



*Lunes*  
*sin*  
CARNE

EN EL MUNDO

---

# Introducción

Tras la conferencia de las Naciones Unidas sobre el cambio climático 2015 realizada en París, el movimiento mundial Lunes Sin Carne presenta este libro de recetas con la consigna "Menos Carne = Menos Calor".

Numerosas investigaciones han demostrado que los países pueden reducir su emisión de gases de efecto invernadero significativamente al incentivar a sus habitantes a no comer carne al menos un día a la semana. Un grupo internacional de activistas de Lunes Sin Carne creó este libro de recetas para mostrar cómo podemos reducir las emisiones de gases de efecto invernadero mientras probamos diversas recetas de todo el mundo.

Queremos agradecer a los activistas de más de treinta países a nivel mundial - muchos de ellos voluntarios - por enviarnos sus contribuciones. Todas las recetas reflejan la cocina, las costumbres, y la cultura única de cada país. Algunas recetas muestran una versión vegetariana de algún plato nacional y otras, las comidas favoritas de las personas, pero todas están pensadas para que el lector pruebe y descubra lo fácil y entretenido que puede ser practicar el vegetarianismo al menos un día a la semana.

¡Disminuyamos el cambio climático comiendo menos carne!

## Menos Carne = Menos Calor

"En nombre de Lunes Sin Carne Reino Unido, estamos encantados de formar parte de este libro de recetas a nivel mundial, que exhibe deliciosas recetas sin carne que vienen desde Bélgica hasta Brasil, desde Jamaica hasta Japón. Es bueno ver cómo el movimiento sin carne está creciendo mientras las personas de todo el mundo descubren el impacto positivo en la salud y en el medio ambiente que produce no comer carne al menos un día a la semana".

- Paul, Mary y Stella McCartney.

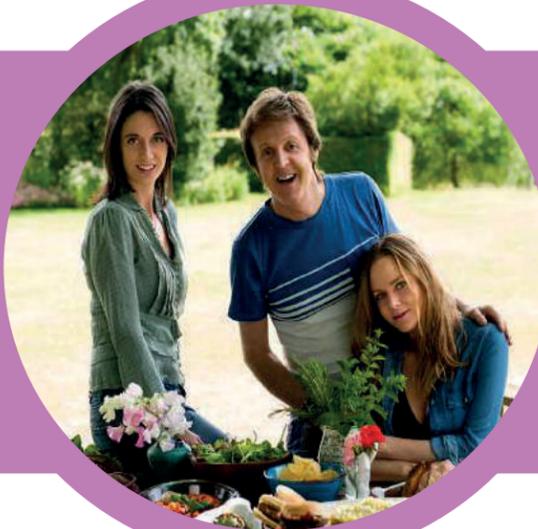


Photo: © Mary McCartney

Activistas de Lunes Sin Carne de todo el mundo en la Marcha por el Clima en Nueva York (septiembre de 2014).



# TABLA DE CONTENIDOS

- 6 ARGENTINA - Locro Vegetariano Argentino  
Lunes Sin Carne Argentina
- 8 AUSTRALIA - Sopa de Batata con Bocadillo de Bolonia  
Lunes Sin Carne Australia
- 10 AUSTRALIA - Paté de semillas  
Alimentos para la Vida Global
- 12 BÉLGICA - La Tarte al D'Jote  
Lunes Sin Carne Bélgica
- 14 BÉLGICA - Carbonade Belga  
Lunes Sin Carne Bélgica
- 16 BRASIL - Feijoada  
Lunes Sin Carne Brasil
- 18 BUTÁN - Jasha Maroo Vegano  
Lunes Sin Carne Bután
- 20 CANADÁ - Ensalada de Zanahorias y Patatas con Aderezo de Mostaza y Ajo  
Lunes Sin Carne Canadá
- 22 CHILE - Pastel de Chodo  
Lunes Sin Carne Chile
- 24 CROACIA - Rollo de Nueces  
Amigos de los animales Croacia
- 26 COLOMBIA - Envuelto  
Colombia Lunes Sin Carne
- 28 COREA - Bolitas de Masa de Batata con Té de Jengibre y Jujube  
Lunes Sin Carne Corea
- 30 DINAMARCA - Frikadeller  
Lunes Sin Carne Dinamarca
- 32 DINAMARCA - Pasta para Sándwich Abierto de Hummus de Guisante Verde  
Lunes Sin Carne Dinamarca
- 34 ECUADOR - Fritada Andina  
Lunes sin Carne Ecuador
- 36 EMIRATOS ÁRABES UNIDOS - Tabulé con un Giro  
Lunes Sin Carne EAU

- 38 ESLOVENIA - Gibanica  
Lunes Sin Carne Eslovenia
- 40 ESTADOS UNIDOS - Hamburguesas de Lentejas  
Lunes Sin Carne EE. UU.
- 42 FRANCIA - Sopa de Guisantes Partidos  
Végé Cook
- 44 GHANA - Estofado de Vigna Subterránea  
Lunes Sin Carne Ghana
- 46 HONDURAS - Casamiento  
Lunes Sin Carne Honduras
- 48 ISRAEL - Frijoles Masabha  
Lunes Sin Carne Israel
- 50 ITALIA - Lasaña de guisantes verdes  
Lunes Sin Carne Italia
- 52 JAMAICA - Estofado Vegetariano de JuicyChef  
Lunes Sin Carne Jamaica
- 54 JAPÓN - Gyoza  
Lunes Vegano Japón
- 56 KUWAIT - Mumawash  
Lunes Sin Carne Kuwait
- 58 LUXEMBURGO - Kniddelen de queso  
Lunes Sin Carne Luxemburgo
- 60 NAMIBIA - Pap en Vleis  
Lunes Sin Carne Namibia
- 62 NIGERIA - Sopa de Ogbono  
Lunes Sin Carne Nigeria
- 64 PORTUGAL Seitán a la Portuguesa  
Lunes Sin Carne Portugal
- 66 REINO UNIDO - Cottage Pie sin Carne  
Lunes Sin Carne Reino Unido
- 68 SUDÁFRICA - Bunny Chow  
Lunes Sin Carne Sudáfrica
- 70 TAIWÁN - Porridge de Taro y Chino Toon  
Lunes Sin Carne Taiwán

# LOCRO VEGETARIANO ARGENTINO

El locro es un delicioso guiso que combina los sabores del calabacín, los frijoles y el maíz. Este es un plato popular y tradicional de los Andes. Cada país tiene su propia opinión y secretos sobre su plato de guiso, aunque tradicionalmente en Argentina preparan el locro en días festivos para celebrar el espíritu de su país.



## ARGENTINA

RECETA PROPORCIONADA POR  
Luciana Ambrosi  
Lunes Sin Carne Argentina  
[www.facebook.com/Lunes-Sin-Carne-Argentina-354405277913415/](https://www.facebook.com/Lunes-Sin-Carne-Argentina-354405277913415/)



### INGREDIENTES

(6 porciones)

	Métricos	U.S.
Maíz blanco seco	250 grs	8 oz
Frijoles blancos cocidos	250 grs	8 oz
2 Zanahorias	-	-
2 tallos de apio	-	-
Calabaza bellota (o similar)	½ kg	1 lb
Zapallo anco (o similar)	½ kg	1 lb
1 diente de ajo	-	-
1 puerro mediano	-	-
Perejil	3 cucharadas	3 tbsps
Tomillo	1 cucharadas	1 tbsp
Aceite de oliva extra virgen a gusto	-	-
Pimentón ahumado	4 cucharadas	4 tbsps
Comino (1 cucharadita)	1 cucharadita	1 tsp
Caldo de vegetales	1 ½ litros	6 ½ cups
1 racimo de cebolletas	-	-
Pimienta de cayena	2 cucharadas	2 tbsps
Sal y pimienta a gusto	-	-
Aceite de oliva	100 mL	¾ cup

### PREPARACIÓN

- 1 Para el locro**
  - Poner en remojo el maíz blanco y los frijoles en dos recipientes por separado el día anterior. Al día siguiente, enjuagar, colar y cocinar ambos por separado, hasta que estén cocidos.
  - Picar el puerro y cortar junto con las zanahorias y el apio en cubos pequeños.
  - Pelar ambos tipos de calabaza y cortarlos en cubos medianos.
  - Moler el ajo y picar el perejil y el tomillo. Reservar.
  - Mientras tanto, colocar un poco de aceite de oliva extra virgen en una olla grande y agregar el puerro, el apio y la calabaza picados. Sazonar con sal y pimienta y cocinar hasta que se doren. Agregar el perejil y el tomillo y cocinar por tres minutos. Agregar el caldo de vegetales, llevar a ebullición y cocinar hasta que la calabaza esté muy blanda. Colar el maíz blanco y los frijoles, y agregarlos a la olla.
  - Tapar y cocinar a fuego medio por aproximadamente una hora. Sazonar con dos cucharadas de pimentón ahumado y comino, y tapar otra vez. Agregar sal y pimienta a gusto.
- 2 Para la salsa**
  - Picar la cebolleta y cocinar en una olla junto con un poco de aceite de oliva extra virgen, sal y pimienta. Cuando esté suave y translúcida, agregar el resto del aceite de oliva extra virgen y dos cucharadas de pimentón ahumado. Quitar del fuego.
- 3 Montaje del plato**
  - Servir el locro en un plato hondo, verter la salsa encima y esparcir perejil picado.

# SOPA DE BATATA CON BOCADILLO DE SALCHICHA

Generalmente, la cocina australiana se centra en la carne. además de las "salchichas a la parrilla" no hay ninguna otra comida Australiana reconocida. ¡Eso es lo que queremos cambiar! Una sopa es siempre reconfortante, versátil y saludable.



## AUSTRALIA

### INGREDIENTES

(8 porciones)

	Métricos	U.S.
Salchichas vegetarianas	125 grs	4 ½ oz
Cebolla morada picada	300 grs	10 oz
1 diente de ajo finamente picado	-	-
Jengibre fresco finamente picado	2.5 cm	1 inch
Aceite de oliva	2 cucharadas	2 tbsps
Margarina	1 cucharada	1 tbsp
Jerez seco	3 cucharadas	3 tbsps
Azúcar moreno	1 cucharada	1 tbsp
Agua	300 mL	1 ¼ cups
Batatas picadas	850 grs	1 ½ lbs
Batatas extra dulces cortadas en cubos y ligeramente salteadas para servir	100 grs	3.5 oz
Zanahorias picadas	850 grs	1.5 lbs
Concentrado de tomate	½ cucharada	½ tbsp
Semillas de sésamo tostadas (separar un poco para servir)	1 cucharada	1 tbsp
Ají molido	1 cucharada	1 tsp
Leche de coco	800 mL	3 ¾ cups
Cilantro fresco picado	50 grs	1.5 oz
Semillas de comino	1 cucharada	1 tbsp
½ limon exprimido	-	-
Coco rallado fresco y tostado para servir	-	-

### PREPARACIÓN

- 1 Sudar las cebollas, el ajo y el jengibre en la margarina con el aceite de oliva por 5 minutos. Agregar el jerez y el azúcar, y seguir cocinando hasta que la mezcla se vuelva espesa y pegajosa (aproximadamente 5 minutos). Agregar el agua, las batatas picadas, las zanahorias, el concentrado de tomate, las semillas de sésamo, el ají molido y la leche de coco. Hervir a fuego lento por una hora o hasta que los vegetales se ablanden. Agregar más agua solo si es necesario. Batir con una batidora manual.
- 2 En un poco de aceite freír la salchicha hasta tostar, apartar. Agregar el cilantro, el comino y el jugo de limón.
- 3 Calentar una cucharada de aceite de oliva a fuego medio y saltear las batatas en rodajas hasta que estén blandas (cerca de 8-10 minutos).
- 4 Servir la sopa caliente con las semillas de sésamo, el coco, la salchicha y las papas salteadas.

