

Curso de cocina vegana

Módulo 13 Comida vegana del mundo

Etiopía

La cocina de Etiopía se caracteriza por tener vegetales y carnes bien condimentados, por su pan plano (injera) de harina de teff fermentada, su mantequilla clarificada y una mezcla especial de especias llamada berbere. El curry berbere típico se puede comprar ya mezclado o hacerlo en casa y contiene cúrcuma, fenogreco, chile, pimentón, jengibre entre otras especias.

El teff es un tipo de mijo, un cereal que no contiene gluten pero también se consume arroz y las legumbres normalmente son lentejas y arvejas o guisantes (chícharos). Las carnes se pueden reemplazar por seitán o soja texturizada y la mantequilla clarificada por aceite, margarina o mantequilla clarificada vegana.

La comida se sirve en un gran pan injera de 50 cm de diámetro y se come con la mano usando el pan para tomar pequeñas porciones de las distintas preparaciones y llevarlas a la boca.

Curry Bereber

Ingredientes

- 2 cucharaditas de semillas de cilantro - coriandro
- 1 cucharadita de comino en grano
- 1/2 cucharadita de fenogreco en grano
- 1 cucharadita de pimienta negra en grano
- 2 bayas de pimienta de Jamaica enteras
- 4 vainas de cardamomo verde
- 4 clavos de olor
- 5 guindillas o ají chiles rojos secos
- 3 cucharadas de pimentón dulce
- 1 cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de nuez moscada
- 1/2 cucharadita de jengibre en polvo
- 1/4 de cucharadita de canela
- 1 cucharadita de cúrcuma

Tostar las semillas y especias en grano juntas durante 3 minutos hasta que suelten aromas. Dejar enfriar y moler con molinillo de café. Agregar las especias en polvo y mezclar.

Pan Injera rápido

Para dos panes

- 1/2 taza de harina de teff
- 3/4 taza de agua tibia
- 1 cdta de levadura activa
- 1/4 de cucharadita de azúcar
- 1/4 cucharadita de sal
- una pizca de sal negra (kala namak)
- 1 cucharadita de vinagre
- 1/4 de cucharadita de levadura en polvo

Método:

Batir 1/2 taza de harina de teff con 1/2 taza de agua tibia, azúcar y levadura.

Cubrir con una toalla y dejar reposar durante una hora.

Agregue el resto 1/4 taza de agua, sales, vinagre, polvo de hornear y mezclar bien. Batir y poner la mitad en una sartén caliente y tapar hasta que esté seco. Quitar con espátula y poner en la base del plato o enrollado.

Estofado de carne etiope

- 1 taza de soja text. preferentemente grande
- 3 cdas de margarina o manteca vegana
- 1 taza de cebolla hecha puré
- 1/2 cda de ajo picado
- 1/2 cda de jengibre picado
- 1 cda de especias berebere
- 1/2 cdta de sal
- 2 tazas de caldo vegano - o más

Método

Caliente 3 cucharadas de margarina o aceite en una olla, agregar las cebollas y cocinar, tapado unos minutos, revolviendo ocasionalmente.

Agregar el ajo, el jengibre y 1 cucharada de margarina más y continuar cocinando durante otros 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.

Agregue el berbere y las 2 cucharadas restantes de margarina, tapado, a fuego lento durante otros 10 minutos, revolviendo ocasionalmente.

Agregue la carne de soja texturizada en seco si es pequeña y si es grande remojada y escurrida, el caldo, la sal y deja hervir. Reducir el fuego a bajo, cubrir y cocinar a fuego lento hasta que los sabores se junten.

Servir caliente con arroz o injera.

Estofado de repollo, zanahoria y papa (Atakilt wat)

Ingredientes

- 2 cdas de aceite de oliva o mantequilla vegana
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de jengibre picado
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1/4 cucharadita de comino en polvo o comino negro en grano
- 3/4 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1/4 cucharadita de semillas o polvo de fenogreco
- 1/4 cucharadita de cardamomo en polvo
- 1/4 cucharadita de canela en polvo
- 1/8 cucharadita de clavo en polvo
- una pizca de pimienta negra
- 3/4 taza de zanahorias en rodajas
- 2 papas medianas cortadas como para guisar
- 1/2 cabeza de col cortada en trozos
- 1/2 cucharadita de sal

Método

En una sartén grande, agregue 1 cda de margarina o de aceite y caliente a fuego medio-bajo. Una vez caliente, agregue el ajo, el jengibre, el chile y la cebolla. Mezclar, cocinar por 3 o 4 minutos.

Agregue el comino, la cúrcuma, las semillas de fenogreco, el cardamomo, la canela, el clavo y la pimienta negra. Mezclar y cocinar durante 3 minutos para infundir el aceite y seguir cocinando la cebolla hasta que se dore.

