

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 POROTOS TÓRTOLA Y SÉSAMO

## INGREDIENTES

- 1 1/2 taza de Poroto tórtola cocido
- 2 tazas de diente de dragón
- 1 cebollín
- 1 cda de sésamo tostado
- 1 cda de aceite de sésamo
- 2 dientes de ajo rallados
- 2 cdas de vinagre de arroz
- 2cdas salsa de soya



## PREPARACIÓN

1. Hervir 1 litro de agua en una olla pequeña, añadir el diente de dragón y cocinar por 4 minutos. Colar y reservar.
2. Picar el cebollín en láminas delgadas, incluyendo la parte blanca.
3. Juntar cebollín, dientes de dragón, porotos, sésamo, ajo rallado, vinagre de arroz, salsa de soya y porotos. Mezclar. Corroborar sazón, opcional agregar una pizca extra de sal.

# CARBONADA FUSIÓN

## INGREDIENTES

- 2 cdas de aceite de sésamo
- 400g de tofu firme drenado y en cubos
- 2 cebollines picados
- 3 dientes de ajo picado
- 1/4 taza de shiitake y callampas deshidratadas
- 2 papas
- 1 cdta de jengibre rallado
- pimienta blanca y negra a gusto
- 1 zanahoria en cubos
- 1 taza de brócoli
- 1 taza edamames cocidos
- 1/2 taza de arroz cocido
- 1/2 de porotos verdes picados
- 1/2 zapallo italiano en cubos
- 2 litros de sopa de verduras
- 3 cdas de salsa de soya

---

## PREPARACIÓN

1. En una taza de agua caliente reposar los shiitakes y callampas por 30 minutos. Luego del tiempo, picar y reservar con el mismo líquido del remojo.
2. En una cacerola calentar el aceite de sésamo unos segundos y añadir el ajo y el jengibre. Cuando comiencen a dorar, añadir la parte blanca del cebollín picado, la zanahoria, tofu y los porotos verdes.
3. Luego de unos 4 minutos de cocción, añadir las papas, sopa de verdura, salsa de soya, los shiitakes, callampas y líquido del remojo.
4. Cuando la sopa comience a hervir, añadir el brócoli y el zapallo italiano. Luego de 4 minutos de hervor, añadir los edamames. y mantener en hervor suave por 2 minutos más. Rectificar sal.
5. En un plato hondo poner una base de 2 cdas de arroz y la carbonada.



# PURIN JAPONÉS (プリン)

Con miel de palma

---

## INGREDIENTES

520 ml de leche de soya tibia  
4 cdas de harina de arroz  
1 cda de azúcar rubia  
2 cdas de miel de palma  
1 cdta de vainilla  
2 g de agar agar  
1/2 taza de agua.

## PARA LA SALSA

1/3 taza de azúcar rubia.  
6 cdas de miel de palma.  
1 cda de agua  
2 cdas de agua caliente

## PREPARACIÓN:

1. Juntar en una olla 120ml de leche de soya con la cda de azúcar rubia y la harina de arroz. Calentar a juego medio revolviendo con ayuda de batidor manual hasta que se vuelva una pasta espesa. Añadir el resto de la leche de a poco sin dejar de revolver. Añadir la miel de palma y la vainilla.
2. En otra olla juntar el agua con el agar agar y encender el fuego. Disolver y mantener al fuego hasta que comience a hervir, mantener el hervor bajo por 1 a 2 minutos. Añadir a la olla la mezcla de leche de soya anterior. Separar de inmediato la mezcla en 4 potes iguales. Enfiar por 6 horas.
3. Para el caramelo, juntar el azúcar, la miel y la cda de agua en una sartén. A fuego medio bajo calentar por 8 minutos aprox, hasta que comience a burbujear. Apagar el fuego y añadir el agua caliente.
4. Para servir, retirar los postres de sus respectivos potes y cubrir con la salsa de caramelo.



GRACIAS!!!

Taller on-line cocina Fusión

---

ROMINA MONCADA

Creadora de contenido y recetas veganas