

Quesos Veganos Vol. 2

Los quesos que cambian el destino de las vacas

Love Veg

UN PROYECTO DE IGUALDADanimal

Te Doy la Bienvenida

A este segundo volumen de nuestro recetario de quesos veganos.

Si llegaste hasta aquí, probablemente ya diste los primeros pasos. Quizás descargaste nuestro primer recetario de 29 recetas para aprender a vivir sin lácteos, o tal vez ya llevas tiempo descubriendo que la vida sin leche animal no tiene nada de renuncia y mucho de descubrimiento.

En esta nueva edición damos un paso más: te invitamos a explorar quesos más especializados y gourmet, con cortezas, aromas y texturas que **demuestran que la cocina vegana puede ser tan sofisticada como compasiva.**

Pero antes de poner a tope los fuegos, queremos contarte por qué hacemos esto.

Las Vacas son Seres Profundamente Emocionales

Reconocen a sus amigas dentro del rebaño y prefieren pasar tiempo con ellas. Juegan, sienten curiosidad, se asustan, se consuelan unas a otras y recuerdan a quienes las trataron bien y a quienes les hicieron daño.

Y como cualquier madre, **crean un vínculo inmenso con sus crías.** Una vaca que acaba de parir lame a su ternero, lo protege, lo amamanta y lo busca con la mirada cada vez que se aleja.

Ese vínculo es justamente lo que la industria de la leche rompe todos los días.

Para producir leche, una vaca tiene que dar a luz. Por eso es inseminada artificialmente una y otra vez, año tras año.

Poco después del parto, su ternero le es arrebatado para que la leche que la naturaleza creó para él termine se recolecte para consumo humano.

Son incontables los testimonios de madres que llaman a sus hijos durante días, **mugiendo sin descanso, buscándolos en el lugar donde los vieron por última vez.**

Las terneras suelen seguir el mismo destino que sus madres. Los terneros machos, que no sirven para producir leche, **son enviados al rastro siendo apenas bebés.** Esa es la carne de ternero.

Una Vaca Puede Vivir Alrededor de Veinte Años

En la industria lechera, cuando su cuerpo se agota de tantos embarazos y ordeñes, y su producción baja, normalmente es enviada al matadero tras pocos años de vida.

Detrás de cada vaso de leche y de cada trozo de queso tradicional **hay una madre que nunca pudo criar a su hijo.**

Por eso nació nuestra campaña Salvemos a las vacas y a sus terneros. Porque esta realidad es urgente, y porque cada persona que deja los lácteos **le resta fuerza a un sistema que solo existe mientras haya demanda.**

Y aquí está la buena noticia: cambiar no tiene que ser difícil, ni triste, ni aburrido. Este recetario es la prueba.

Quesos para una tabla especial, para regalar, para compartir en una cena **o simplemente para darte un gusto un día cualquiera.**

Cada receta de este libro es una pequeña acción de amor. Cada queso que preparas en tu cocina **es un ternero que merece quedarse con su madre.**



Con Cariño,
Katya

Índice:

4 Queso de Frijol de Soya

6 Queso Tipo Roquefort Vegano

8 Queso Crema Vegano con Semillas y Frutos Secos

10 Queso Parmesano de Cacahuate

12 Queso Cheddar Vegano en Rebanadas

14 Queso Vegano para Gratinar al Instante

16 Queso Vegano Tipo Provolone

18 Queso de Coliflor Poblano

20 Queso Vegano Marinado

22 Bocadillos de Queso Crema Vegano con Espinaca

24 Dedos de Queso Veganos

26 Queso Asadero Vegano

Queso de Frijol de Soya



Ingredientes:

- ½ taza de frijol de soya
- 1 taza de agua
- 4 cdas. de fécula de maíz (maicena)
- 3 cdas. de vinagre de manzana o jugo de limón
- ¼ de taza de aceite
- ½ cda. de sal
- 2 cdas. de levadura nutricional (opcional)

Preparación:

Remoja los frijoles de soya en ½ litro de agua al menos 12 horas, pasando este tiempo calienta 1 ½ litros de agua y cuando hierva pon los frijoles de soya previamente escurridos del agua de remojo.

Cocina 40 minutos a fuego medio bajo, es como cocer cualquier otro frijol, puedes usar olla express, olla de cocción lenta o tu método de cocción preferido.