RECETA PROPORCIONADA POR  
Tammy Fry Kelly  
Meat Free Mondays Australia  
[www.meatfreemondays.com.au](http://www.meatfreemondays.com.au)

Nota: Hay dos campañas en Australia.



# PATÉ DE SEMILLAS

Este es un plato crudo inspirado por los aventureros de Paul Turner "Alimentos para la Vida Global" con una alimentación crudivegana. La misión de "Food For Life Global" es unir al mundo a través de la comida pura. Este paté está lleno de sabor que viene de un amplio conjunto de ingredientes que, al mezclarlos bien, se convertirán en la salsa perfecta o una pasta para untar un sándwich o wrap que le entregará a tu comida una fuerza realmente saludable. Preparar buena comida es un arte y una ciencia y, en ocasiones, se necesita ser intrépido para descubrir nuevas experiencias culinarias.



## INGREDIENTES

(2 porciones)

	Métricos	U.S.
Semillas de girasol remojadas durante la noche y secadas	150 grs	5 oz
Semillas de calabaza remojadas durante la noche y secadas	150 grs	5 oz
8 Tomate secos	-	-
1 Tomate mediano fresco	-	-
Perejil picado	40 grs	1½ oz
Albahaca fresca picada	40 grs	1 cup
1 limón completo incluyendo la pulpa (sacar semillas)	-	-
Aceite de oliva	4 cucharada	4 tbsp
Aceite de linaza	1 cucharada	1 tbsp
Cilantro molido	1 cucharada	1 tbsp
Hierbas italianas secas	1 cucharada	1 tbsp
Alga dulce	2 cucharada	2 tbsp
1 ají fresco	-	-
Sal de mar	¼ cucharadita	¼ tsp
(Opcional) sirope de agave	1 cucharada	1 tbsp

## PREPARACIÓN

- 1 Procesar todos los ingredientes hasta formar una pasta.
- 2 Guardar en el refrigerador.

# AUSTRALIA

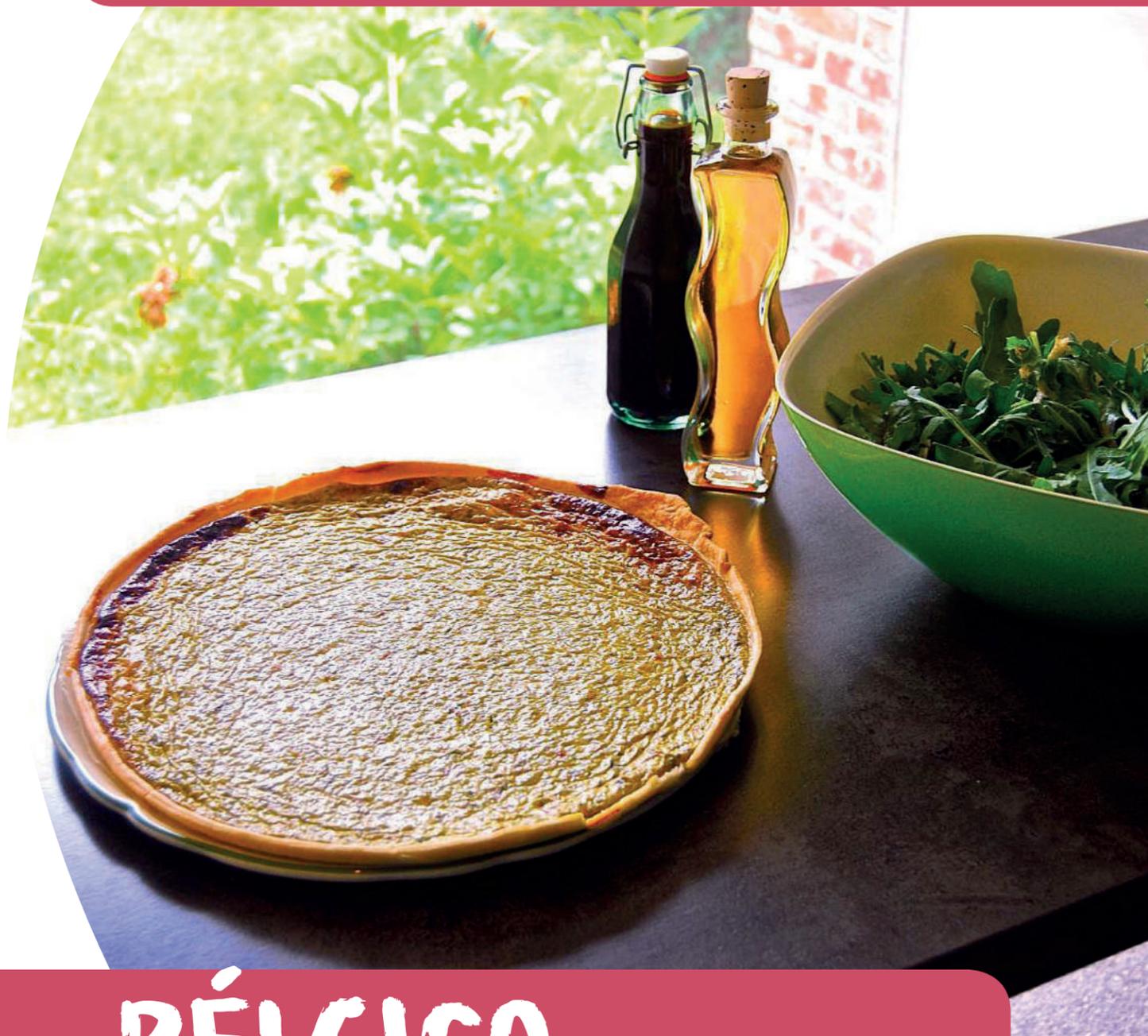
RECETA PROPORCIONADA POR  
Food for Life Global  
[www.fff.org](http://www.fff.org)

Nota: Hay dos camapañas en Australia.



# LA TARTE AL D'JOTE

La "tarte al d'jote" es una especialidad culinaria que viene de Nivelles, en la región Valona. Tradicionalmente, los ingredientes principales son la acelga, el queso y la margarina. En 1980, se fundó la Sociedad de la Tarte al D'jote para conservar la herencia gastronómica, folclórica y cultural de Nivelles, incluyendo esta especialidad que se remonta al año 1218 d.C. Sus miembros se reúnen con frecuencia y realizan catas a ciegas con criterios establecidos para evaluar a cada productor (desde una estrella hasta cinco). La ceremonia anual de premiación, es un evento anual popular en Nivelles.



## BÉLGICA

RECETA PROPORCIONADA POR  
Meat Free Mondays Belgium  
[www.meatfreemondays.be](http://www.meatfreemondays.be)

Nota: Hay dos campañas en Bélgica.



## INGREDIENTES

(4 porciones)

	Métricos	U.S.
Masa	250 g o la suficiente para un plato de 22 cm	9 oz or enough for a 9 inch dish
Queso fresco colado ( leche de vaca y crema pasteurizada)	500 grs	18 oz or 2.1 cups
Hojas de acelga o de remolacha	60 g	2.2 oz
Perejil	3 cucharadas	3 tbsps
Mantequilla muy blanda	1 cucharada	1 tbsp
2 cebollas pequeñas picadas	-	-
2 huevos batidos	-	-
Sal	½ cucharada	½ tsp
Una pizca de pimienta molida	-	-

## PREPARACIÓN

- 1 Lavar las hojas de acelga o remolacha y moler en la licuadora con las cebollas hasta formar una pasta.
- 2 Picar finamente el perejil.
- 3 Batir los huevos y agregar la mantequilla, la sal y la pimienta.
- 4 Colocar todos los ingredientes en un bowl y luego agregar el queso fresco. Mezclar hasta lograr una pasta homogénea y cremosa. Dejar reposar por 30 minutos.
- 5 Precalentar el horno a 200°C (o a 180°C en un horno con ventilador). Cocer la masa en el horno por 10 minutos y luego sacarla y colocar los ingredientes en esta. Distribuir uniformemente. Cocinar en el horno por 45-50 minutos.

¡Bon Appetit! ¡Eet Smakelijk!

# CARBONADA BELGA

La cocina belga se centra principalmente en la carne y es difícil encontrar algún plato típico sin ella u otro producto animal. Por lo tanto, nosotros creamos una versión vegana de un plato belga tradicional en el cual la cerveza Old Brown juega un papel importante para conseguir un sabor agrídulce. Y esta receta sabe muy bien junto con otra especialidad belga: las papas fritas.



# BÉLGICA

RECETA PROPORCIONADA POR  
EVA vzw  
Thursday Veggieday  
[www.evavzw.be](http://www.evavzw.be)

Nota: Hay dos campañas en Bélgica.

## INGREDIENTS

(4 porciones)

	Métricos	U.S.
Margarina	1 cucharada	1 tbsp
2 cebollas	-	-
Aceite de sésamo	-	-
Seitán	400 grs	14 oz
Vinagre de vino tinto	1 cucharada	1 tbsp
2 zanahorias	-	-
1 clavo de olor	-	-
Tomillo seco	1 cucharadita	1 tsp
2 hojas de laurel	-	-
Cerveza Dark Brown	300 mL	1.2 cups
2 cubos de caldo de vegetales	-	-
1 rebanada de pan	-	-
Mostaza	2 cucharadas	2 tbsp
Azúcar moreno	1-2 cucharadas	1-2 tbsp

## PREPARACIÓN

- 1 Colocar la margarina en una olla grande y freír las cebollas picadas por algunos minutos hasta dorar.
- 2 Cortar el seitán en cubos y freír en un sartén con aceite de sésamo. Cocer con el vinagre de vino tinto y agregar a las cebollas.
- 3 Agregar las zanahorias picadas, el tomillo, el laurel, los clavos de olor, el caldo de vegetales y la cerveza. Colocar mostaza en el pan y agregarlo al guiso. Hervir a fuego lento por al menos 45 minutos. Mezclar a menudo y agregar un poco de agua si el guiso se pone muy seco. Sazonar con sal, pimienta y azúcar moreno.
- 4 Servir el guiso acompañado con patatas fritas o patatas horneadas.

# FEIJOADA

La feijoada es probablemente, el plato típico brasileño número uno. Se basa en frijoles negros y, por lo general, lleva mucha carne (principalmente cerdo). La versión vegana, que puede ser tan sabrosa o más que la original, normalmente reemplaza la carne con ingredientes sustitutos de ella, como el tofu y/o diversos vegetales.



