

12 RECETAS PARA SALVAR A LOS PECES

Sabores Marinos 100% Vegetales



UN PROYECTO DE
IGUALDADanimal

Gracias por Descargar Este Recetario

Los océanos sostienen la vida del planeta, de ellos proviene gran parte del oxígeno que respiramos y el equilibrio que hace posible nuestra existencia.

Sin embargo, la pesca industrial y el consumo masivo de animales marinos continúan **poniendo en riesgo a innumerables especies y debilitando ecosistemas completos.**

Hoy sabemos que los peces son seres sintientes:

pueden experimentar dolor, miedo y estrés, reconocer esto nos invita a mirar el mar con mayor responsabilidad y a entender que nuestras decisiones alimentarias tienen un impacto directo en millones de vidas.

En Love Veg creemos que el cambio también puede ser delicioso, **este tercer recetario reúne recetas que son una alternativa real para proteger a los animales marinos,** sin renunciar al sabor ni a la tradición.

Son **propuestas vegetales llenas de carácter, inspiradas en los sabores del mar,** accesibles y pensadas para demostrar que es posible disfrutar platillos increíbles mientras contribuimos activamente a cuidar los océanos, porque salvar vidas también puede saber bien.

Con Cariño
Katya



Índice:

- 3 } *Ostiones Vegetales de Coco*
- 7 } *Tiradito de Sandía*
- 9 } *Aguachile Negro Vegano*
- 12 } *Crunchy Mar Vegetal*
- 15 } *Chicharrón Marino*
- 18 } *El Mejor Ceviche de Soya*
- 21 } *Tofu Bites Marinos*
- 24 } *Soyatún*
- 27 } *Pasta Cremosa con
Mariscos Veganos*
- 30 } *Calamares de Berenjena
Empanizados*
- 33 } *Paella Vegana Marina*
- 36 } *Portobellos a la Diabla*

3 DOCENAS | 15 MINUTOS

Ostiones Vegetales al Coco

Ingredientes

SABOR A MAR

- ½ taza de salsa de soya
- ¼ taza de aceite vegetal
- ¼ taza de vinagre blanco o de arroz
- 2 cda. de **sazonador sabor a mar**

PARA LAS CONCHAS

- Pulpa suave de 3 cocos tiernos (la que se come con cuchara)
- La parte dura del coco (el “cascarón” o coco firme)
- Salsa picante al gusto: idealmente salsa de aguachile, etiqueta negra o habanera
- Limones
- Sal de grano al gusto



Preparación

Sabor a mar: coloca en la licuadora la salsa de soya, el aceite vegetal, el vinagre y el alga nori o condimento sabor a mar, licúa hasta obtener una emulsión espesa y homogénea, similar a una mayonesa ligera. Reserva.

Preparar las "conchas": parte el coco firme en trozos irregulares, puedes ayudarte con una piedra, martillo o cualquier objeto duro que lo quiebre.

No necesitamos que queden piezas perfectas; lo importante es que simulen las conchas, lávalas muy bien y reservalas.

Montaje de los "ostiones": con una cuchara, coloca una porción generosa de coco tierno sobre cada trozo de coco firme, como si fuera la carne del ostión sobre su concha.

Encima, baña cada uno con la salsa sabor a mar, esta salsa es la que le da el toque salino y profundo.

Acompaña con salsa picante al gusto (entre más brava, mejor), limón recién exprimido y sal de mar o de grano. Se comen tal cual, directo de la "concha".



Esta receta, además de fresca, cremosa y sorprendente, recrea la experiencia del mar sin afectar a ninguna especie.

Una alternativa deliciosa que **permite que los océanos sigan llenos de vida.**

2 PORCIONES | 15 MINUTOS

Tiradito de Sandía



Ingredientes

PARA EL MARINADO

- 2 trozos de sandía de aprox. 4 centímetros cada uno
- ½ taza de salsa de soya
- ¼ de taza de aceite vegetal
- ¼ de taza de vinagre blanco o de arroz
- ¼ de taza de alga nori triturada o **sazonador sabor a mar**

PARA LA LECHE DE TIGRE VEGANA

- 3 varas de apio
- 1 trozo de jengibre fresco (aprox. 1 cda.)
- Tallos de cilantro (aprox. ½ taza)
- ½ taza de coco fresco o leche de coco sin endulzar
- Jugo de 8 a 10 limones
- Sal al gusto
- 1 cda. de **sazonador sabor a mar**

PARA SERVIR

- Pepino y zanahoria rallada o en tiras finas
- 1 cda. de ajonjolí



Preparación

Marinado de la sandía: licúa la salsa de soya, aceite vegetal, vinagre y el alga nori o sazonador sabor a mar hasta obtener una mezcla bien emulsionada.