Agrega a la licuadora todos los ingredientes y licúa durante 1 minuto, vierte la mezcla en una olla pequeña de preferencia antiadherente y mueve vigorosamente hasta que espese.

Debe tener la consistencia de queso fundido, vierte en un refractario, deja enfriar a temperatura ambiente y refrigera al menos 3 horas.

Obtendrás un queso firme que podrás usar en tus recetas favoritas.



Queso Tipo Roquefort Vegano

Ingredientes:

PARA LA BASE

- 1 taza de semilla de girasol
- 1 taza de leche de soya (sin endulzar)
- ¼ de taza de fécula de maíz (maicena)
- 2 cdas. de levadura nutricional (opcional)
- 3 cdas. de vinagre de manzana
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cda. de cebolla en polvo
- ½ cda. de sal
- 4 cdas. de aceite de coco desodorizado o manteca vegetal

PARA LAS PARTES OSCURAS

- ½ taza de ajonjolí negro
- ½ taza de leche de soya (sin endulzar)
- ½ cda. de levadura nutricional (opcional)
- 1 cda. de vinagre de manzana
- 1 cda. de de fécula de maíz (maicena)
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1 cdita. de cebolla en polvo
- ½ cdita. de sal
- 1 cda. de aceite de coco desodorizado o manteca vegetal

Preparación:

Comienza remojando las semillas de girasol y las semillas de calabaza en agua caliente durante dos horas, hasta que estén suaves.

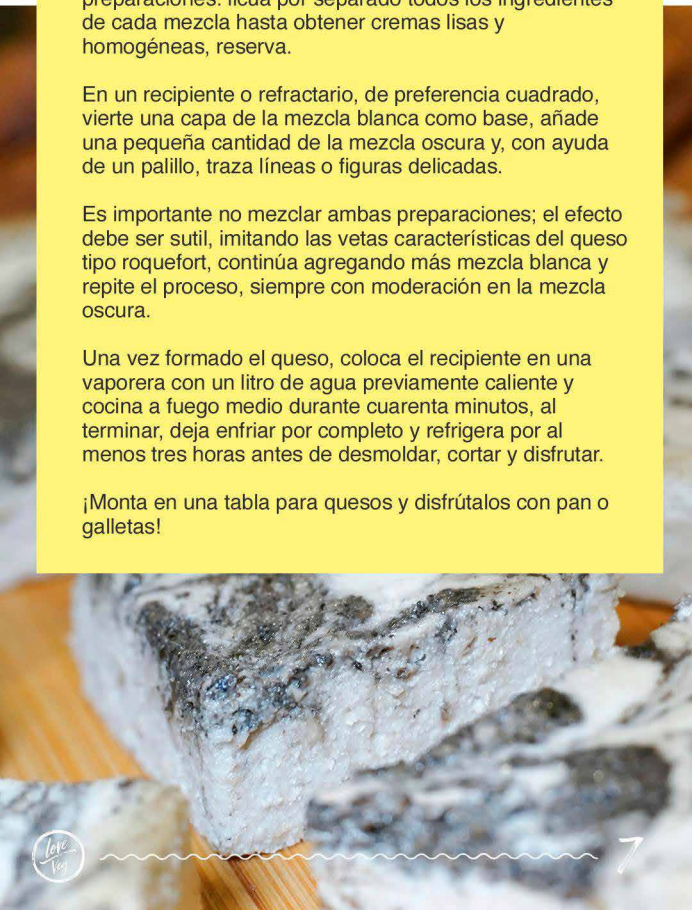
Pasado este tiempo, el proceso es el mismo para ambas preparaciones: licúa por separado todos los ingredientes de cada mezcla hasta obtener cremas lisas y homogéneas, reserva.

En un recipiente o refractario, de preferencia cuadrado, vierte una capa de la mezcla blanca como base, añade una pequeña cantidad de la mezcla oscura y, con ayuda de un palillo, traza líneas o figuras delicadas.

Es importante no mezclar ambas preparaciones; el efecto debe ser sutil, imitando las vetas características del queso tipo roquefort, continúa agregando más mezcla blanca y repite el proceso, siempre con moderación en la mezcla oscura.

