sin semillas
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cdas de aceite de oliva
- 1 cebolla - opcional
- 1 cda de vinagre balsámico
- orégano a gusto
- guindilla o ají molido a gusto
- 1 cdta de sal - o a gusto
- ½ cda de azúcar

Freír el ajo y la cebolla picada con el aceite. Agregar todos los otros ingredientes y cocinar durante 30 minutos a fuego medio - bajo revolviendo constantemente para que no se quemem. Puedes triturar la salsa antes o después de la cocción.

Nota: la salsa debe estar a temperatura ambiente para esparcirla sobre la masa porque sino se romperá.

Mozzarella vegetal

- 1 y ½ taza de leche de soja, avena o anacardos -preferentemente de soja
- ¼ taza de fécula de mandioca
- ⅔ taza de aceite de coco (sin olor a coco), margarina vegetal o aceite neutro
- 4 cdts de carragenina - o 20 g de maicena explicaré esto en el vídeo
- ¾ cdta de ácido láctico o 1 cda de jugo de limón
- 1 y ¼ cdta de sal
- 1 cda de levadura nutricional - opcional

Derretir el aceite de coco y batir junto a todos los otros ingredientes. Llevar al fuego y cocinar hasta hervir revolviendo constantemente. Sacar del fuego y enfriar. Si se usa para pizza no hace falta el carragenato y se usa inmediatamente.

El aceite de coco se puede reemplazar por aceite neutro o de oliva también en caso de necesitar el queso derretido.

Pizza Margarita

- 1 masa de pizza
- 120 g de salsa de tomate
- 100 g de mozzarella vegana
- 1 tomate en finas rebanadas - opcional
- Hojas de albahaca fresca
- 2 cdas de aceite de oliva

Estirar la masa y poner la mitad de la salsa de tomate sobre la pizza distribuyendo bien menos en los bordes. Hornear 12 minutos en horno bien caliente. Sacar la pizza, agregar el resto de la salsa de tomate y la mozzarella. Hornear hasta que la masa esté dorada en los bordes y cocida por debajo. Sacar del horno y decorar con hojas de albahaca fresca

Pizza con bechamel y espinacas

- 1 masa para pizza
- 1 taza de salsa bechamel - ver preparación módulo 7
- 1 taza de espinacas cocidas y escurridas
- ½ cebolla picada o corte pluma
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Freír la cebolla hasta que esté tierna en el aceite de oliva, agregar las espinacas cocidas, picadas y escurridas y cocinar un par de minutos más hasta que pierdan un poco de agua y resalte el sabor. Mezclar con la salsa bechamel y esparcir sobre la pizza. Hornear hasta que esté crocante en horno bien caliente.

Pizza con salsa de almendras, puerros y alcaparras

- 1 masa de pizza

- 1 taza de salsa de puerros y alcaparras (del módulo 7) - reemplazar el tofu por crema de almendras.
- perejil picado para espolvorear la pizza

Preparar la salsa sin las alcaparras y agregarlas en forma de lluvia sobre la salsa. Hornear hasta dorar los bordes. Asegurarse que la base esté cocida antes de sacar del horno. Espolvorear con perejil picado antes de servir

Pizza estilo Turquía

Para 2 pizzas

- 2 masas de pizza
- 100 g de salsa de tomate
- 80 g de carne de soja texturizada
- 1 taza de caldo de verduras
- 1 cebolla picada
- 1 cda de comino
- 1 cda de canela
- pizca de ají molido o guindilla molida
- 3 cdas de perejil picado
- jugo de medio limón
- 3 cdas de aceite de oliva
- sal a gusto
- 100 g de mozzarella vegana
- 60 g de queso feta vegano

Primero rehogar la cebolla en el aceite de oliva, agregar la carne texturizada e hidratar con el caldo, agregar comino, canela y ají molido, comprobar la sal y echar una pizca si necesita. Cuando la carne esté lista agregar el perejil fresco picado y un poco de jugo de limón.

Pintar la base de la pizza con salsa de tomate y agregar la carne por encima y los quesos desmenuzados o cortados pequeños. Dejar levar durante 15 minutos en sitio cálido antes de meter al horno. Hornear durante 12 minutos. Servir espolvoreando con más perejil picado y un poco de zumo de limón.

Calzone integral relleno de verduras

- 1 masa de pizza
- 1 calabacín o zapallito cortado finito
- 1 zanahoria cortada en láminas finas

- 1 berenjena pequeña cortada en rodajas finas
- 1 pimiento morrón rojo en tiras
- 1 tomate en rodajas
- ¾ taza de mozzarella rápida de tofu
- 1 puerro cortado en rodajas finas
- 2 cucharadas de salsa de soja

Asar las berenjenas, el pimiento, la zanahoria y calabacín en una plancha hasta que estén tiernos. Dejar enfriar

Disponer la masa y en una de las mitades colocar en capas las verduras asadas sobre ellas el puerro picado, tomate en rodajas y salpicar con la salsa de soja. Poner la mozzarella por encima y cerrar el calzone. Hornear a fuego alto hasta que esté dorado.

Focaccia de papa y romero

La focaccia es una especie de pan plano cubierto de hierbas y verduras. La masa puede ser la misma del pan o la de la pizza, variando de región en región. Normalmente es el doble o triple más gruesa que una pizza.

