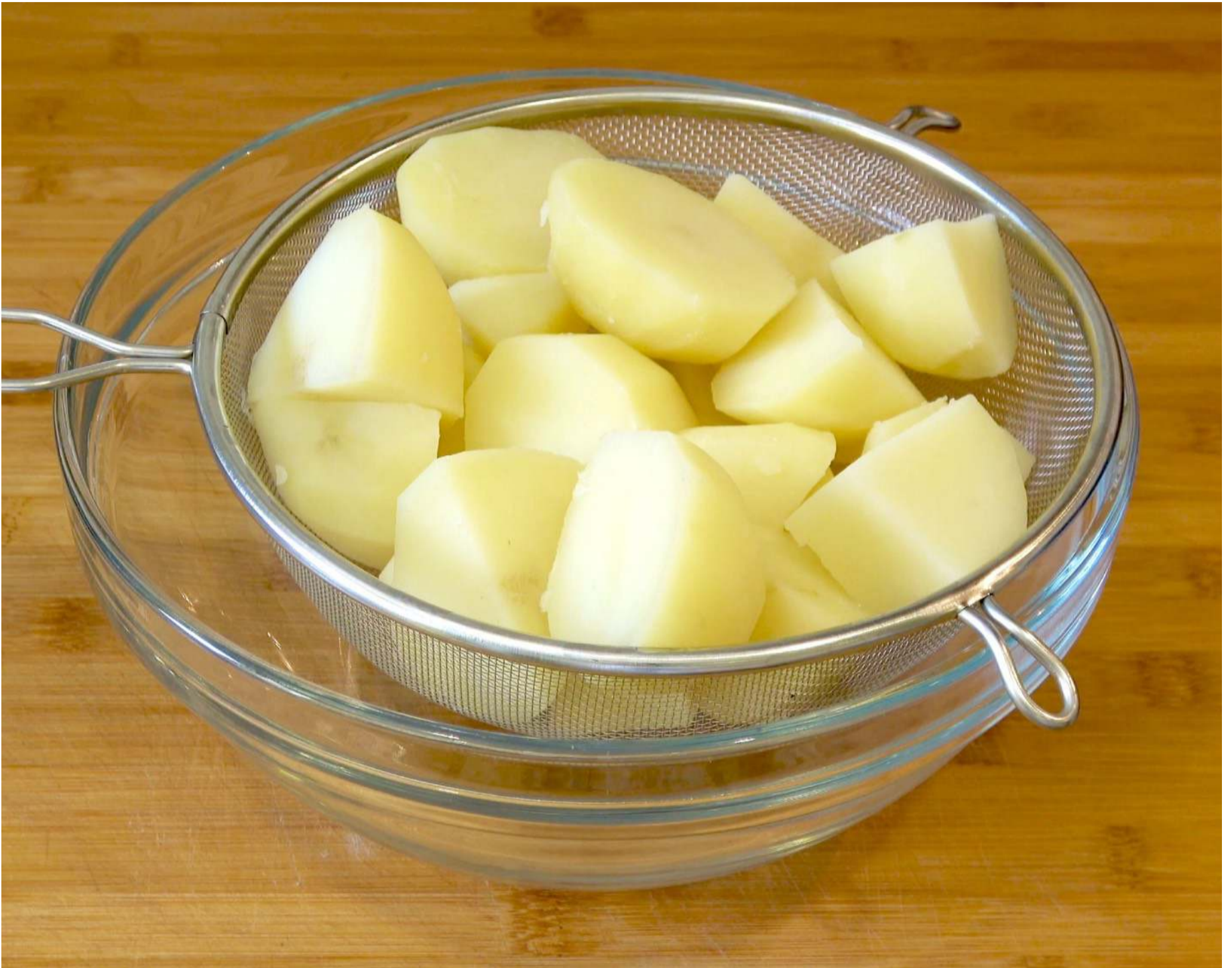


CURSO ONLINE: MÓDULO 4
ALTERNATIVAS VEGANAS
AL QUESO



La técnica del almidón de papa o patata.....	3
Alternativa a la salsa de Queso Cheddar.....	5
Ingredientes	5
Preparación	6
Notas	7
Alternativa al Queso Cheddar compacto	8
Ingredientes	8
Preparación	9
Notas	10

LA TÉCNICA DEL ALMIDÓN DE PAPA O PATATA



Así como en otras lecciones utilizamos almidones puros (como el de tapioca, mandioca o yuca), aquí utilizaremos los almidones naturalmente presentes en la papa o patata cocida.

Para utilizar esta técnica podemos comprar almidón de patata o bien simplemente cocer unas papas o patatas (pues estas tienen de por sí un alto contenido en almidones). El almidón de patata también aporta elasticidad y agradable sabor almidonado a nuestras preparaciones, lo cual es ideal para elaborar alternativas al queso.

Antes de cocer las patatas es importante pelarlas y cortarlas en trocitos de tamaño similar, para que la cocción sea igual en todos los trozos. Después es imprescindible dejar la patata escurriendo y enfriando, ya que tiene que soltar toda el agua de la cocción.