Una vez formado el queso, coloca el recipiente en una vaporera con un litro de agua previamente caliente y cocina a fuego medio durante cuarenta minutos, al terminar, deja enfriar por completo y refrigera por al menos tres horas antes de desmoldar, cortar y disfrutar.

¡Monta en una tabla para quesos y disfrútalos con pan o galletas!



Queso Crema Vegano con Semillas y Frutos Secos

Ingredientes:

- 1 taza de almendras remojadas un día antes
- ½ taza de agua
- ¼ de taza de aceite de coco desodorizado o margarina sin lácteos
- 1 cda. de cebolla en polvo
- ½ cda. de ajo en polvo
- 4 cdas. de vinagre de manzana
- ½ cda. de sal
- 3 cdas. de nuez picada
- 3 cdas. de pepita de calabaza
- 3 cdas. de semillas de girasol
- 3 cdas. de ajonjolí
- ¼ de taza de arándanos

Preparación:

Quita la piel a las almendras, llévalas a un procesador y agrega, vinagre, aceite de coco o margarina, sal, ajo, cebolla en polvo y el agua, procesa hasta obtener una consistencia pastosa y tersa como de queso crema.

Vierte esa mezcla a un recipiente, agrega las semillas, y frutos secos, te recomiendo mucho los tuestes (excepto los arándanos deshidratados) esto los hará más ricos, con más textura y más nutrientes.

Revuelve todo muy bien, tapa y refrigera al menos 30 minutos antes de disfrutar.

Luce mucho si le das forma, puede ser como en la foto con ayuda de papel film o forma bolas con la cuchara para servir helados, de este modo se convierte en un deliciosa botana para poner en el centro de la mesa y rodea tu queso crema de galletas o pan para untar.



Queso Parmesano de Cacahuate



Ingredientes:

- 1 taza de cacahuates pelados sin remojar
- 2 ½ cditas. de jugo de limón
- 1 ¼ cditas. de vinagre blanco
- ½ cdita. de sal
- 1 cdita. de mostaza dijón
- 1 cdita. de pasta miso (opcional)
- 1 cda. de levadura nutricional (opcional)

Preparación:

Coloca los cacahuates en el procesador de alimentos y mezcla hasta que queden finamente pulverizados, agrega el resto de los ingredientes y procesa hasta incorporar.

Puedes dejar tu queso en este paso si prefieres no rallarlo, simplemente úselo desmoronado, también puedes darle forma compacta para poder rallarlo más adelante, puedes seguir licuando hasta que quede suave, debe formar una bola, parecida a una masa.

Forma una bola y compacta con ayuda de film para alimentos y refrigera durante 8 horas, estará listo para rallar pasando este tiempo.

Yo lo he hecho de ambas maneras y las dos me parecen deliciosas, por lo práctico me gusta desmoronado, pero por la vista que da sobre pastas me gusta rígido para rallar.



Queso Cheddar Vegano en Rebanadas

Ingredientes:

- ½ taza de frijol de soya cocido
- ¾ de taza de agua o leche de soya sin endulzar
- 3 cdas. de aceite de coco desodorizado o aceite
- 1 cdita. de curcuma
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1 cdita. de cebolla en polvo
- 2 cdas. de fécula de maiz (maicena)
- 1 cda. de levadura nutricional (opcional)
- ½ cda. de sal
- 2 cdas. de vinagre

Preparación:

Agrega todos los ingredientes a la licuadora y procesa durante aproximadamente 1 minuto, o hasta obtener una mezcla homogénea, suave y sin grumos.

Vierte la mezcla en una cacerola y cocina a fuego medio, moviendo constantemente. Poco a poco comenzará a espesar y tomar consistencia. La clave de esta receta es cocinarla el tiempo suficiente para eliminar la mayor cantidad de humedad posible. Cuando obtengas una textura similar a la de un queso fundido, pero mucho más firme y espesa, retira del fuego.

Sobre una superficie plana, coloca una lámina de plástico o papel encerado. Vierte la mezcla y extiéndela formando un rectángulo, como se muestra en la imagen. Cubre con otra lámina del mismo tamaño y, con ayuda de un rodillo, distribuye la mezcla de manera uniforme para evitar zonas demasiado gruesas o demasiado delgadas. Procura dejar un grosor suficiente para que no se rompa al momento de cortar y despegar.