# BRASIL

## INGREDIENTES

(4 porciones)

	Métricos	U.S.
Frijoles negros	500 grs	½ lb
Aceite vegetal	1 cucharada	1 tbsp
1 cebolla picada	-	-
1 diente de ajo finamente picado	-	-
1 Tomate picado	-	-
Tofu ahumando cortado en pequeños cubos	150 grs	5 oz
Castañas de cajú	150 grs	5 oz
Zanahorias cortadas en tiras	450 grs	1 lb
Patatas	180 grs	6 oz
Batatas	180 grs	6 oz
1 coco seco en tiras frito hasta dorar	-	-
Remolacha	100 grs	½ cup
Perejil	2 cucharadas	2 tbsps
Cilantro	1 cucharada	1 tbsp
Sal, pimienta negra y comino a gusto	-	-

## PREPARACIÓN

- 1 Remojar los frijoles en agua por 8 horas, enjuagar y luego cubrir con agua fresca y cocinar en una olla a presión. Cuando comience a hervir, dejar cocinar por 15 minutos más.
- 2 Mientras los frijoles se cocinan, preparar los demás ingredientes de la feijoada en otra olla. Saltear con una pequeña cantidad de aceite vegetal en el siguiente orden: el tomate, el ajo hasta dorar, la cebolla hasta suavizarla, el tofu ahumado y las castañas de cajú. Después colocar las patatas, la zanahoria y la remolacha.
- 3 Una vez que los ingredientes y los frijoles estén cocinados, agregarlos juntos y hervir. Luego agregar la sal, el coco frito, la pimienta, el comino, el perejil y el cilantro.
- 4 Servir con arroz, farofa (harina de mandioca salteada), tiras de naranja, y kale salteado con ajo.

RECETA PROPORCIONADA POR  
Chef Andre Vieland  
Segunda Sem Carne  
[www.segundasemcarne.com.br](http://www.segundasemcarne.com.br)



# JASHA MAROO VEGANO

Una de las características más distintivas de la cocina butanesa es el sabor picante. Por lo general, se utiliza y considera a los ajíes como vegetales y no pueden quedar fuera de ningún plato o los butaneses no lo disfrutarían. Se cultiva bastante el arroz rojo y se utiliza como acompañamiento. El guiso Jasha Maroo original se prepara con pollo, aunque en esta versión vegana utilizamos el seitán.



## BUTÁN

### INGREDIENTES

(4 porciones)

	Métricos	U.S.
Tiras de seitán en cubos	500 g	1 lb
Aceite de sésamo	2 tbsps	2 tbsps
1 cebolla mediana en cubos	-	-
4 dientes de ajo	-	-
1 puerro finamente cortado	50 g	2 oz
Jengibre finamente rallado	2 tbsps	2 tbsps
1 tomate en cubos	-	-
2 ají en cubos	-	-
2 ají en cubos	-	-
Agua	350 mL	1 ½ cups
Sal a gusto	-	-
Cilantro y ají para decorar	-	-

### PREPARACIÓN

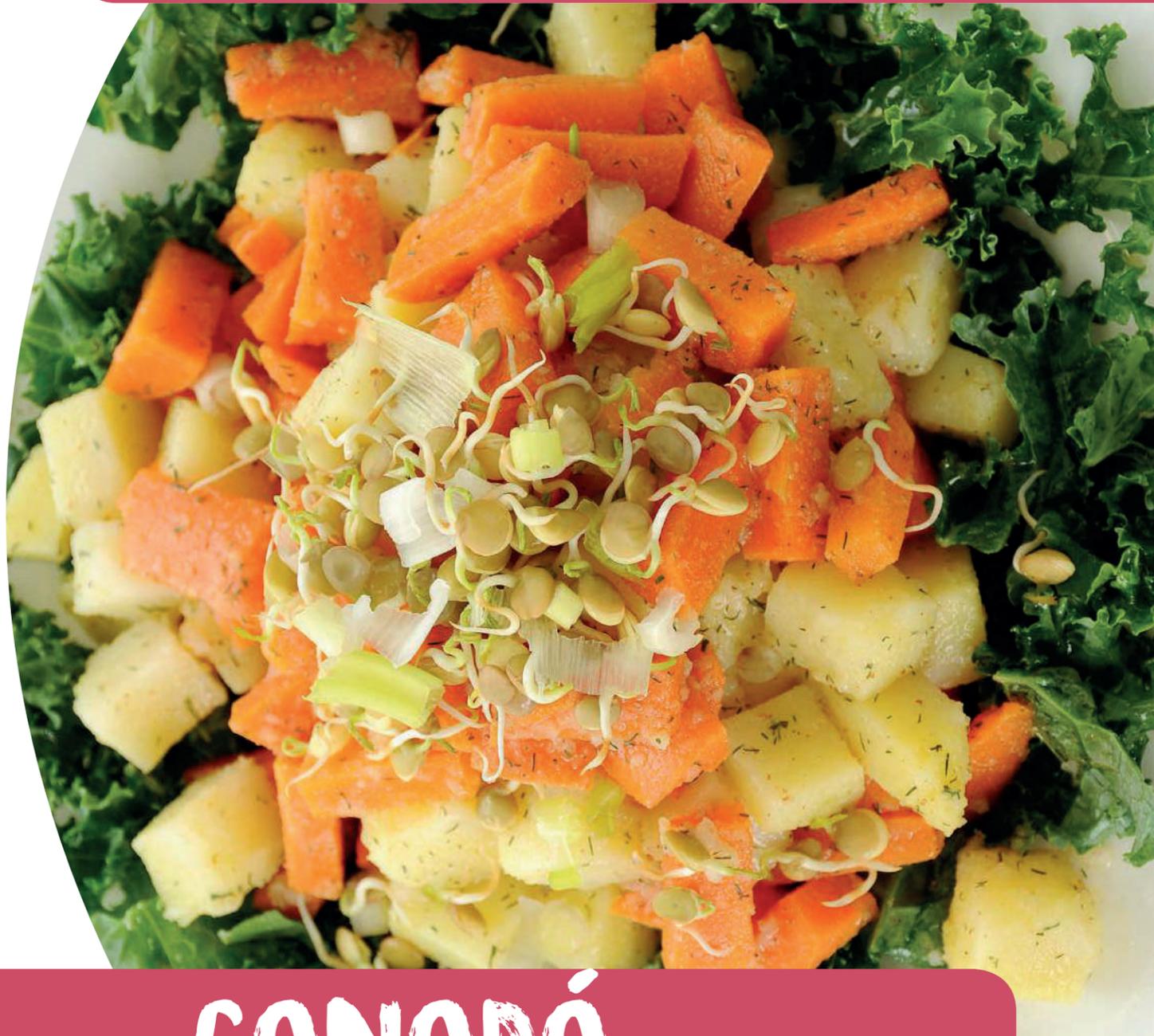
- 1 Calentar un wok o un sartén, agregar aceite de sésamo, y saltear los trozos de seitán junto con el ajo, los puerros, la cebolla, el jengibre, los chiles y los ajíes, hasta que estén blandos.
- 2 Agregar los tomates en cubos y cocinar por un minuto.
- 3 Agregar el agua, revolver, tapar y hervir a fuego lento por 30 minutos. Agregar sal a gusto y servir. Decorar con hojas de cilantro y más ají.

RECETA PROPORCIONADA POR  
Jangsem Monday  
[www.facebook.com/Jangsem-Monday](https://www.facebook.com/Jangsem-Monday)



# ENSALADA DE ZANAHORIAS Y PAPAS CON ADEREZO

Los ingredientes de esta ensalada de zanahorias y papas vienen de plantas resistentes que crecen fácilmente, en especial, en el clima septentrional templado de Canadá. Este país produce cantidades importantes de papas, zanahorias, kale, lentejas y los demás ingredientes de esta ensalada. Incluso en Canadá se cultiva un gran porcentaje de la mostaza utilizada internacionalmente por algunas marcas conocidas. Eleanor Boyle, miembro de "Lunes Sin Carne Canadá", creó esta receta particular, quien ama la simplicidad en las comidas. Esta receta lleva ingredientes nutritivos y familiares, además de una vinagreta deliciosa que incluye un toque de sirope de agave canadiense. Ajusta las cantidades como desees y diviértete.



# CANADÁ

RECETA PROPORCIONADA POR  
Meatless Monday Canada  
[www.meatlessmonday.ca](http://www.meatlessmonday.ca)  
& [www.meatlessmondays.ca](http://www.meatlessmondays.ca)

foto: Azad Dhaliwal, Bopomo Pictures



## INGREDIENTES ( 4 porciones)

### Para la ensalada

2 papas amarillas grandes (o 3-4 pequeñas) en cubos

2 zanahorias grandes (o algunas pequeñas) en cubos

4-5 hojas de kale cortadas en pequeños trozos

Puerros o cebolla suave finamente picada

Un puñado pequeño de lentejas germinadas  
(o rábanos u otro vegetal colorido) para cubrir

### Para la vinagreta

Aceite de oliva

Vinagre balsámico blanco

Ajo

Mostaza líquida o en polvo

Jugo de limón recién exprimido

Sirope de agave

Eneldo fresco o seco

Sal y pimienta a gusto (Opcional)

Métrico

U.S.

	Métrico	U.S.
2 papas amarillas grandes (o 3-4 pequeñas) en cubos	-	-
2 zanahorias grandes (o algunas pequeñas) en cubos	-	-
4-5 hojas de kale cortadas en pequeños trozos	2 cucharadas	2 tbsps
Puerros o cebolla suave finamente picada	-	-
Un puñado pequeño de lentejas germinadas (o rábanos u otro vegetal colorido) para cubrir	-	-
Aceite de oliva	60 ml	¼ cup
Vinagre balsámico blanco	2 cucharadas	2 tbsps
Ajo	1 cucharada	1 tbsp
Mostaza líquida o en polvo	1 cucharada	1 tbsp
Jugo de limón recién exprimido	2 cucharadas	2 tbsps
Sirope de agave	1 cucharada	1 tbsp
Eneldo fresco o seco	1 cucharadita	1 tsp
Sal y pimienta a gusto (Opcional)	-	-

## PREPARACIÓN

- 1 Hervir los cubos de papas hasta que estén blandas y firmes. De manera similar, hervir los cubos de zanahoria hasta que estén blandas, pero sin deshacerse.
- 2 Cuando las papas y las zanahorias se enfríen, mezclarlas junto con el puerro cortado.
- 3 Mientras tanto, preparar el kale removiendo su tallo duro, luego quitar o cortar las hojas en trozos pequeños y colocarlas como una base en el plato.
- 4 En un bowl separado, preparar la vinagreta mezclando todos los ingredientes y revolviéndolos bien. Verter cerca de ¾ del aderezo sobre la ensalada de zanahorias y papas, mezclar de a poco y cuidadosamente. Luego servir la ensalada con una cuchara sobre el kale y rociar el resto de la vinagreta sobre todo el plato.
- 5 Cubrir con las lentejas germinadas o cualquier otro vegetal colorido para contrastar y dar el aspecto final.

# PASTEL DE CHOCCLO

El Pastel de Choclo, o pastel de maíz, es un plato típico de Chile que lleva una gran cantidad de ingredientes originarios, los que le dan un toque único de las tierras chilenas. Además, es simple de preparar y delicioso. Algunas cantidades son aproximadas, por lo tanto, ¡ajústalas como desees y disfruta!.