Corta la sandía en piezas grandes y colócala en un recipiente, cubre con la marinada y deja reposar mínimo 2 horas, idealmente un día completo en refrigeración para que absorba bien el sabor, antes de servir, escurre muy bien la sandía.

Corte del “tiradito”: una vez escurrida, corta la sandía en láminas de aproximadamente medio centímetro de grosor o incluso más delgadas, según tu preferencia, colócalas cuidadosamente en un plato extendido.

Leche de tigre: coloca en la licuadora el apio, jengibre, tallos de cilantro, el coco fresco (o leche de coco), el jugo de limón, sal y el condimento sabor a mar, licúa muy bien hasta obtener una mezcla completamente fina y bien integrada, prueba y ajusta sal o acidez si es necesario.

Vierte la leche de tigre vegana sobre las láminas de sandía justo antes de servir, decora con pepino, zanahoria y espolvorea el ajonjolí para aportar omega y textura.

Sirve inmediatamente y disfruta este tiradito fresco, ácido y lleno de sabor, una alternativa vegetal que honra la cocina tradicional desde un lugar más consciente, compasivo y delicioso.



Ligero, vibrante y lleno de sabor, este tiradito demuestra que no se necesita pescado para lograr un platillo espectacular.

Cada bocado **es una forma de proteger a los animales marinos.**



3 PORCIONES | 20 MINUTOS

Aguachile Negro Vegano



Ingredientes

PARA LA SALSA NEGRA

- 2 tortillas de maíz
- 2 chiles habaneros
- 4 chiles chiltepines
- 2 dientes de ajo
- ¼ de taza de salsa de soya
- ¼ de taza de sazonador tipo Maggi
- Jugo de 6 a 8 limones
- Sal al gusto

PARA EL AGUACHILE

- 100 g de setas
- 100 g de champiñones
- 1 cebolla chica
- 1 pepino
- Aguacate al gusto
- Ajonjolí al gusto



Preparación

Asa directamente al fuego las tortillas de maíz hasta que empiecen a quemarse, cuando estén bien tostadas, pásalas a una sartén o superficie caliente para que se quemen completamente y tomen ese color negro intenso.

Asa también los chiles habaneros y los chiltepines hasta que estén bien tatemados.

Coloca en la licuadora las tortillas quemadas, los chiles, ajo, salsa de soya, sazónador tipo Maggi, sal y el jugo de limón, licúa muy bien hasta obtener una salsa negra intensa y bien integrada. Reserva.

Lleva a hervor 1 taza de agua en una ollita, cuando hierva, apaga el fuego.

Desmenuza los hongos con las manos, creando tiras largas tipo camarón, y colócalos dentro del agua caliente, tapa la olla y deja reposar 5 minutos para que se suavicen ligeramente, escurre muy bien.

En un bowl grande mezcla los hongos escurridos con la salsa negra, agrega la cebolla cortada en julianas y el pepino en medias lunas, mezcla con cuidado para que todo quede bien impregnado.

Sirve el aguachile en un plato extendido, decora con más pepino, aguacate y espolvorea ajonjolí por encima. Disfrútalo en tostadas crujientes, sin miedo y con orgullo.



Intenso, especiado y lleno de personalidad, **este aguachile vegetal honra la cocina costera mientras protege** a quienes habitan el océano.



3 PORCIONES | 30 MINUTOS

Crunchy Mar Vegetal



Ingredientes

- ½ taza de col morada rallada
- ½ taza de zanahoria rallada
- ¼ taza de apio en cuadros pequeños
- 150 g de tofu firme
- Alga nori o wakame
- 8-10 hojas de arroz
- 3 cdita. de aceite vegetal o aceite en spray
- Salsa de soya
- El jugo de una naranja
- Ajonjolí



Preparación

En un bowl agrega la zanahoria, col morado, apio y el tofu rallado, machaca con tus manos y espolvorea el alga wacame (si es alga nori licua para hacerla polvo).

En un sartén rocía aceite en spray, humedece con agua una hoja de arroz y ponla freír, encima coloca la mezcla de vegetales bien esparcida, coloca la segunda hoja de arroz humedecida, ya que dore voltea y dora el otro lado.

Retira del fuego corta y sirve.

Acompaña con una preparación de salsa de soya, jugo de naranja y ajonjolí, ¡A disfrutar!