Deja enfriar completamente y refrigera durante al menos 30 minutos. Retira una de las capas de papel o plástico y corta cuadros del tamaño deseado con ayuda de un cuchillo. Despréndelos con cuidado para mantenerlos enteros.

Una vez listos, colócalos en un recipiente o plato, separándolos con pequeños trozos de plástico o papel encerado, como se muestra en la fotografía, para evitar que se peguen entre sí. ¡Y listo! Disfrútalos como refrigerio o incorpóralos a tus comidas favoritas.

Queso Vegano Para Gratinar al Instante

Ingredientes:

- 3 tazas de agua o leche vegetal sin azúcar
- ¼ de taza de aceite
- 1 taza de puré de papa instantáneo
- ¼ de taza de fécula de maíz (maicena)
- 2 cdas. de levadura nutricional
- 3 cdas. de vinagre
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cda. de cebolla en polvo
- ½ cda. de sal

Preparación:

Coloca todos los ingredientes en la licuadora, empezando por los líquidos para que las aspas giren con libertad y nada se pegue al fondo.

Licúa a velocidad media y sube poco a poco a alta durante el tiempo necesario para que el puré de papa absorba el líquido y se hidrate por completo.

Notarás que la mezcla empieza a espesar y a tomar cuerpo. Sigue licuando hasta lograr una consistencia tersa, uniforme, brillante y sin grumos.

Si queda demasiado espesa, agrega un chorrito de líquido; si queda muy ligera, déjala reposar unos minutos, ya que la papa seguirá espesándola.

Pasa la mezcla a una botella dosificadora o a un contenedor apachurrable tipo mayonesa o catsup. Así queda lista para aplicarla de forma rápida, limpia y en la cantidad exacta.

MODOS DE MODOS DE USO

Horno: cubre el platillo y gratina a 200–220 °C de 5 a 10 minutos, hasta que se dore.

Freidora de aire: aplica y cocina a 180–200 °C de 4 a 7 minutos.

Sartén con tapa: aplica sobre el alimento caliente, tapa y deja a fuego bajo de 2 a 4 minutos.

Soplete: flamea la superficie para un gratinado al instante.

Como salsa: calienta a fuego bajo o en microondas en intervalos de 30 segundos y úsala como dip o para bañar pasta, papas o verduras.

Queso Vegano Tipo Provolone

Ingredientes:

- 1 taza de nuez de la India o almendras
- ½ taza de agua
- ¼ de taza de aceite de oliva
- ¼ de taza de fécula de maíz (maicena)
- 1 cdita. de mostaza
- 1 cdita. de miso (opcional)
- 1 cdita. de sal
- 1 cdita. de vinagre de manzana
- Un chorrito de aceite de oliva extra, hierbas aromáticas (orégano/albahaca) y jitomates cherry para servir (opcional)

Preparación:

Pon en remojo la nuez de la india o las almendras en agua caliente durante al menos 4 horas. Si usas almendras, después del remojo podrás retirarles la piel con facilidad presionándolas entre los dedos.

Escurre muy bien los frutos secos y colócalos en la licuadora junto con la media taza de agua, el aceite de oliva, la maicena, la mostaza, el miso, la sal y el jugo de limón. Licúa a velocidad alta, deteniéndote si es necesario para bajar la mezcla de las paredes del vaso, hasta obtener una crema completamente tersa, sedosa y sin grumos.

Vierte la preparación en una cacerola y cocínala a fuego medio, moviendo constantemente con una espátula o un batidor de globo para evitar que se pegue al fondo. Al principio estará líquida, pero en pocos minutos comenzará a espesar.

Continúa cocinando hasta que adquiera una textura elástica, brillante y uniforme, que se despegue de las paredes de la cacerola.

EN ESTE PUNTO PUEDES ELEGIR CÓMO SERVIRLO

Fundido y gratinado: pasa el queso a un sartén pequeño apto para horno o a una cazuelita de barro y hornéalo en el horno precalentado a 120 °C durante unos 10 minutos, hasta que la superficie tome un ligero tono dorado.

Al sacarlo, termina con un chorrito de aceite de oliva, tus hierbas aromáticas favoritas y unos jitomates cherry. Sírvelo de inmediato, bien caliente, acompañado de rebanadas de pan crujiente.