## CHILE

RECETA PROPORCIONADA POR  
Chef Valentina Uribe  
Lunes Sin Carne  
[www.lunessincarne.net](http://www.lunessincarne.net)



## INGREDIENTES

(6-7 Porciones)

### Para el pino

	Métrico	U.S.
1-2 cebollas cortadas en cubitos	-	-
Tofu o seitán en tiras	360 grs	12 oz
Sal y pimienta a gusto	-	-
Orégano	½ cucharada	½ tbsp
Comino	½ cucharada	½ tbsp
Pimentón	½ cucharada	½ tbsp
Uvas pasas, aceitunas o trozos muy pequeños de champiñones o vegetales (Opcional)	-	-

### Para el maíz

8 mazorcas de maíz grandes frescas o congeladas	-	-
Albahaca	20 grs	½ cup
Leche de soja	230 ml	1 cup
Aceite vegetal, la cantidad depende del tamaño del maíz	110-170 ml	½-¾ cup
Azúcar y /o queso rallado (Opcional)	-	-

## PREPARACIÓN

### 1 PARA EL PINO:

Colocar las cebollas en una olla con aceite por 8-10 minutos hasta que se doren un poco. Luego agregar el tofu/seitán con la sal, la pimienta, el orégano, el comino y el pimentón. Cocinar otros 6 minutos.

### 2 PARA EL MAÍZ:

Moler el maíz junto con la leche de soja y la albahaca. Cuando se forme una pasta, colocarla en una olla con aceite (puedes usar más aceite para una pasta más suave) y cocinar por 10-15 minutos a fuego lento. Seguir revolviendo (de preferencia, con una cuchara de madera).

### 3 Precalentar el horno a 175°C.

### 4 En recipientes hondos individuales (aptos para horno) o una fuente grande, poner pino hasta la mitad. Luego llenar la mitad restante con la mezcla de maíz. Opcionalmente, puedes poner encima azúcar y/o queso rallado. Hornear por 30-40 minutos o hasta que la superficie se dore un poco.

# ROLLO DE NUECES

El rollo de nueces es un pan dulce preparado en muchos países de Europa Oriental y representa el sabor de la patria para las familias de aquel continente. Se cree que el rollo de nueces croata se originó en un pequeño pueblo llamado Gerovo. En el pasado, también se le llamaba Povitica y es una exquisitez tradicional croata. Por lo general, se prepara en bodas y días festivos como en Pascua de Resurrección o Navidad, y es un arrollado torcido de levadura con una capa de nueces molidas.



## CROACIA

RECETA PROPORCIONADA POR

Gordana Hećimović  
Animal Friends Croatia  
[www.prijatelji-zivotinja.hr](http://www.prijatelji-zivotinja.hr)



## INGREDIENTES

(4-6 Porciones)

### Para la masa

	Métricos	U.S.
Harina de trigo semi integral	1 kg	2.2 lbs
Levadura fresca	40 grs	1.4 oz
Aceite	3-4 cucharadas	3-4 tbsps
Azúcar moreno	3 cucharadas	3 tbsps
Leche de soja	½ litro	2 cups
Una pizca de sal y cúrcuma	-	-

### Para el relleno

Nueces molidas	700 grs	1 ½ lbs
Azúcar moreno	300 grs	10 oz
Leche de soja	150 ml	½ cup
Cáscara de limón	-	-
Uvas pasas remojadas en ron (Opcional)	100 grs	¾ cup

## PREPARACIÓN

### 1 Para la masa:

Mezclar la levadura fresca junto con 200 ml o ¾ taza de leche de soja tibia, 2 cucharadas de harina y 1 cucharada de azúcar. Batir bien y dejar en un lugar cálido para que suba.

Hacer la masa con el resto de la harina, la sal, el azúcar, el aceite y la cúrcuma. Agregar leche de soja necesaria para obtener una masa homogénea y no pegajosa. Dejar subir otra vez.

### 2 Para el relleno:

Remojar las nueces en leche de soja caliente. Agregar el azúcar, las uvas pasas y la cáscara de limón rallada.

3 Cuando la masa haya doblado su tamaño, extender con un rodillo y dejar con 2 cm de grosor. Extender el relleno y enrollar. Colocar en una bandeja de horno profunda con aceite y dejar leudar por 15 minutos más.

4 Hornear por 35-45 minutos a 180°C.

# ENVUELTO

El envuelto es un plato clásico de Colombia, "el país del maíz" y donde puedes encontrar una variedad increíble de este alimento. Esta receta viene de la fundadora de "Lunes Sin Carne Colombia", Juliana, aunque le hicimos algunos cambios para transformarla en una receta vegana saludable.



# COLOMBIA

## INGREDIENTES

(4-6 Porciones)

	Métricos	U.S.
Granos de maíz fresco ( o cinco unidades). Apartar las hojas y las mazorcas de maíz	1 kg	2 lbs
Azúcar moreno	2 cucharadas	2 tbsps
Aceite de coco	125 grs	½ cup
Uvas pasas	150 grs	1 cup
Hojas de maíz para envolver	-	-

## PREPARACIÓN

- 1 Colocar todos los granos de maíz en una licuadora y licuar hasta lograr una mezcla homogénea y espesa. Agregar el azúcar y el aceite de coco y licuar la mezcla una vez más. Sacar la mezcla de la licuadora y mezclar junto con las uvas pasas.
- 2 Tomar suficientes hojas de maíz para hacer alrededor de 20 envueltos y llenarlos con la mezcla de maíz. Enrollar las hojas juntas para que el relleno no se salga. Luego atarlos con un cordel.
- 3 Colocar las mazorcas de maíz en el fondo de una olla grande colocadas de manera horizontal hasta que el fondo esté cubierto.
- 4 Llenar con agua hasta que llegue a media altura de la base de mazorcas de maíz.
- 5 Colocar varios envueltos a cada lado sobre las mazorcas de maíz creando una capa. Luego cocinar al vapor a fuego medio hasta que los envueltos estén firmes. Sacar de la olla, sacar las hojas y disfrutar.

RECETA PROPORCIONADA POR  
Clara Rodríguez &  
Juliana Castenda Turner  
Lunes Sin Carne Colombia  
[www.lunessincarne.co](http://www.lunessincarne.co)



# BOLITAS DE MASA DE PAPAS CON TÉ DE JENGIBRE Y JUJUBE

Esta es una receta para aquellas personas aficionadas a los dulces. Ésta, además, puede ayudar a la gente a controlar su adicción a los carbohidratos ¡mientras disfrutan de este refrigerio dulce hecho de papas! Los jujubes (dátiles chinos) ayudan a estabilizar el sistema nervioso, y las papas son muy nutritivas y tienen una gran cantidad de fibra dietética. Si tienes un hambre insaciable, puedes controlarla al comer jujubes junto con papas. El jengibre ayuda a la digestión, a la circulación sanguínea y al control del apetito.



## COREA

### INGREDIENTES (4 Porciones)

#### Para las bolitas de masa de papas

	Métricos	U.S.
2 papas medianas al vapor	-	-
Harina de avena	3 cucharadas	3 tbsps
2 jujubes rebanadas	-	-
Semillas de sésamo	1 cucharada	1 tbsps
Brócoli en polvo	1 cucharadita	1 tsp
Una pizca de sal	-	-

#### Para el té de jengibre y jujube

30 jujubes deshidratados	-	-
3 porciones pequeñas de jengibre	-	-
1 palito de canela	-	-
Agua	3 litros	6 pints

### PREPARACIÓN

#### Para las bolitas de masa de patata

- 1 Machacar las papas al vapor.
- 2 Mezclar las papas con la harina de avena junto con una pizca de sal, luego hacer las bolitas de masa.
- 3 Esparcir los demás ingredientes comenzando por las semillas de sésamo, luego los jujubes rebanados y al final, el brócoli en polvo sobre las bolitas de masa.
- 4 Cerrar las bolitas de masa, sellándolos de manera apropiada.

#### Para el té de jengibre y jujube

- 1 Remojar los jujubes deshidratados en agua cerca de 10 minutos, luego separar la pulpa de las semillas.
- 2 Colocar los jujubes, el jengibre y la canela en una olla y hervir en 3 litros de agua. Una vez que hierva, bajar el fuego y hervir a fuego lento por otra hora.
- 3 Si no te gusta la pulpa, puedes filtrarla usando una malla. Se puede guardar en el refrigerador por aproximadamente una semana.

RECETA PROPORCIONADA POR  
Hyunjoo Lee  
Meat Free Monday Korea  
[www.meatfreemonday.co.kr](http://www.meatfreemonday.co.kr)

Meat Free Monday  
고기 없는 월요일



# FRIKADELLER

El nombre danés para las albóndigas es frikadeller. Este es un plato muy popular en la cocina diaria y también en fiestas. Tradicionalmente, se prepara con carne de cerdo y/o ternero y se une con huevos. Sin embargo, por suerte no se necesita ninguno de éstos para que disfrutes del sabor del frikadeller. Esta receta imita las albóndigas de carne al combinar ingredientes con una gran cantidad de umami entregan una textura carnosa. Esto la hace una comida muy satisfactoria tanto para veganos como para los que comen carne. Sirve tu frikadeller con una ensalada crujiente, con papas cocidas y cantidades generosas de salsa de carne sin lácteos o salsa de perejil. En verano, sívalo con una ensalada cremosa de papas. Este plato también funciona bien con una buena salsa de tomates y pasta. ¡Velbekomme! ¡Buen Provecho!



# DINAMARCA

RECETA PROPORCIONADA POR  
PlantePusherne for Kødfri Mandag  
[www.koedfrimandag.dk](http://www.koedfrimandag.dk)  
[www.plantepusherne.dk](http://www.plantepusherne.dk)

Nota: Hay dos campañas en Dinamarca



## INGREDIENTES

(4-6 Porciones - para 18 Frikadeller)

	Métricos	U.S.
Champiñones (portobello, de París, shiitake o una mezcla)	200 grs	½ lb
Tofu firme colado	150 grs	1 lb
Copos de avena instantáneos tradicionales/ rápidos	40 grs	cup + 1 tbsp
Arroz integral cocido y frío	90 grs	cup
Sal	1 cucharada	1 tsp
Mostaza Dijon	1 cucharada	1 tsp
Salsa de soja	2 cucharaditas	2 tsps
Pimienta negra frescamente picada	¾ cucharadas	¾ tsp
Polvo de cáscara de zaragatona (o 4 cucharaditas de harina de linaza o semillas de chía molidas)	2 cucharaditas	2 tsps
Cebolla amarilla en cubos	100 grs	cup
2-3 dientes de ajo picado	-	-
Nueces picadas del tamaño del trigo sarraceno entero o de pequeños granos de arroz	50 grs	2 oz

una pizca de pimentón ahumado o de humo líquido,  
2-3 cucharadas de levadura nutricional, y 2 cucharadas de hierbas  
verdes secas (agregar más si son hierbas frescas finamente picadas)(Opcional)