Estas delicias con toque Japonés son perfectas para compartir y disfrutar en cualquier ocasión, **ofreciendo una experiencia culinaria que deleitará a tus amigos y familiares.**

4 PORCIONES | 1 HORA

Chicharrón Marino



Ingredientes

PARA MARINAR

- 10 pzas. de tartaleta de soya
- 1 cda. de salsa de soya
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 2 cdas. de **sazonador sabor a mar**
- ½ cda. de pimienta
- 1 cda. de salsa picante tabasco o valentina (opcional)
- 1 cda. de salsa de soya
- El jugo de un limón

PARA EL REBOSADO

- ½ taza de harina de trigo
- 1 cda. de paprika
- ½ cda. de sal
- Aceite suficiente



Preparación

Calienta agua suficiente e hidrata la tartaleta de soya durante 10 minutos.

Escurre, enjuaga y exprime, corta la tartaleta en cubos medianos y coloca en un recipiente.

En otro recipiente mezcla el resto de los ingredientes y viérterlos sobre la soya cortada en cubos, con tus manos mezcla para que impregne muy bien y marina al menos 3 horas.

En un recipiente coloca la harina de trigo y el resto de los ingredientes del rebozado excepto el aceite y vierte la soya marinada y enharina hasta que todo quede cubierto.

Calienta al menos 2 tazas de aceite en una cacerola pequeña, cuando esté bien caliente fríe en dos o tres tandas hasta que doren y estén crocantes.

Estos chicharrones son exquisitos y suelen comerse como botana con limón y salsa picante o en tacos con pico de gallo.



Crujiente, sabroso y perfecto para compartir, este chicharrón vegetal transforma la tradición en un acto de compasión.

Disfrutarlo también significa cuidar la vida bajo el agua.

6-8 PORCIONES | 40 MINUTOS

El Mejor Ceviche de Soya



Ingredientes

- 400 g de soya texturizada
- 4 jitomates picados
- 1 cebolla morada mediana picada
- 2 tazas de cilantro picado
- 2 zanahorias ralladas (opcional)
- 1 taza de salsa de soya (si es muy salada, reduce la cantidad y compensa con agua)
- 1 taza de jugo de limón
- ½ taza de catsup
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 1 cda. consomé vegetal (opcional)
- Sal al gusto
- 4 cdas. **sazonador sabor a mar** o 2 cdas. de alga wakame
- 2 cdas. salsa inglesa



Preparación

Hidrata la soya texturizada en suficiente agua hasta que ablande, enjuaga, exprime y reserva.

En un recipiente grande coloca la soya y agrega la cebolla, jitomate, cilantro y zanahoria picados.

En otro recipiente mezcla las salsas, limón con los condimentos en polvo y el sazón sabor a mar o el alga wacame, revuelve y vierte sobre la soya texturizada con vegetales.

Mezcla, prueba, ajusta sabores, y refrigera al menos media hora antes de servir.

Sirve sobre tostadas y acompaña con salsa picante y catsup.

Fresco, cítrico y lleno de tradición, este ceviche vegetal es una alternativa real que **ayuda a reducir la pesca y permite que más peces sigan nadando libres.**



2 PORCIONES | 30 MINUTOS

Tofu Bites Marinos

Ingredientes

PARA LA CARNE VEGETAL SABOR A MAR

- 200 g de tofu extra firme
- 1 cda. de **sazonador sabor a mar**
- 1 cdita. de consomé vegetal

PARA EMPANIZAR Y FREÍR

- 1 taza de pan molido
- 1 cdita. de sal
- 4 cdas. de maicena
- 4 cdas. de agua
- Aceite suficiente

PARA EMPANIZAR Y FREÍR

- **Mayonesa de garbanzo**
- Guacamole



Preparación

Deja escurrir el tofu y después con tus manos desmenuzar y déjalo al menos 15 minutos sobre un paño para que absorba la mayor cantidad de humedad.

Llévalo a un recipiente y agrega: consomé vegetal, sal, condimento sabor a mar. Con tus manos amasa hasta que todo esté homogéneo.

Coloca en compartimentos de un recipiente para hacer hielos y congela. Esto le dará la forma rectangular y la firmeza.

Diluye la maicena en 4 cdas. de agua. Coloca esta mezcla en un refractario y vierte los cubos congelados. Mueve hasta que todos queden impregnados de rebozador.

En un plato extendido agrega el pan molido, sal y puedes ponerle ajonjolí o hierbas de olor. Pasa cada uno de los cubos por el pan hasta cubrirlos bien.

Repite este proceso con todas y cuando estén los bites empanizados calienta 2 tazas de aceite en una cacerola pequeña y fríelos de 4 en 4 para evitar que el aceite se enfríe.

Ve colocándolos en papel absorbente. Estarán listos para servir.



