

VEGANA CON CASTAÑAS

# TALLER ON-LINE COCINA FUSIÓN

Recetario para la preparación de  
cocina Chilena-japonesa Vegana

---

ROMINA MONCADA

Creadora de contenido y recetas veganas



# ENSALADA DE PAPA

## INGREDIENTES

- 500g de papas
- 1 pepino de alaska
- 1/2 cebolla picada en pluma
- 1/2 zanahoria en cuadritos
- 100 g de tofu firme
- 60g de mayonesa vegana
- 1 cda de salsa de soya
- 2 cdas de vinagre de arroz
- Pimienta a gusto
- Sal a gusto



## PREPARACIÓN

1. Pelar las papas y cortarlas en cubos. En una olla cubrir las papas con agua y una pizca de sal. Llevar a hervor por 10 min.
2. Laminar el pepinoy la zanahoria, pasar a un recipiente y añadir 1/2 cdta de sal, repostar unos minutos para luego retirar el exceso de agua y enjuagar.
3. Desmenuzar el tofu y reservar.
4. Moler las papas e incorporar vinagre, soya y pimienta, mezclar antes de añadir zanahorias, pepino y tofu.
5. Añadir mayonesa y revolver.

# GUISO DE POROTOS CON MISO

## INGREDIENTES

- 2 tazas de porotos cocidos.
- 2 dientes de ajo picados.
- Aceite de sésamo.
- 1/2 Cebolla.
- 200g de zapallo o camote dulce.
- 10g de kombu. + 3 tazas de agua.
- 1 taza de espinaca.
- 2 cda de miso.
- 70g de tofu firme.
- 1 Cebollín picado.



## PREPARACIÓN

1. En una saltear en aceite de sésamo, la cebolla picada a pluma y el ajo. Cuando esta comience a sudar luego de unos 8 minutos removiendo constantemente.
2. Incorporar zapallo, porotos, parte blanca del cebollín y el agua con alga kombu remojada.
3. Cocinar a fuego medio con tapa hasta que el camote se ablande. Incorporar la espinaca ligeramente picada.
4. Disolver el miso y añadir el tofu trozándolo irregularmente con las manos.
5. Servir con cebollín fresco y arroz blanco.



# PANQUEQUES DE TÉ MATCHA

---

## INGREDIENTES

- 1 1/2 taza de harina de trigo.
- 1 cda de maicena.
- 1 cda de azúcar.
- 3 cdas de aceite neutro.
- 2 2/3 taza de leche de soya.
- 2 cdtas colmadas de matcha.

## PARA EL RELLENO

Leche condensada de soya a gusto.

## PREPARACIÓN:

1. En la licuadora añadir harina, maicena, azúcar, aceite, leche y té matcha. Licuar hasta que todo esté incorporado.
2. Calentar sartén antiadherente y con ayuda de una servilleta mojar con aceite. poner cerca de media taza de la mezcla y esparcir, cocinar unos 2 minutos por lado y retirar.
3. Rellenar los discos con leche condensada y servir.

GRACIAS!!!

Taller on-line cocina Fusión

---

ROMINA MONCADA

Creadora de contenido y recetas veganas