## PREPARACIÓN

- 1 Cortar los champiñones en cubos de 1 cm y calentar en un sartén antiadherente sin aceite. Revolver de vez en cuando hasta que se evapore toda el agua de los champiñones y se vean secos y dorados. Esto toma unos minutos, sé paciente, ya que este paso es muy importante para que aparezcan los sabores.
- 2 Mientras, estrujar con las manos la mayor cantidad posible de agua del tofu y desmenuzar en un bol grande. Agregar los copos de avena, el arroz integral cocido, y las especias (sal, mostaza, salsa de soja, pimienta y las opcionales) y espolvorear el polvo de cáscara de zaragatona. Revolver todo junto y agregar los champiñones dorados una vez listos.
- 3 Freír las cebollas en el sartén hasta que se vuelvan transparentes, añadir un poco de aceite si es necesario. Agregar el ajo al sartén y freír junto con la cebolla durante un par de minutos y luego añadir ambos al bowl con el resto de los ingredientes.
- 4 Con una batidora de mano o de varillas, batir la mezcla suavemente para hacerla más consistente. También podría servir un procesador de alimentos, aunque debes tener cuidado de no mezclar en exceso. La mezcla no debe quedar cremosa por completo, así que asegúrate de que aún tenga textura. Ajustar la textura final del frikadeller batiéndolo menos si lo deséas con más textura. Probar si se puede formar fácilmente una hamburguesa que no se desarme. Si no resulta, batir por un momento otra vez.
- 5 Ahora mezclar las nueces. Armar la masa, cubrirla, y dejarla reposar en el refrigerador por 20 minutos o más. Esto ayuda a que el frikadeller no se desarme al freírlo.
- 6 Tomar cerca de 2 cucharadas de la mezcla al mismo tiempo y presionarla firmemente hasta darle una forma ovalada con una mano, presionándola bien juntas un par de veces. Luego aplastar con las manos y dejarlas con 1,5 cm de grosor, mientras doblar los bordes. Hacer las dos superficies tan planas como sea posible para obtener más corteza.
- 7 Colocar el frikadeller en un sartén caliente con aceite. Si se utiliza un sartén normal en lugar de uno antiadherente, evita moverlo otra vez durante un par de minutos antes de comenzar a darlo vuelta. Esto permite conseguir una buena corteza, así ayuda a unirlos. Freír por ambos lados hasta lograr un color oscuro. También se pueden hornear a 180°C por 35 minutos para no utilizar aceite si lo prefieres.

# PASTA PARA SANDWICH ABIERTO DE HUMMUS DE GUISANTE VERDE

En Dinamarca se comen pastas para sándwich abierto todo el tiempo. Es seguro decir que ésta es una comida típica danesa. No obstante, hay una necesidad de tener más alternativas vegetarianas para las pastas de sándwich abierto en este país. Es por eso que escogimos esta receta con el propósito de hacerla más económica, simple y con un sabor increíble. Nos gustaría difundir el concepto de Lunes Sin Carne e inspirar a las personas a intentar algo nuevo.



## DINAMARCA

### INGREDIENTES

(4 Porciones)

	Métricos	U.S.
Guisantes verdes	300 grs	2 cups or 10 oz
1 diente de ajo molido	-	-
Jugo de limón	1-2 cucharaditas	1-2 tbsps
Sal	½ cucharada	½ tsp
Ají rojo fresco	½-1 cm	inch
Aceite de oliva extra virgen (Opcional)	1 cucharada	1 tsp
Pan de centeno en rebanadas	-	-
Ensalada	-	-
1 berenjena	-	-
Orégano	-	-
Pesto a elección o brotes de cebolla (Opcional)	avellanas picadas	-

### PREPARACIÓN

- 1 Colocar los guisantes, el ajo y el aceite de oliva opcional en una licuadora y licuar hasta lograr una mezcla homogénea. Sazonar a gusto con sal, limón y ají
- 2 Cortar la berenjena en rodajas gruesas, agregar sal, pimienta y orégano por ambos lados y saltear en un sartén hasta dorar.
- 3 Formar una torre con los trozos de berenjena, untar abundantemente con el hummus de guisantes entre cada rodaja. Dejar sobre una base de lechuga. Se puede aderezar con avellanas, brotes de cebolla y/o pesto.
- 4 Servir sobre un trozo de pan de centeno caliente y diferentes semillas

RECETA PROPORCIONADA POR  
Paloma Alves  
MeatFree Mondays Denmark  
[www.meatfreemondays.dk](http://www.meatfreemondays.dk)

Nota: Hay dos campañas en Dinamarca



# FRITADA ANDINA

La Fritada Andina es un plato ecuatoriano exótico y tradicional caracterizado por una mezcla de sabores exquisitos. Este es un plato fácil de preparar y es el perfecto equilibrio entre vegetales, carbohidratos y proteínas. Además, está lleno de colores y sabores latinos.



# ECUADOR

## INGREDIENTES (4 Porciones)

### Para el relleno

	Métricos	U.S.
4 papas (o una bolsa de papas fritas congeladas)	250 grs	8 oz
Fritada u otra proteína vegetal texturizada con sabor en cubos	300 grs	11 oz
Maíz molido cocido	-	-
1 plátano macho maduro	-	-
½ Tomate	-	-
½ cebolla blanca	-	-
½ ají rojo	½ cucharadita	½ tsp
Azúcar	-	-
Pimiento rojo	230 ml	1 cup
Aceite vegetal	1 cucharada	1 tbsp
Perejil	1 cucharada	1 tbsp
Cilantro	120 ml	½ cup
Agua	2 cucharada	2 tbsps
Vinagre blanco	-	-

### Para el maíz

Mazorcas de maíz grandes y secas	150 grs	5 ½ oz
Aceite vegetal	60 ml	¼ cup
Sal a gusto	-	-

## PREPARACIÓN

### 1 Para el relleno:

Cortar las papas en bastones (como papas fritas). Calentar ½ taza de aceite en un sartén y freírlas.

Rebanar el plátano macho y freírlo en un sartén con ¼ taza de aceite.

Freír la proteína vegetal texturizada con ¼ taza de aceite hasta dorar.

Para prepara el "agrijo" (una salsa sabrosa y saludable para la proteína texturizada), picar finamente el tomate, la cebolla, el pimiento, el cilantro y el perejil. Agregar agua, azúcar, sal y vinagre, luego añadir los vegetales picados.

### 2 Para el maíz:

En un sartén, calentar el aceite a fuego medio. Agregar el maíz cuando el aceite esté tibio y tapar cuando algunos granos exploten. Revolver de vez en cuando. Freír hasta dorar. Esparcir sal.

### 3 Servir el plato con todos los ingredientes y ¡a disfrutar!

RECETA PROPORCIONADA POR  
Lunes Sin Carne

**terranimal**  
Proyectos Integrales de Protección Animal



# TABULÉ CON UN GIRO

La cocina del Oriente Medio es naturalmente abundante en platos de origen vegetal y de comida completa y fresca. Por lo general, el tabulé se prepara con trigo burgol, aunque ¡nosotros le dimos un nuevo giro! Este plato es delicioso, rápido y fácil de hacer con ingredientes que son muy accesibles en gran parte de los países. Las hierbas verdes vibrantes con toques de tomate rojo maduro le darán vida a cualquier mesa.



## EMIRATOS ÁRABES UNIDOS

RECETA PROPORCIONADA POR  
Meat-Free Monday UAE  
[www.meatfreemondyuae.com](http://www.meatfreemondyuae.com)



### INGREDIENTES

(4 Porciones)

	Métricos	U.S.
Piñones (o almendras, avellanas, pistachos)	150 grs	5 oz
2 racimos de hojas planas de perejil, (solo las hojas), finamente picados	200 grs	7 oz
1 racimo de menta, finamente cortado en tiras	100 grs	3.5 oz
1 cebolla morada grande, finamente picada	225 grs	8 oz
4 tomates medianos maduros, finamente en cubos	170 grs	6 oz
2 limones exprimidos	6-8 cucharadas	6-8 tbsps
Una pizca de canela en polvo	-	-
Una pizca de sal de mar	-	-
Una pizca de pimienta negra en polvo	-	-
Aceite de oliva	3 cucharadas	3 tbsps
Gajos de limón para servir(Opcional)	-	-

### PREPARACIÓN

- 1 Calentar un sartén grande, agregar los piñones y tostarlos ligeramente hasta lograr un color café dorado. Sacar del fuego y apartar.
- 2 Preparar la ensalada, colocando el perejil, la menta, las cebollas y los tomates en un bowl. Mezclar cuidadosamente hasta que se unan por completo.
- 3 Sacar un tercio de los piñones y dejar a un lado, éstos se utilizarán más tarde para decorar. Picar los dos tercios restantes en trozos pequeños. De manera alternativa, puedes usar un mortero. Agregar los piñones picados a la mezcla de ensalada verde.
- 4 Agregar el aceite de oliva, el jugo de limón, la canela, la sal y la pimienta en un frasco. Colocar la tapa y agitar hasta que se mezclen. Verter la mezcla del aceite sobre la mezcla de ensalada e incorporar todo con las manos.
- 5 Vaciar el tabulé en forma de colina sobre un plato y colocar los piñones alrededor de la base.
- 6 Decorar con un pequeño gajo de limón.

# GIBANICA

La gibanica es una especialidad eslovena muy conocida que viene de la parte noroeste de Eslovenia. Éste es un postre muy delicioso compuesto de cuatro tipos de relleno (queso cottage, semillas de amapola, manzanas y nueces.)



# ESLOVENIA

RECETA PROPORCIONADA POR  
Meatless Monday Slovenia  
[www.vegeponedeljek.si](http://www.vegeponedeljek.si)



## INGREDIENTES

(8-10 Porciones)

	Métricos	U.S.
Masa filo	500 grs	1 lb
Queso cottage	500 grs	2 cups
Semillas de amapola	100 grs	3.5 oz
Nueces ( u otro fruto seco)	100 grs	1 cup
Manzanas ralladas	500 grs	3 ½ cups
Crema agria	100 ml	½ cup
Leche de soja	50-100 ml	¼-½ cup
Aceite de oliva	3 cucharadas	3 tbsps
Azúcar	100 grs	½ cup

## PREPARACIÓN

- 1 Calentar el horno a 180°C.
- 2 Prepara los siguientes ingredientes en su propio bowl:
  - Manzanas ralladas con un poco de azúcar
  - Queso cottage/ cuajada con un poco de azúcar
  - Semillas de amapola con un poco de azúcar
  - Nueces con un poco de azúcar
  - 3 cucharadas de crema agria y leche de soja (necesita quedar como un líquido, ya que se usará para humedecer cada capa de la masa)
- 3 Comenzar por engrasar una bandeja para horno y luego agregar una capa de masa filo. Rociar con un poco de aceite y luego agregar otra capa de masa.
- 4 Antes de añadir cualquier mezcla, recuerdr humedecer la masa filo con la mezcla de crema agria y leche. Siempre mantener dos capas de masa filo entre diferentes mezclas.  
Para los rellenos, primero agregar la mezcla de amapola, luego la del queso cottage/ cuajada, después la de nueces y al final, la de las manzanas ralladas (repetir todas las capas dos veces). Rociar un poco de crema agria encima y pinchar para hacer algunos agujeros.
- 5 Llevar al horno a 180°C y hornear por aproximadamente 1 hora.