Agrega las zanahorias, la papa y mezcla bien. Agregue el repollo y 1/4 cucharadita de sal. Mezclar bien, tapar y cocinar por 15 minutos. Revuelva una vez en el medio.

Agregue 1/4 cucharadita o más de sal y 1 cucharadita de aceite de oliva. Mezcle. Desglasar en este momento con agua si es necesario Cubra y cocine por otros 15 minutos o hasta que las papas estén tiernas. *

Sirva caliente con arroz o injera.

Estofado de espinacas (gomen wat)

- 1 cebolla mediana
- ¼ taza de aceite vegetal
- 2 tazas de agua, divididas
- 2 dientes de ajo, en puré (o finamente picados)

- 600 g de espinaca congelada, picada (no escurrir el agua)
- sal al gusto

Método

Haga un puré con la cebolla en un procesador de alimentos, luego agréguela a una olla grande en la estufa y lleve el fuego a medio-bajo.

Cubra la olla con la tapa, revolviendo ocasionalmente para que no se dore la cebolla, durante unos 5 minutos. Debido a que están hechos puré, liberarán mucha más humedad, por lo que sudará en la olla.

Agrega aceite vegetal. Revuelva y continúe cocinando, sin tapar, durante unos 10 minutos, hasta que las cebollas estén transparentes. Revuelva de vez en cuando para evitar que se quemem las cebollas.

Agregue el ajo en puré (o finamente picado) y cocine por 5 minutos más, revolviendo ocasionalmente para evitar que la mezcla se pegue a la olla.

Agregue las espinacas picadas y luego riegue poco a poco a la olla y revuelva.

Cocine durante unos 25 minutos, hasta que esté cremoso y suave, agregando agua según sea necesario para mantener la mezcla cremosa (aproximadamente 1 taza). Mantenga las espinacas cubiertas con agua durante unos 15 minutos y luego deje que el agua se cocine durante los últimos 10 minutos. el resultado debe ser una consistencia suave, similar a la de un guiso.

Agrega sal al gusto.

Lentejas rojas a la etiope (Misir Wat)

Ingredientes

- 4 cucharadas de margarina o manteca vegana
- 1 cebolla amarilla grande, muy finamente picada
- 3 dientes de ajo finamente picados
- 1 tomate roma, muy finamente picado
- 3 cucharadas de pasta de tomate
- 2 cucharadas de berbere
- 1 taza de lentejas rojas, enjuagadas
- 2 1/2 tazas de caldo de verduras
- 1 cucharadita de sal

Método

Derrite 3 cucharadas de margarina en una olla. Agregue las cebollas y cocine a fuego medio-alto durante 8-10 minutos hasta que estén doradas.

Agregue el ajo, los tomates, la pasta de tomate y 1 cucharada de berbere y cocine por 5-7 minutos. Reduzca el fuego si es necesario para evitar quemaduras.

Agrega el caldo y la sal, lleva a ebullición, reduce el fuego a bajo y tapa y cocina a fuego lento las lentejas, revolviendo ocasionalmente, durante 40 minutos (agregando más caldo si es necesario) o hasta que las lentejas estén blandas.

Agregue la cucharada restante de margarina y cocine a fuego lento durante un par de minutos más. Agregue sal al gusto.
Sirva con injera etíope.

Arvejas a la etiope

Ingredientes

- 200 g de guisantes amarillos partidos - arvejas
- 1 cebolla blanca rallada
- 2 cucharaditas de jengibre fresco rallado
- 3 dientes de ajo
- 3 cucharadas de margarina o manteca vegana
- 2 chiles jalapeños (al gusto), cortados por la mitad a lo largo
- 1 cucharadita de cúrcuma molida
- 1 cucharada de sal fina
- 2 tazas de agua o caldo de verduras

Lavar bien y remojar las arvejas durante un par de horas. Hervir con 3 partes de agua durante 25 minutos hasta que empiecen a estar tiernas. Escurrir el agua

Poner la cebolla a freír en el aceite o margarina hasta que esté tierna.

Agregue el ajo, los jalapeños, el jengibre y la cúrcuma y cocine por otros 5 minutos. Agregar los guisantes cocidos y mezclar bien para que los aromas se difundan en los guisantes partidos y agregar una taza de agua más o de caldo de verduras. Cocinar hasta que las arvejas estén tiernas y cremosas.

Sirva bien caliente con arroz o injera.

Manteca vegana clarificada (ghee)

1 taza de manteca vegana de esta receta https://youtu.be/b_hIKRHkS3k

Técnica

Poner en un hervidor la manteca, derretir a fuego moderado y cocinar durante 5 minutos para quitar toda la humedad. Quitar del fuego y dejar enfriar 10 minutos. Dura 4 meses en la nevera.