Firme para rebanar: vierte la mezcla caliente en un molde ligeramente engrasado, cúbrelo y refrigéralo por al menos 4 horas, o hasta que esté completamente firme. Desmolda y rebana.

Queso de Coliflor Poblano

Ingredientes:

- 2 tazas de racimos de coliflor
- 1 chile poblano
- 2 cdas. de aceite de coco o margarina (sin lácteos)
- 2 cdas. de vinagre de manzana
- 1 cdta. de sal
- 1 cda. de levadura nutricional (opcional)
- ½ taza de agua
- 3 cdas. de de fécula de maíz (maicena)
- 1 cdita. de ajo en polvo

Preparación:

Asa el chile directo en el fuego de la estufa hasta que la cutícula esté carbonizada, pon el chile en una bolsa para que sude y retira la cutícula, corta el chile en rajas o cuadros, como más prefieras y reserva.

Sumerge la coliflor en un agua hirviendo y ablanda durante 10 minutos a fuego muy bajo.

Licúa con el resto de ingredientes (excepto el chile poblano)

Lleva la mezcla al fuego y agrega las rajas de poblano y moviendo constantemente, cocina hasta que espese y te sea difícil moverlo.

Vierte sobre un refractario hermético, deja enfriar a temperatura ambiente y después refrigera al menos 3 horas antes de comerlo en lo que más te guste.



Queso Vegano Marinado



Ingredientes:

PARA EL QUESO VEGANO

- 1 taza de cacahuate natural sin cáscara
- ¼ de taza de aceite de oliva
- ¼ de taza de vinagre de manzana
- ½ cda. de sal
- ¼ de taza de levadura nutricional (opcional)
- 5 cdas. de fécula de maíz (maicena)
- Agua
- 1 cdá. de margarina sin lácteos (opcional)

PARA EL MARINADO

- ½ litro de aceite de oliva
- 1 taza de jitomates deshidratados
- 1 cda. de pimienta gorda
- 2 dientes de ajo picados
- 1 rama grande de romero
- 4 ajos picados

Preparación:

Remoja los cacahuates en 2 tazas de agua durante al menos 4 horas. Pasado ese tiempo, escúrrelos bien y colócalos en la licuadora junto con 1 ½ tazas de agua, el aceite, la sal, la levadura nutricional y el vinagre.

Licúa a velocidad alta durante 1 minuto aproximadamente, o hasta obtener una mezcla completamente tersa y sin grumos.

En una cacerola, derrite la margarina a fuego medio y vierte la mezcla licuada. Cocina moviendo constantemente con una pala de madera, raspando bien el fondo, hasta que comience a hervir.

Mientras tanto, diluye la maicena en ¼ de taza de agua. Viértela poco a poco sobre la mezcla sin dejar de mover.

Notarás que empieza a espesar rápidamente, así que conforme tome cuerpo, mueve con más fuerza y rapidez para que se cocine de manera uniforme.

En aproximadamente un minuto alcanzará una consistencia elástica, similar a la de un queso fundido.

Retira del fuego y vierte de inmediato la mezcla en un molde hermético. Déjala enfriar a temperatura ambiente, tapa y refrigera durante al menos 24 horas para que tome firmeza.

Obtendrás un queso de casi 400 g, que podrás desmoldar con facilidad; para esta receta solo necesitas la mitad. La otra mitad puedes guardarla y usarla como un mozzarella convencional, ya sea rallado o rebanado.

Corta los 200 g de queso en cubos y colócalos en un frasco hermético junto con el resto de los ingredientes del marinado.

Tapa y deja macerar en refrigeración durante al menos 24 horas para que el queso absorba todos los sabores. Disfrútalo con galletas o pan.

Bocadillos de Queso Crema Vegano con Espinaca

Ingredientes:

PARA EL QUESO VEGANO

- 1 taza de semillas de girasol
- ¼ de taza de aceite de coco desodorizado o margarina sin lácteos
- 2 cdas. de levadura nutricional (opcional)
- 1 trozo de cebolla chico
- 1 diente de ajo chico
- 2 cdas. de vinagre de manzana
- ½ cda. de sal o al gusto
- 1 taza de espinacas picadas
- ½ taza de cebolla finamente picada
- Agua

PARA EL EMPANIZADO

- 2 tazas de pan molido
- 2 cdas. de fécula de maíz (maicena) diluida en ¼ de taza de agua
- 1 cda. de orégano seco
- 1 cda. de ajonjolí
- 2 tazas de aceite

Preparación:

Remoja las semillas de girasol en 2 tazas de agua al menos una noche antes, si no tienes este tiempo, remojarlas 30 minutos en la misma agua pero caliente.