# HAMBURGUESAS DE LENTEJAS

Estas hamburguesas son excelentes a la parrilla y son tan abundantes que incluso los carnívoros más devotos cantarán las alabanzas de estas majestuosas lentejas. Esta receta lleva lentejas marrones sazonadas con ají rojo y tomillo, decoradas con brotes de alfalfa y servidas en un pan para hamburguesa. La preparación llega a nosotros gracias a Trudy de Veggienumnum.com.



## ESTADOS UNIDOS

RECETA PROPORCIONADA POR  
Meatless Monday USA  
[www.meatlessmonday.com](http://www.meatlessmonday.com)



## INGREDIENTES (4-6 Porciones)

### Para la hamburguesa de lentejas

	Métricos	U.S.
Lentejas marrones lavadas y picadas	300 grs	1 ½ cups
Caldo de vegetales con bajo contenido en sodio	¼ l	6 cups
4 dientes de ajo machacados	-	-
1 ají rojo en cubos	-	-
¼ cebolla morada en cubos	-	-
5 ramitos de tomillo fresco bien picado	-	-
2 rebanadas de pan de grano entero en cubos (o 135 gramos de migajas)	-	-
Sal y pimienta a gusto	-	-
2 huevos	-	-
Harina de trigo integral	1-2 cucharadas	1-2 tbsp

### Para cubrir

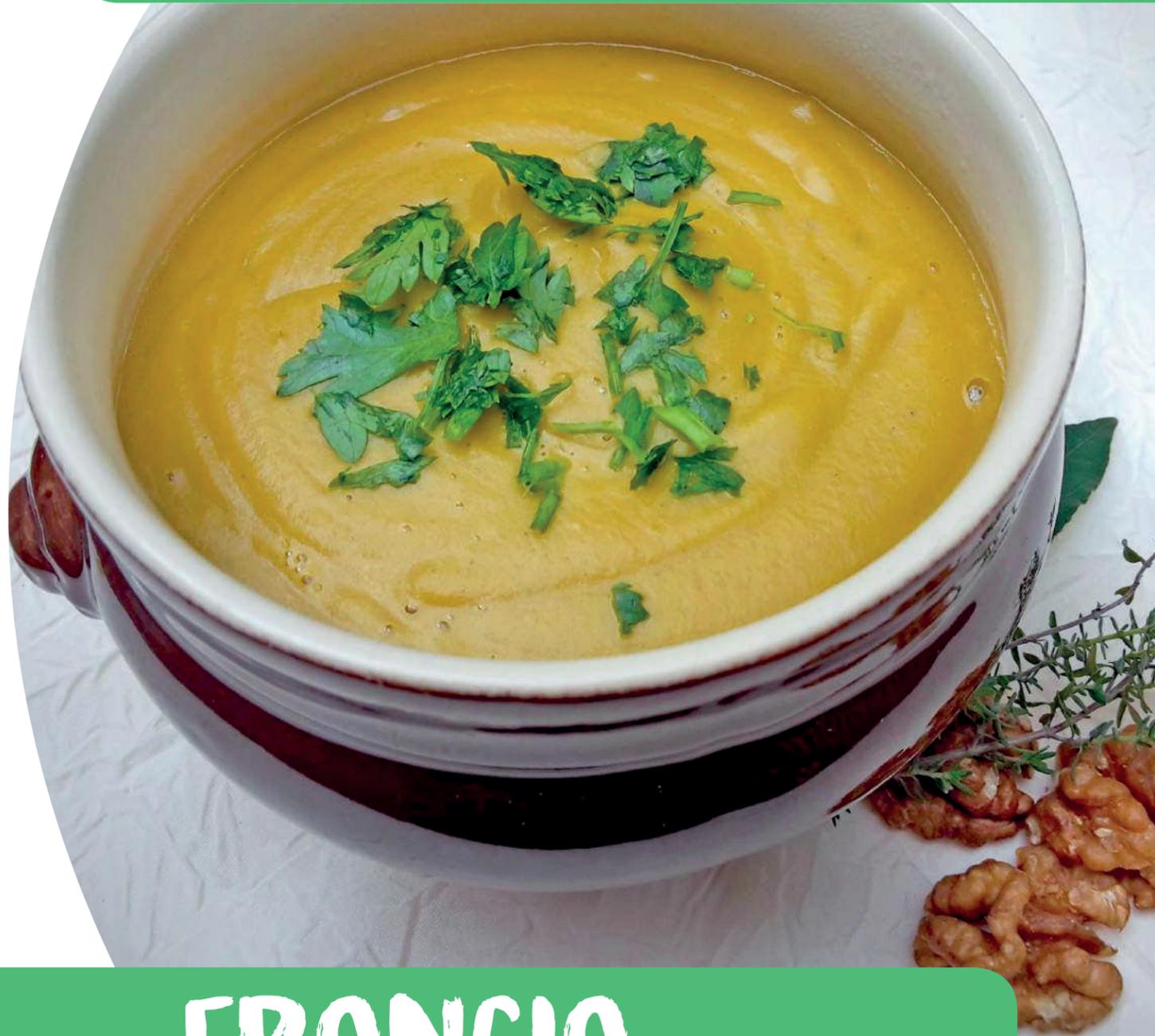
Queso en rebanadas (lácteo o no lácteo)	-	-
Pepinillos agri dulces para sándwich	-	-
Salsa de pepinillos	-	-
Mini lechugas	-	-
Brotes de alfalfa	-	-
Aguacate o palta	-	-
8 panes tostados	-	-

## PREPARACIÓN

- 1 Poner las lentejas en una olla grande con el caldo y el ajo machacado. Llevar a ebullición. Hervir a fuego lento sin tapar por 20-25 minutos o hasta que las lentejas estén blandas. Drenar el exceso de líquido y apartar para que se enfríen.
- 2 Combinar el ají, la cebolla roja, el tomillo y las migajas en un bowl grande. Agregar las lentejas cocidas y revolver para mezclar. Sazonar con sal y pimienta a gusto. Agregar los huevos batidos. Revolver hasta combinar por completo, agregando suficiente harina para juntar la mezcla. Con la mezcla, formar hamburguesas grandes con tus manos.
- 3 Preparar un sartén grande o un sartén grill con una ligera capa de aceite vegetal o spray para cocinar. Intentar usar una hoja de papel de aluminio ligeramente aceitado sobre el sartén si no tienes un sartén grill. Cocinar las hamburguesas de lentejas en el sartén por 4-5 minutos a cada lado o hasta que estén doradas y cocinadas. Si vas a prepararlas con queso, cubre la hamburguesa cocinada con una rodaja de queso y colocar en una parrilla o grill a temperatura media por 2-3 minutos o hasta que el queso se haya derretido.
- 4 Armar la hamburguesa untando el pan en la salsa de pepinillos, luego colocar encima la hamburguesa, los pepinillos, la lechuga, los brotes de alfalfa y el aguacate/palta. Cerrar la hamburguesa con la rebanada superior de pan y repetir el proceso con las hamburguesas restantes.

# SOPA DE GUISANTES PARTIDOS

¡Esta deliciosa sopa tradicional es una comida completa! De hecho, los guisantes son legumbres y se conocen bien por su gran aporte nutricional, principalmente por su contenido de proteínas.



## FRANCIA

### INGREDIENTES

(4 Porciones)

	Métricos	U.S.
Guisantes partidos	250 g	7 oz
1 zanahoria picada	-	-
1 diente de ajo machacado	-	-
1-2 cebollas finamente picadas	-	-
1 Bouquet garni o hierbas surtidas (tomillo y hojas de laurel)	-	-
Sal y pimienta negra	-	-
(Opcional) Perejil	-	-
Aceite de oliva, colza o nuez a gusto	-	-

### PREPARACIÓN

- 1 Enjuagar los guisantes partidos y cubrir en una olla con 4-5 veces más de agua.
- 2 Mientras tanto, freír los vegetales y las hierbas (excepto el perejil) en un sartén con un poco de aceite. Agregar pimienta. ¡No añadir sal hasta el final de la receta! (vea el paso 4).
- 3 Una vez que las cebollas se doren, colocar el contenido del sartén en la olla y cocinar por 1 hora sin tapar.
- 4 Pasada 1 hora, agregar sal y una buena cantidad de aceite. Quitar el bouquet garni/ hierbas surtidas y licuar. Si la sopa está muy espesa, agregar un poco de agua tibia. Agregar un poco de perejil picado y/o un poco de crutones.

RECETA PROPORCIONADA POR  
Isabelle Dudouet-Bergeyay  
Végé Cook  
[www.facebook.com/monvegecook](http://www.facebook.com/monvegecook)

Végé Cook



# ESTOFADO DE VIGNA SUBTERRÁNEA

En Ghana, muchas personas la llaman Aborbi. Es una legumbre trepadora con hojas trifoliadas y lampiñas. Se le agrega un poco de azúcar a gusto y se sirve con plátano macho maduro machacado y frito, sazonado con algunos ajíes o jengibre. Aborboi es una de las comidas más queridas en Ghana y se come a lo largo del país. Es un buen acompañamiento para el arroz, plátano macho frito, bolitas de plátano macho, panqueques de plátano macho, yuca, etc.



## GHANA

### INGREDIENTES

(4 Porciones)

	Métricos	U.S.
Vigna subterránea	200 grs	1 cup or 7 oz
Cebollas picadas	180 grs	1 ¼ cups or 6
Carne de soja o tofu	100 grs	½ cup
1 diente de ajo	-	-
Jengibre molido a gusto	-	-
Pimienta roja ( o un ají verde pequeño picado)	½ cucharadita	½ tsp
Sal	½ cucharadita	½ tsp
Azúcar	½ cucharadita	½ tsp

### PREPARACIÓN

- 1 Hervir la vigna en ¼ taza de cebollas por 2 minutos. Luego apagar el fuego y remojar por 1 hora sin tapar.
- 2 Poner otra vez la olla en el fuego y hervir la vigna a fuego lento hasta que esté blanda (alrededor de 1 hora). Sacar una porción de vigna y aplastar.
- 3 Aplastar el jengibre molido, la pimienta, el ajo y el resto de la cebolla. Luego cocinar y revolver con calor moderadamente alto cerca de 5 minutos hasta que gran parte del líquido del sartén se haya evaporado.
- 4 Bajar el fuego y agregar la carne de soja y la vigna machacada (para darle más espesor).
- 5 Cocinar y revolver por 5 minutos o hasta que la vigna se haya calentado.
- 6 Probar y corregir el condimento.

RECETA PROPORCIONADA POR  
Meatless Monday Ghana



# CASAMIENTO

En Honduras se crece comiendo casamiento o arroz con frijoles. La historia detrás de este plato popular es que los frijoles simbolizan al hombre y el arroz, a la mujer. Cuando ellos se casan, ambos se vuelven del mismo color o uno solo. En las costas caribeñas de Honduras, se prepara el casamiento con leche de coco, aunque la receta básica varía según el lugar, donde se le agrega diferentes vegetales, hierbas y especias. Algunas personas le añaden tomates, ajíes, cebollas, cilantro, comino, etc.