Más que una botana deliciosa y crujiente **es la oportunidad que le das a los peces para vivir.**

4-6 PORCIONES | 30 MINUTOS

Sonatún

Ingredientes

- 2 tazas de soya texturizada
- ½ pepino cortado en cubos
- ½ cebolla mediana
- ½ taza de cilantro
- ½ taza de granos de elote cocidos
- 2 jitomates cortados en cubos
- El jugo de 1 limón
- 1 cda. sal
- ½ cda. ajo en polvo
- ¼ cda. oregano
- 1 taza de **mayonesa de garbanzo**
- 1 cda. aceite de oliva
- 1 aguacate cortado en cubos (opcional)
- 4 cdas. **sazonador sabor a mar** o 2 cdas. de alga wakame



Preparación

Hidrata la soya texturizada hasta que ablande, enjuaga, escurre y exprime hasta quitar el exceso de agua.

En un bowl agrega todos los ingredientes, comenzando por la soya, los vegetales, los condimentos y finalmente la mayonesa y el jugo de limón.

Mezcla hasta que todo esté integrado.

Te recomiendo refrigerar al menos una hora antes de servir y disfrutar.

Esta versión de vegatún la puedes comer en sándwiches, como refrigerio, botana, sobre tostadas o galletas.

Versátil, práctico y lleno de sabor, el soyatún es perfecto para reemplazar al atún convencional.

Con cada preparación, **se protege a miles de animales marinos.**

2 PORCIONES | 20 MINUTOS

Pasta Cremosa con Mariscos Veganos



Ingredientes

PARA LA PASTA CREMOSA

- 200 g de pasta de tu elección
- 1 cda. de margarina o aceite de coco deshodorizado
- 2 tazas de **crema de soya**
- 1 cda. de consomé vegetal
- Agua suficiente

PARA LOS MARISCOS VEGANOS

- 250 g de champiñones grandes
- 1 zanahoria grande cortada en espiral o al gusto
- 3 cdas. **de sazónador al mojo de ajo**
- 2 cdas. **de sazónador sabor a mar**



Preparación

Cuece la pasta como lo indica el paquete y reserva. Calienta la margarina o el aceite de coco y agrega la pasta cocida y escurrida.

Fríe durante 2 minutos moviendo constantemente.

Agrega la crema de soya (puedes agregar un poco de agua para que quede del espesor deseado). Deja cocinando 5 minutos más, apaga y reserva.

En otro sartén calienta el sazónador al mojo de ajo y agrega las zanahorias, saltéalas 5 minutos y agrega los champiñones cortados a tu gusto. Incorpora y agrega las cdas. de sazónador sabor a mar.

Sirve en un plato una porción de pasta y agrega los mariscos veganos encima y disfruta. Acompaña con pan.

Cremosa, aromática y reconfortante, esta pasta vegetal **captura la esencia marina sin extraer vida del océano.**



2 PORCIONES | 30 MINUTOS

Calamares

de Berenjena Empanizados

Ingredientes

- 1 Berenjena grande

PARA EMPANIZAR Y FREÍR

- 1 taza de pan molido
- 1 cdita. de sal
- 4 cdas. de maicena
- 4 cdas. de salsa de soya (si es muy salada pon 2 cdas. de agua y dos de salsa de soya)
- 2 cdas. de **sazonador sabor a mar**
- Aceite suficiente

PARA LA SALSA ESPECIAL MARISQUERA

- ½ taza de catsup
- El jugo de dos limones
- 3 cdas. de salsa de soya
- Salsa picante (opcional)



Preparación

Corta la berenjena en rodajas no tan delgadas y con ayuda de un cortador de galletas saca aros quitando el centro y así sucesivamente hasta que tengas aros de varios tamaños.

Coloca en un recipiente la maicena, la salsa de soya y el sazón sabor a mar, mezcla hasta lograr una pasta semiliquida, rebosa los aros en esa preparación hasta que estén completamente cubiertos.

En un plato extendido agrega el pan molido, sal y puedes ponerle ajonjolí o hierbas de olor.

Pasa cada uno de los aros por el pan hasta cubrirlos bien. Repite este proceso con todos y cuando estén empanizados congela durante 20 minutos.

Calienta 2 tazas de aceite en una cacerola pequeña y fríelos de 2 en 2 para evitar que el aceite se enfríe. Ve colocándolos en papel absorbente y déjalos escurrir.

Para la salsa especial marisquera mezcla todos los ingredientes y listo. Sirve tus calamares de berenjena y disfruta con salsa.



Sabor intenso y textura carnosa, **la berenjena se convertirá en tu ingrediente favorito después de que pruebes esta receta** para salvar a los calamares.