Pasando este tiempo escurre, licúa las semillas escurridas, agrega 1 taza de agua, el aceite de coco o margarina, levadura nutricional, sal, ajo, y el vinagre, licúa 1 minuto a velocidad alta.

Vierte la mezcla en un refractario, agrega la cebolla y las espinacas, mezcla, tapa y refrigera al menos 5 horas.

Pasando este tiempo con tus manos húmedas arma bolitas de queso y colócalas en una charola o plato extendido, congela durante 30 minutos.

En un recipiente mezcla el pan molido, linaza, orégano y el ajonjolí. Calienta el aceite, ya caliente baja a fuego medio.

Pasa una bolita en la maicena diluida en agua y enseguida al pan condimentado y empaniza muy bien, repite este proceso hasta terminar con las bolitas.

Fríe hasta que doren, prepara un plato con papel absorbente, pásalas por papel absorbente y sirve.



Dedos de Queso Veganos

Ingredientes:

PARA EL QUESO VEGANO

- 1 taza de avena
- 2 ½ tazas de agua
- 2 cdas. de vinagre de manzana
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1 cda. de cebolla en polvo
- ¼ de taza de aceite
- 2 cdas. de levadura nutricional (opcional)
- ½ cda. de sal o al gusto
- 3 cdas. de fécula de maíz (maicena)

PARA EL EMPANIZADO

- 2 tazas de pan molido
- 2 cdas. de harina de trigo
- 1 cda. de fécula de maíz (maicena)
- 1 cdita. de sal
- ½ de taza de agua
- 1 cda. de orégano seco
- 2 tazas de aceite

Preparación:

Remoja la avena en una taza de agua hasta que ablande. Lleva a la licuadora con el resto de ingredientes para el queso vegano.

Lleva esa mezcla al fuego medio bajo y mueve hasta que espese tanto que ya no puedas mover tan fácilmente.

Vierte en un molde rectangular, deja que enfríe a temperatura ambiente y congela durante 30 min.

Coloca el pan molido en un plato extendido. Mezcla la harina, la maicena, la sal, el orégano y el agua hasta formar un rebosado semi espeso.

Saca el queso vegano del congelador y corta en tiras (no muy largas para que no se rompan) Pasa las tiras por el rebosado y enseguida por el pan hasta cubrir por completo, colócalas en una charola.

Repite ste paso con todo el queso cortado y cuanto todos estén empanizados vuelve a congela durante 15 minutos.

Calienta el aceite en un pocillo pequeño y profundo, fríe de dos en dos hasta que doren, pasa por papel absorbente y listo, sirve acompañando de tu salsa preferida.



Queso Asadero Vegano



Ingredientes:

- 1 taza de garbanzos
- 1 taza de agua
- 2 cdas. de vinagre de manzana
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1 cda. de cebolla en polvo
- ¼ de taza de aceite
- 2 cdas. de levadura nutricional (opcional)
- ½ cda. de sal o al gusto
- 3 cdas. de fécula de maíz (maicena)
- 3 cdas. de fécula tapioca

Preparación:

Remoja los garbanzos en abundante agua durante al menos 8 horas. Pasado ese tiempo, escúrrelos bien y colócalos en la licuadora junto con el resto de los ingredientes.

Licúa a velocidad alta hasta obtener una mezcla completamente tersa, uniforme y sin grumos.

