

INDICE

Prólogo	6
Alternativas a productos de origen animal	8
Diccionario	10
Recetas básicas	12

ENSALADAS

Ensalada de col lombarda	16
Ensalada de cuscús	18
Ensalada de colinabo y rabanitos	20
Ensalada de coliflor, pimiento y almendras	22
Ensalada bengalí	24
Ensalada de manzana, zanahoria e hinojo	26
Ensalada Aladín	28
Ensalada de naranja e hinojo	30

SALSAS

Salsa de manzana	34
Salsa de ajo	36
Salsa sabrosa de almendras	38
Salsa para ensalada	40
Salsa de guindilla y mango	42
Aliño de ensalada asiático	44
Salsa de mostaza y miel	46

SOPAS

Crema de hinojo	50
Sopa de primavera con berros de agua	52
Sopa de verduras con espelta	54

Crema de castañas	56
Sopa de cebolla	58
Sopa de garbanzos	60
Sopa de zanahoria	62
Sopa de calabaza	64
Green power – Sopa de col rizada	66
Crema crujiente de champiñones	68

PLATOS PRINCIPALES

Ratatouille con cuscús de limón	72
Guiso asiático	74
Guiso de verduras marroquí	76
Falafel	78
Rollitos de col veganos	80
Sopa de remolacha y patata	82
Hamburguesas veganas	84
Confit de cebolla con seitán frito	86
Puchero de judías a la bourguignon	88

POSTRES

Manzana al vapor con salsa de almendras	92
Mousse de chocolate	94
Crema de almendras y frambuesas	96
Jalea de frutas	98
Arroz con leche de almendras	100
Gelatina	102
Helado de oreo	104
Panna cotta de coco	106
Pudding de sémola y frambuesa	108