## INGREDIENTES

(4 Porciones)

	Métricos	U.S.
Aceite, de preferencia, de coco	2 cucharadas	2 tbsps
Frijoles cocidos (riñón o negro)	400 grs	2 cups or 14 oz
Arroz blanco cocido	320 grs	2 cups or 11 oz
Ajíes verdes picados	2 cucharadas	2 tbsps
Cilantro fresco picado	1 cucharada	1 tbsp
Cebolla morada finamente picada	30 grs	¼ cup or 1 oz
Sal	2 cucharadas	2 tsps
Comino	1 cucharadita	1 tsp
Pimienta fresca molida	1 cucharadita	1 tsp

## PREPARACIÓN

- 1 En una olla, mezclar las cebollas, los ajíes verdes, el aceite de coco, la sal, el comino y la pimienta. Cocinar a fuego medio hasta que estén fragantes (cerca de 5 minutos), revolviendo de vez en cuando.
- 2 Incorporar los frijoles. Cocinar a fuego lento y cubrir por 5 minutos más.
- 3 Agregar el arroz, y cilantro y mezclar, asegurándose de que el arroz y los frijoles "se casen". Una vez que todo esté mezclado, dejar cocinar a fuego lento cerca de 5 minutos.
- 4 Sacar el sartén del fuego y dejar reposar por 5 minutos antes de servir. Servir con tortillas calientes y aguacate en tiras por el lado o con tostones (plátano macho verde frito dos veces). También sabe excelente recalentado.

# HONDURAS

RECETA PROPORCIONADA POR  
Lunes Sin Carne  
[www.facebook.com/meatlessmondayhonduras](http://www.facebook.com/meatlessmondayhonduras)

Meatless  
Monday  
HONDURAS



# FRIJOLES MASABHA



## ISRAEL

### INGREDIENTES

(4 Porciones)

	Métricos	U.S.
Habas ( del tipo pequeño)	200 grs	7 oz
Habas de lima	100 grs	3.5 oz
2 dientes de ajo	-	-
3 ajíes	-	-
2 Tallos de salvia	-	-
Aceite de oliva de buena calidad	300 ml	1 ¼ cups
3 Limones	-	-
Sal de mar atlántico a gusto	-	-

### PREPARACIÓN

- 1 Remojar las habas en abundante agua toda la noche (aproximadamente 12 horas).
- 2 Colocar las habas de Lima y las otras habas en ollas por separado. Hervir y luego colar. Volver a hervir. Bajar el fuego y quitar la espuma de la superficie.
- 3 A cada olla, agregar un diente de ajo (cortado por la mitad), un ají picado en trozos y un tallo de salvia. Cocinar sin tapar cerca de 5 horas a fuego lento.
- 4 Mientras tanto, preparar la salsa picante de ají. Cortar un ají en cubos y ponerlo en un bowl pequeño. Sacar jugo de un limón y sazonar con sal. Dejar marinar en el refrigerador.
- 5 Hervir las habas otra vez y luego hervir a fuego lento hasta que el líquido se reduzca a una consistencia deliciosa. Estrujar los dientes de ajo en las habas y desechar la piel. Sacar la salvia. Moler las habas con el jugo de 2 limones y agregar sal a gusto.
- 6 Para servir, poner las habas sobre un plato y hacer un hoyo en el centro con la parte trasera de una cuchara. Poner las habas de Lima en el centro y servir con una cuchara la salsa picante por encima.

RECETA PROPORCIONADA POR

Chef Harel Zakaim  
Meatless Monday Israel  
[www.meatlessmonday.co.il](http://www.meatlessmonday.co.il)

Foto: Dan Haimovich

**Meatless  
Monday**  
יום שני ללא בשר



# LASAÑA DE GUISANTES VERDES

Realmente, la lasaña no necesita ninguna introducción, ¡todos la aman!. Un giro vegano a una receta italiana muy tradicional hará que este delicioso plato sea accesible todos los días de la semana, no solo para días festivos... ¡sí, incluso los lunes!



## ITALIA

### INGREDIENTES (4 Porciones)

#### Para la salsa boloñesa de guisantes verdes

	Métricos	U.S.
Guisantes verdes	500 grs	1 lb
1 zanahoria mediana picada	-	-
½ tallo de apio picado	-	-
1 cebolla mediana picada	-	-
Pasta de tomate	2 cucharadas	2 tbsps
Puré de tomate	750 ml	3 ½ cups
Aceite de oliva extra virgen	100 ml	½ cup
Sal y pimienta a gusto	-	-
Agua	400 ml	2 cups
Láminas de lasaña	500 grs	1 lb

#### Para la salsa blanca

Leche de soja	1 l	4 cups
Harina de trigo integral	100 grs	½oz
Aceite de oliva extra virgen	4 cucharadas	4 tbsps
Sal y pimienta a gusto	-	-

### PREPARACIÓN

#### 1 Para la salsa boloñesa de guisantes verdes:

Agregar el aceite de oliva extra virgen en una olla y sudar las zanahorias, el apio y la cebolla hasta que estén blandos. Agregar los guisantes (frescos o congelados) y saltear por 5 minutos, luego agregar la pasta de tomate y revolver para cubrir los guisantes con ésta. Cocinar durante un par de minutos, luego verter el puré de tomate con 2 tazas de agua. Sazonar con sal y pimienta y dejar cocinar por 45 a 60 minutos o hasta que los guisantes estén blandos y toda el agua se haya evaporado.

#### 2 Para la salsa blanca:

En una olla batir la harina con el aceite y dejar cocinar por dos minutos, se debe seguir batiendo. Comenzar a agregar leche de soja tibia de a poco a la vez hasta que la mezcla de harina y aceite esté diluida y sin grumos. Luego agregar el resto de la leche y dejar cocinar por 20 minutos. A tal punto, la salsa debería estar homogénea y espesa.

#### 3 Cocinar las láminas de lasaña y luego comenzar a extender capas en un molde para hornear en el siguiente orden:

1 capa: salsa blanca, lámina de lasaña, salsa blanca, salsa boloñesa  
 2/3 capa: lámina de lasaña, salsa blanca, salsa boloñesa  
 4 capa: lámina de lasaña, (más) salsa blanca, (menos) salsa roja.

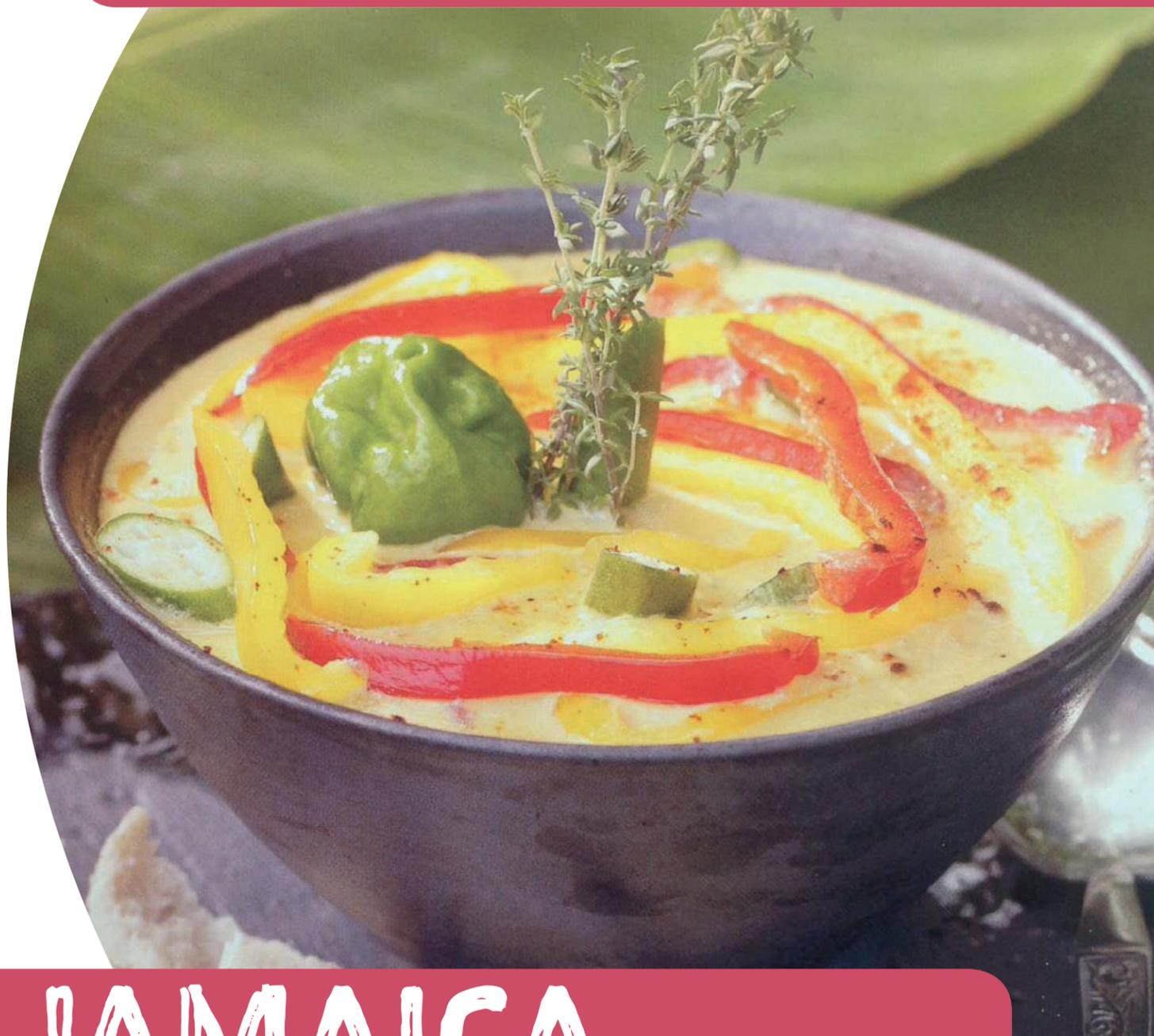
#### 4 Hornear en un horno previamente calentado por aproximadamente 20 minutos a 180°C.

RECETA PROPORCIONADA POR  
 Veggie-ssima La Green Chef,  
 Francesca Molica Colella  
 Lunedì No Meat  
[www.lunedinomeat.it](http://www.lunedinomeat.it)



# ESTOFADO VEGETARIANO DE JUICYCHEF

En Jamaica, "run down" (deteriorado) es un estilo tradicional de cocinar una salsa con base de leche de coco. La salsa se cocina hasta lograr una consistencia cremosa y espesa. Ésta es la versión vegana original de JuicyChef, que fue publicada por primera vez en la revista Air Jamaica Skywritings y se ha actualizado desde entonces. Aunque la lista de ingredientes se ve extensa, fuera del tiempo de preparación, toma cerca de 25-30 minutos cocinarlo. Se puede servir este plato con rebanadas de fruto del pan asado y bananas verdes hervidas o con arroz integral o blanco. De manera alternativa, se puede servir simplemente con pan de masa dura jamaicano.