4 PORCIONES | 40 MINUTOS

Paella Vegana Marinada

Ingredientes

PARA LOS MARISCOS VEGANOS

- 250 g de champiñones grandes
- 2 a 3 cdas. de sazonador al mojo de ajo

PARA EL ARROZ

- 2 tazas de arroz especial para paella
- ½ taza de perejil picado
- 1 pimiento rojo picado
- ½ cebolla picada finamente
- 2 dientes de ajo picados
- 1 taza de apio picado
- Azafrán infusionado o ½ cda. de cúrcuma
- Aceite de oliva suficiente
- Agua suficiente
- Sal y pimienta al gusto
- 4 rebanadas de limón amarillo



Preparación

Calienta $\frac{1}{4}$ de taza de aceite de oliva y agrega el ajo, la cebolla y el apio, fríe hasta que cambien de tono y agrega el arroz especial para paella.

Mezcla y mueve de vez en cuando para que el arroz también se fría.

Agrega el pimiento morrón, mezcla y fríe 5 minutos más. Vierte 5 tazas de agua, sal y el azafrán infusionando, baja el fuego a medio y tapa.

Separa los tallos de los champiñones y córtalos por la mitad, esto será nuestro pulpo, corta los champiñones a lo ancho para sacar unos aros, esto serán nuestros calamares y los demás trozos dejalos medianos para que no se pierdan en la preparación.

Coloca los champiñones cortados en un recipiente y agrega el sazón al mojo de ajo.

Mezcla y lleva a un sartén caliente, saltea y moviendo únicamente el sartén y cocina hasta que estén blandos, pero no demasiado, un par de minutos solamente.

Destapa la paella y cuando el agua esté casi reducida coloca 4 rebanadas de limón y agrega los champiñones.

Cocina hasta que se evapore el agua por completo. Esta paella está lista para servirse.



Colorida, abundante y perfecta para compartir, esta versión vegetal conserva el espíritu festivo de la paella **mientras contribuye a la protección de los ecosistemas marinos.**



3 PORCIONES | 30 MINUTOS

Portobellos a la Diabla



Ingredientes

PARA MARINAR

- ½ taza de salsa de soya
- ¼ de taza de aceite vegetal
- ¼ de taza de vinagre blanco o de arroz
- 3 cdas. **sazonador sabor a mar**

PARA LOS PORTOBELLOS

- 4 cdas. de aceite vegetal
- ¼ de cebolla blanca
- 3 chiles guajillo desvenados
- 3 chiles de árbol
- 2 dientes de ajo
- 3 jitomates medianos partidos a la mitad
- 3 chiles chipotles adobados
- ½ cda. de sal
- ½ taza de agua
- ¼ de taza de margarina sin lácteos (puedes sustituir por aceite vegetal)



Preparación

Marinado de los portobellos: coloca en la licuadora la salsa de soya, el aceite vegetal, el vinagre y el alga nori o condimento sabor a mar, licúa hasta emulsionar y obtener una textura similar a una mayonesa ligera, marina los portobellos en esta mezcla mínimo 2 horas, de preferencia un día antes.

Salsa diablo: en una cacerola, calienta el aceite vegetal y sofríe la cebolla hasta que esté suave y ligeramente caramelizada, sin retirarla, agrega los chiles guajillo, los chiles de árbol y los dientes de ajo, sofríe unos segundos hasta que estén ligeramente dorados, pasa todo a la licuadora.

En la misma cacerola, aprovecha el aceite restante para dorar los jitomates por ambos lados, agrégalos a la licuadora junto con los chipotles, la sal y el agua, licúa hasta obtener una salsa espesa y bien integrada.

En otra cacerola amplia, derrite la margarina vegetal a fuego medio, agrega los portobellos marinados y escurridos, cocínalos hasta que estén bien dorados y hayan absorbido el sabor.

Vierte la salsa diablo sobre los portobellos y mezcla con cuidado, deja cocinar a fuego medio-bajo durante 5 a 7 minutos, hasta que la salsa reduzca y se impregne bien.

Sirve caliente, acompañado de sopa de arroz con elote y una ensalada fresca.



Jugosos, picositos y llenos de carácter, estos portobellos reinterpretan el sabor del mar sin explotación.

Intensidad y compasión en un solo platillo.



“ Si Siente,
no es Comida



UN PROYECTO DE
IGUALDADanimal

Love Veg es un programa de **IGUALDAD ANIMAL**, una organización internacional, actualmente presente en México, España, Estados Unidos, Alemania, India, Italia, Reino Unido y Brasil que trabaja con la sociedad, los gobiernos y las empresas para acabar con la crueldad hacia los animales en granjas.