ALTERNATIVA A LA SALSA DE QUESO CHEDDAR



RECETA DE ESTA ELABORACIÓN

INGREDIENTES

360 gramos de patata cocida (2 tazas)

135 gramos de zanahoria cocida (1 taza)

70 gramos de aceite de oliva (1 / 3 taza)

85 gramos de agua mineral (1 / 2 taza)

10 gramos de zumo de limón (1 cucharada)

35 gramos de levadura nutricional (1 / 2 taza)

1 cucharadita de sal marina

1/2 cucharadita de ajo molido

1/2 cucharadita de cebolla molida

1/4 cucharadita moka de cayena molida (opcional)

PREPARACIÓN

1. Pelamos la patata y la zanahoria. Después las cortamos en trocitos de tamaño similar, para que la cocción sea igual en todos los trozos. Lo ideal es cocer por separado la patata y la zanahoria ya que tienen tiempos de cocción diferentes.

2. Una vez cocida la patata y la zanahoria, las ponemos en un colador para que escurran el agua de cocción. Dejamos así durante 10-15 minutos, hasta que se hayan enfriado y escurrido bien.

3. Trituramos la patata y la zanahoria ya escurridas junto con el resto de ingredientes. Debemos ser pacientes durante el triturado ya que no deben quedar trocitos ni de patata ni de zanahoria. Una vez uniforme,

debemos triturar unos segundos más a alta potencia para facilitar la emulsión.

4. Ya podemos servir y degustar.

NOTAS

- ▶ Se conserva bien un máximo de 3 días en el frigorífico, en un recipiente bien cerrado para que no se reseque.
- ▶ Si lo conservamos en el frigorífico, antes de servirlo, tendremos que calentarlo unos minutos al fuego mientras lo removemos. Esta preparación no se debe degustar fría, se debe servir caliente o a temperatura ambiente. El frío hace que espese y pierde cremosidad. Pero al calentarla, recupera rápidamente la cremosidad.
- ▶ Si el color de tu receta no es suficientemente anaranjado puede ser por un exceso de cocción de la zanahoria o por el tipo de zanahoria. En ese caso si te preocupa el color, puedes añadir opcionalmente una pizca de cúrcuma en polvo y/o de pimentón en polvo. Para intensificar el color.
- ▶ Si no disponemos de zanahoria o nos apetece cambiar la receta, se puede sustituir la zanahoria por calabaza cocida al vapor.
- ▶ Esta receta es ideal para mojar con totopos o triángulos de maíz. Además se puede acompañar de cilantro, jalapeños, jugo de lima o frijoles. Toda una experiencia!

ALTERNATIVA AL QUESO CHEDDAR COMPACTO



RECETA DE ESTA ELABORACIÓN

INGREDIENTES

150 gramos de patata cocida

95 gramos de zanahoria cocida

28 gramos de aceite de oliva

290 gramos de agua mineral

1.5 o 2 cdas soperas de agar agar en polvo (colmadas)

1 cdta de zumo de limón

25 gramos de levadura nutricional

1 cdta de sal marina

1 cdta de ajo en polvo

1 cdta de cebolla en polvo

Una pizca de cayena molida (opcional)

PREPARACIÓN

1. Triturar en una batidora todos los ingredientes hasta conseguir una mezcla homogénea.

2. Verter la mezcla en una olla ó sartén antiadherente a fuego medio hasta que llegue a ebullición. Es importante remover continuamente para evitar que la mezcla se pegue. Cuando la mezcla alcance a los 60°C ó se acerque a ebullición, empezará a espesar. Mantenemos 1 o 2 minutos más mientras removemos para asegurarnos que el agar agar se active.

3. Cubrimos el molde que vayamos a usar con un film transparente o con un papel vegetal. También podemos untarlo con unas gotitas de aceite, siempre para evitar que se pegue al molde. Ahora agregamos la mezcla que ya habremos dejado reposando unos minutos, estará más sólida y moldeable.

4. Llevamos al frigorífico durante unas 7 horas o hasta que nos aseguremos que ha endurecido.

5. Desmoldar y servir. Está delicioso!

NOTAS

- ▶ Se conserva bien un máximo de 3 días en el frigorífico, en un recipiente bien cerrado para que no se reseque.
- ▶ Esta preparación es suficientemente compacta como para cortar, lonchar e incluso rallar. No obstante, no es tan firme como otras preparaciones que hemos elaborado con agar agar o como las que elaboraremos con carragenato. Si se desea más firmeza, se puede conseguir agregando más agua y más agar agar de forma relativa a las proporciones de la receta.
- ▶ Como ya sabemos el agar agar y el agua no aportan sabor. Es por esto que podemos añadir más sal marina, ajo seco, cebolla seca, levadura nutricional o cayena, si deseamos un sabor más potente. Recomendamos probar la mezcla después de triturar y antes de la cocción / activación del agar agar.
- ▶ Si el color de tu receta no es suficientemente anaranjado puede ser por un exceso de cocción de la zanahoria o por el tipo de zanahoria. En ese caso si te preocupa el color, puedes añadir opcionalmente una pizca de cúrcuma en polvo y/o de pimentón en polvo. Para intensificar el color.
- ▶ Si no disponemos de zanahoria o nos apetece cambiar la receta, se puede sustituir la zanahoria por calabaza cocida al vapor.



www.vegetarianos.org

Edición 2018