- 1 masa integral o mixta como la de pan o pizza
- 2 patatas cortadas en láminas finas
- un puñado de romero fresco o seco
- sal

Estirar la masa sobre un molde de pizza, pegar por toda la superficie láminas de papa cortadas con mandolina o bien finas y espolvorear con romero y un poco de sal. Dejar levar hasta que triplique el volumen. Rociar con un poco de aceite de oliva antes de meter al horno.

Fugazza

- 1 masa de pizza
- 2 cebollas grandes cortadas en pluma
- 2 cdas de aceite de oliva
- sal y orégano a gusto

Escaldar la cebolla cortada en pluma durante unos segundos y filtrar bien el agua. Poner sobre la masa de la pizza estirada y llevar al horno hasta dorar los bordes. Si se desea se puede agregar queso debajo y espolvorear con orégano al servir.

Fainá

- 250 g de harina de garbanzos o lentejas
- 750 ml de agua tibia
- 8 g de sal
- 30 g de aceite de oliva
- Pimienta molida - opcional

Mezclar la harina y la pimienta (en caso de usar), disolver la sal en el agua y agregar a la harina junto con el aceite. Batir con batidor de alambre o en licuadora hasta obtener una crema homogénea. Dejar reposar 15 minutos a temperatura ambiente.

Encender el horno a 200 grados y calentar durante 8 minutos un molde para pizza de 30 cm de diámetro previamente aceitado. Sacar el molde caliente del horno y verter la masa de la fainá, inmediatamente volverla al horno durante 20 minutos o hasta que esté dorada.

Empanadas

Masa base integral para empanadas

Ingredientes para 12 empanadas de unos 13 cm de diámetro.

- 300 g de harina integral
- 3 cdas de aceite neutro
- 150 ml de agua
- 1 cda de vinagre o jugo de limón
- ½ cda de sal

Mezclar todos los ingredientes hasta obtener un bollo compacto y liso. Dejar descansar la masa al menos 30 minutos dentro de una bolsa o envuelta en papel film para que no se seque.

Empanadas salteñas veganas

- 12 discos de empanadas
- 100g de carne de soja texturizada – se puede usar seitán cortado a cuchillo
- 1 cebolla mediana
- 3 cdas de aceite
- 1 cebollas de verdeo o cebolletas
- 1 cubo de caldo de verduras
- sal a gusto
- 1 cda de pimentón dulce

- $\frac{3}{4}$ cda de comino molido
- 1 taza de patatas en cortadas en cubos de 1×1 cm
- $\frac{1}{4}$ taza de aceitunas picadas
- agua hirviendo cantidad necesaria

Cocinar las papas cortadas en cubitos durante 10 minutos hasta que estén cocidas pero no muy suaves, sino se romperán en el relleno.

Picar las cebollas, incluso la parte verde de la cebolleta y reservar esta parte para el final de la cocción. Freír la parte blanca de las cebollas y cuando estén tiernas echar la carne de soja en seco, cocinar un par de minutos revolviendo constantemente para que no se pegue. La carne de soja empezará a absorber un poco de aceite con sabor a cebolla, agregar pimentón y comino y seguir revolviendo, luego caldo desmenuzado, mezclar a fuego bajo y agregar agua caliente poco a poco (si no echar el caldo al agua caliente y disolver para que sea más fácil que se incorporen a la carne). Cocinar a fuego bajo revolviendo y echando más agua si corresponde hasta que la carne esté tierna. Probar la sal y ajustar si es necesario.

Cuando la carne de soja esté tierna agregar las patatas hervidas previamente, aceitunas picadas y la parte verde de las cebolletas picadas. Dejar enfriar el relleno antes de usar. Rellenar las empanadas con 1 y $\frac{1}{2}$ cda de relleno. Freír u hornear hasta dorar

Empanadas de ricota vegana

- 12 discos de empanadas
- 2 tazas de ricota vegana
- 1 cebolla grande cortada pluma
- 2 cdtas de orégano - opcional
- 3 cdas de aceite preferentemente de oliva
- 1 cda de pimentón dulce

Freír la cebolla y cuando esté tierna agregar la ricota y el orégano. Cocina unos segundos para que pierda el agua. Apagar el fuego e incorporar el pimentón dulce. Mezclar bien y dejar enfriar el relleno antes de usar.

Ricota vegana de tofu

- 1 bloque de tofu duro - unos 400 g

- 2 cdas de aceite de oliva
- 2 cdas de jugo de limón
- ½ cda de sal
- 2 cdas de leche de soja sin azúcar o de anacardos - dependiendo de la cantidad de agua del tofu.
- 1 cda de levadura nutricional - opcional

Desmenuzar el tofu con un tenedor. Agrega todos los otros ingredientes y deja reposar al menos 1 hora en la nevera.

Empanadas de acelga

- 1 masa para empanadas
- 2 tazas de acelgas o espinacas cocidas y bien escurridas (500 g)
- 1 cebolla picada
- 1 pimiento morrón rojo picado
- 1 taza de salsa bechamel del día anterior o queso vegano
- sal a gusto
- pizca de nuez moscada y pimienta negra

Freír la cebolla junto con el pimiento rojo picado hasta que estén rehogados. Agregar la acelga y condimentar con sal, pimienta y nuez moscada. Cocinar dos minutos mezclando bien los ingredientes para amalgamar los sabores. Dejar enfriar y rellenar los discos de empanadas con una cucharada de acelga y media de salsa bechamel fría. Freír u hornear las empanadas hasta que estén doradas.

Para hacer la bechamel vegana mira el tutorial de Salsas y aliños módulo 7 de este curso.