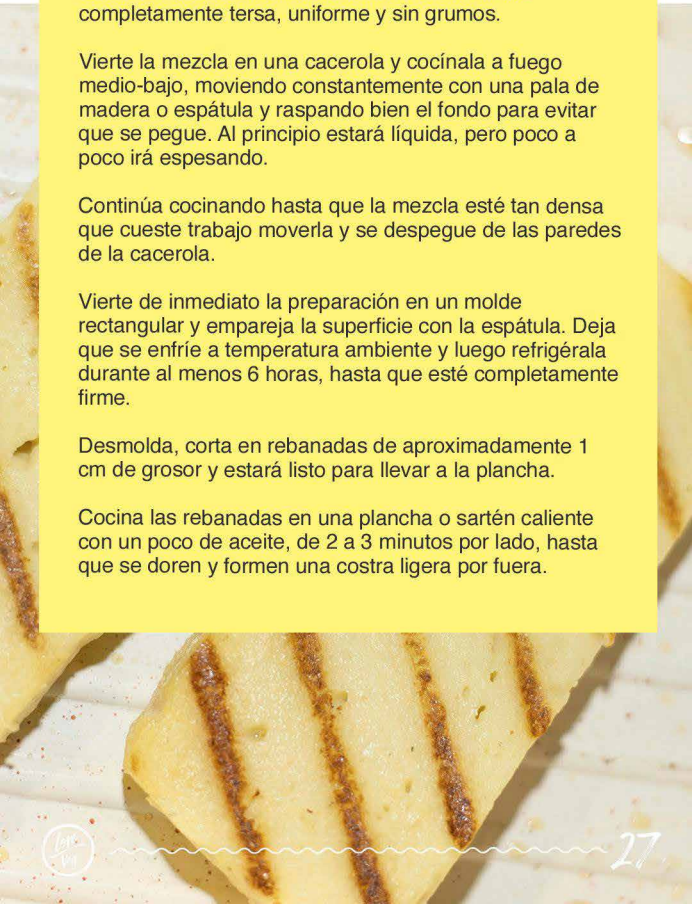
Vierte la mezcla en una cacerola y cocínala a fuego medio-bajo, moviendo constantemente con una pala de madera o espátula y raspando bien el fondo para evitar que se pegue. Al principio estará líquida, pero poco a poco irá espesando.

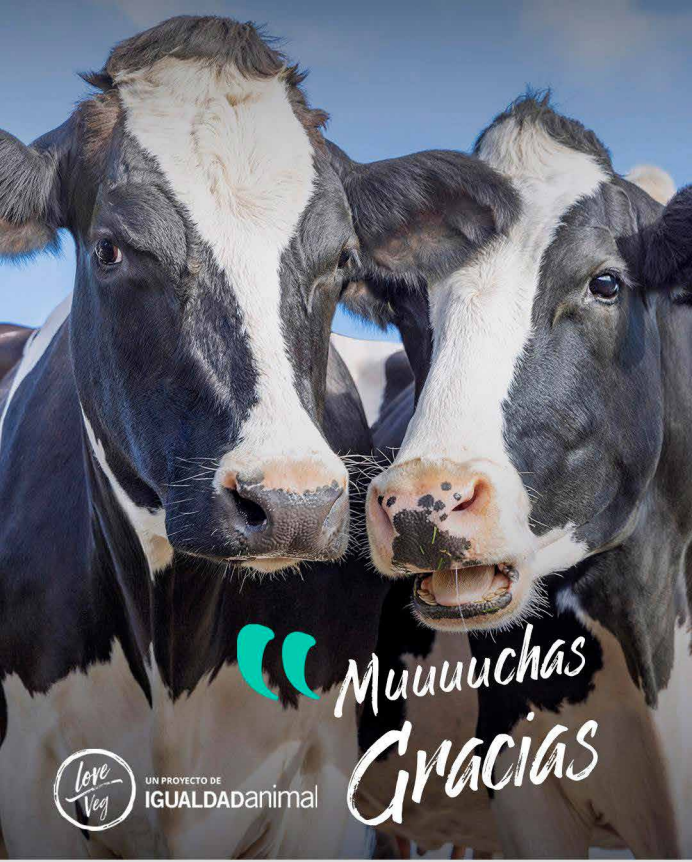
Continúa cocinando hasta que la mezcla esté tan densa que cueste trabajo moverla y se despegue de las paredes de la cacerola.

Vierte de inmediato la preparación en un molde rectangular y empareja la superficie con la espátula. Deja que se enfríe a temperatura ambiente y luego refrigérala durante al menos 6 horas, hasta que esté completamente firme.

Desmolda, corta en rebanadas de aproximadamente 1 cm de grosor y estará listo para llevar a la plancha.

Cocina las rebanadas en una plancha o sartén caliente con un poco de aceite, de 2 a 3 minutos por lado, hasta que se doren y formen una costra ligera por fuera.





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.

loveveg.mx | **igualdadanimal.mx**