## JAMAICA

RECETA PROPORCIONADA POR  
"JuicyChef" Jacqui Sinclair  
Meatless Monday Jamaica  
[www.meatlessmondayja.org](http://www.meatlessmondayja.org)

MEATLESS MONDAY  JAMAICA



### INGREDIENTES

(4-6 Porciones)

	Métricos	U.S.
Leche de coco	1 l	4 cups
Semillas de achiote	1 cucharada	1 tsp
1 zanahoria grande pelada y cortada en bastones (en juliana)	-	-
2 papas irlandesas* grandes peladas y en cubos	-	-
Trozos de calabaza (o zapallo anco) pelado y sin semillas en cubos	450 grs	1 lb
1 cebolla amarilla grande finamente en cubos	-	-
2 tallos de cebolletas o cebollas de primavera finamente cortados	-	-
1 tomate grande en cubos	-	-
2 dientes de ajo machacados	-	-
1 pimiento Scotch Bonnet** entero	-	-
Semillas de pimiento o pimienta de Jamaica machacado	1 cucharada	1 tsp
1 ramito grande de tomillo fresco	-	-
Sal de mar	1 cucharada	1 tsp
6 quimbombós en tiras (Opcional)	-	-
Habichuelas coloradas coladas y enjuagadas	450 grs	15 oz
1 pimiento amarillo dulce sin semillas y finamente en tiras	-	-
1 pimiento rojo dulce sin semillas y finamente en tiras	-	-

\*Son papas normales, aunque en Jamaica es el nombre de la variedad. Las llamamos papas irlandesas para mencionar su origen.

\*\*Scotch Bonnet es el ají auténtico de Jamaica y es muy peculiar por su sabor. Se debe dejar entero para infundir la especia sin quedar muy picante, pero para más calor a veces lo pinchamos al final antes de sacarlo. Se puede sustituir con un ají o con 1 cucharadita de salsa de ají jamaicana.

### PREPARACIÓN

- 1 En un sartén grande, verter la leche de coco y hervir a fuego alto. Una vez hervida, sacar ½ de taza (100ml) y bajar el fuego a medio. Agregar las zanahorias, las papas y los cubos de calabaza. Cocinar en la leche de coco hasta que estén blandos (aproximadamente 15 minutos).
- 2 Durante este tiempo, agregar las semillas de achiote a la ½ taza de la leche de coco caliente reservada y dejar infundir por 5 minutos o hasta que tome un color rojo anaranjado. Colar y verter otra vez al sartén. Desechar las semillas de achiote.
- 3 A continuación, agregar la cebolla, la cebolleta, el tomate, el ajo, el tomillo, el scotch bonnet entero, las semillas de pimiento/ pimienta de Jamaica machacadas y sal al sartén. Ya la leche de coco debería haberse reducido hasta la mitad y comienza a estar cremosa. Bajar a fuego medio y cocinar por 5 minutos más. Agregar los quimbombós, las habichuelas coloradas y los pimientos, y cocinar por otros 5 minutos. En esta etapa, se puede pinchar el pimiento scotch Bonnet para un calor más picante y quitarlo.
- 4 Servir inmediatamente con sus almidones de preferencia como se sugirió antes en la introducción de la receta.

# GYOZAS

Con la fragancia del miso y la textura carnosa del koyadofu ¡estas tapas simples de preparar son excelentes para cualquier ocasión!



# JAPÓN

## INGREDIENTES

(4-6 Porciones o 40 Piezas)

	Métricos	U.S.
2 trozos de koyadofu (tofu seco congelado)	-	-
1 diente de ajo	-	-
1 porción pequeña de jengibre	-	-
1 hoja de col	-	-
Nira hierba (cebollita china) o cebolleta (cebolla de Gales) finamente picada	25 grs	½ cup or 1 oz
3 champiñones shiitake	-	-
Miso	1 ½ cucharadas	1 ½ tbsps
Salsa de soja	½ cucharada	½ tbsp
Sésamo molido	½ cucharada	½ tbsp
Aceite de sesamo	½ cucharada	½ tbsp
Almidón de papa	40 grs	1.5 oz
40 envolturas de gyoza	-	-
Agua	60 ml	¼ cup

## PREPARACIÓN

- 1 Remojar el koyadofu en agua hasta que esté blando. De manera alternativa, congelar y descongelar el tofu firme y mezclar con la carne de soja remojada.
- 2 Cortar el ajo (a gusto) y el jengibre en trozos pequeños. Picar la col, los champiñones, la nira (o cebolleta) y el koyadofu en trozos. Mezclar y apretar todos los ingredientes en un bowl.
- 3 Envolverlos con envolturas de gyoza (se pueden encontrar en tiendas de abarrotes japonesas o chinas)
- 4 Verter aceite de sésamo en el sartén (a fuego medio) y agregar las gyoza. Luego de un minuto, agregar el agua y tapar el sartén. Esperar hasta que el sonido de chasquido se detenga. Agregar la salsa de soja, el vinagre y/o aceite de chile a gusto.

RECETA PROPORCIONADA POR  
Hiromi  
Veggie Monday Japan  
[www.veggie monday.japanteam.net](http://www.veggie monday.japanteam.net)  
[www.vegeplus.org/vegan\\_chef02.htm](http://www.vegeplus.org/vegan_chef02.htm)



# MUMAWASH

El mumawash es una receta kuwaití muy tradicional que es especialmente popular en invierno. Por lo general, se prepara con camarones secos. Antiguamente la versión vegetariana del plato se conocía por ser la comida de los pobres, ya que se prepara tan solo arroz con lentejas, (ingredientes muy asequibles). Este plato con salsa de tomate y tamarindo, acompañado con vegetales de hoja. En verano, las personas lo comen con yogurt para enfriar el plato. El mumawash continúa siendo un plato muy popular en el Kuwait de la actualidad y definitivamente es el favorito del público.



# KUWAIT

RECETA PROPORCIONADA POR  
Meatless Monday Kuwait  
[www.instagram.com/meatlessmondaykw](http://www.instagram.com/meatlessmondaykw)



## INGREDIENTES

(4 Porciones)

### Para el mumawash

	Métricos	U.S.
Arroz lavado y remojado en agua	500 grs	1 lb or 2 ½ cups
Lentejas verdes partidas, lavadas y remojadas en agua	200 grs	7 oz or 1 cup
Aceite vegetal de cocina	2 cucharadas	2 tbsps
1 cebolla mediana picada	-	-
3 dientes de ajo picado	-	-
Cilantro picado	3 cucharadas	3 tbsps
Cardamomo molido	1 cucharadita	1 tsp
Cilantro molido	2 cucharadita	2 tsp
Comino molido	1 cucharadita	1 tsp
1 limón negro	-	-
Sal y pimienta a gusto	-	-

### Para la salsa de tomate y tamarindo

Aceite vegetal de cocina	1 cucharada	1 tbsp
Pasta de tamarindo	2 cucharadas	2 tbsps
Pasta de tomate	2 cucharadas	2 tbsps
Agua	240 ml	1 cup
3 dientes de ajo picados	-	-

## PREPARACIÓN

### Para el mumawash

- 1 Poner la cebolla en una olla junto con un poco de aceite de cocina y freír hasta dorar. Seguir revolviendo. Agregar el ajo, el cilantro picado y el limón negro. Sazonar con las especias, sal y pimienta.
- 2 Colar las lentejas verdes y añadir a la olla. Agregar agua hirviendo para cubrir la superficie de las lentejas. Hervir cerca de 10 minutos. Colar el arroz, agregar a la olla y mezclarlo con las lentejas. Agregar más agua hirviendo para cubrir la superficie por 1 ½ cm.
- 3 Tapar la olla y dejar hervir a fuego lento cerca de 10 minutos o hasta que el agua se evapore.

### Para la salsa de tomate y tamarindo mumawash

- 1 Revolver el ajo en un sartén con aceite de cocina. Agregar la salsa de tamarindo y la pasta de tomate. Añadir el agua y hervir a fuego lento por 10 minutos. Servir junto con el mumawash

# KNIDDELEN DE QUESO

Los Kniddelen son unas bolitas de masa tradicionales de Luxemburgo. Éstos datan de los viejos tiempos del país cuando los kniddelen se conocían como la comida del pobre, ya que todo lo que se necesitaba para prepararlos es harina, huevos y leche. Por lo general, los kniddelen se sirven con tocino, y en ocasiones, con un poco de crema ácida. En la actualidad, a los kniddelen se les recuerda con nostalgia, aunque los luxemburgueses aún disfrutan de un buen bowl ocasional de estos. Esta es una versión vegetariana del clásico. Aquí reemplazamos el tocino por cebollas fundentes y se le agrega queso como proteína. Aunque esta receta es súper fácil de preparar, tendrás que planificar tu tiempo porque se necesita cocinar los kniddelen en tandas. Es mejor prepararlos con antelación o utilizar los kniddelen sobrantes, freírlos y colocarlos media hora en el horno antes de planear comerlos.



## LUXEMBURGO

RECETA PROPORCIONADA POR  
Chef Anne Faber

Meatfree Monday Luxembourg

<https://www.facebook.com/Meat-Free-Monday-Luxembourg-463186217171366>

MEAT FREE  
MONDAY



### INGREDIENTES

(6-8 Porciones)

	Métricos	U.S.
6 cebollas	-	-
Matequilla	3 cucharadas	3 tbsps
Mantequilla para freír	2 ½ cucharadas	2 ½ tbsps
1 anís estrellado	-	-
Harina	800 grs	28 oz or 6 ½ cups
Sal	1 cucharadita	1 tsp
Perejil fresco	4 cucharada	4 tbsps
6 huevos	-	-
Leche	450 ml	2 cups
Queso Gruyer o Emmental rallado	200 grs	8 oz or 2 cups

### PREPARACIÓN

- 1 Pelar y partir las cebollas en dos, luego cortarlas en rodajas finas.
- 2 Derretir 2 ½ cucharadas de mantequilla en un sartén, agregar las cebollas en rebanadas, el anís estrellado y una pizca de sal. Cocinar suavemente por 20 minutos hasta derretir y dejar suave y dorado (revolver con frecuencia). Sacar el anís estrellado y apartar cuando esté listo.
- 3 Mientras, preparar la masa para las bolitas. Poner la harina en un bowl grande, agregar la sal, el perejil y los huevos, y amasar con una batidora con mezclador de globo. De manera paulatina, agregar la leche, mezclando entre cada incorporación. Batir hasta obtener una masa pegajosa y brillante.
- 4 Llenar una olla grande con agua hirviendo y agregar una pizca de sal generosa. Tomar una porción de masa con la ayuda de dos cucharitas, dándole la forma de un bollo de masa. Hundir la cucharita en el agua hirviendo para que el bollo se deslice dentro de la olla. Repetir hasta que el fondo de la olla esté cubierto con las bolitas. Seguir hirviendo hasta que las bolitas floten en la superficie, eso implica que ya están listas. Sacarlas del agua con una espumadera y ponerlas en un bowl. Repetir el proceso hasta que se utilice toda la masa.
- 5 Precalentar el horno a 220°C.
- 6 Mientras, puedes empezar a freír las bolitas cocidas en lotes. Derretir una cucharada de mantequilla por porción y freír cada porción de bolitas hasta que queden doradas y crocantes.
- 7 Poner una capa de bolitas fritas en un molde para horno, coronar con cebollas y queso, luego repetir con la segunda capa, coronándolo otra vez con cebollas y queso. Hornear las bolitas por 5 minutos hasta que el queso se haya derretido.
- 8 Servir junto con una ensalada verde.

# PAP EN VLEIS

La harina de maíz es definitivamente uno de los alimentos esenciales en la cocina tradicional namibia. Por lo general, se prepara a fuego abierto en una olla pesada tipo caldera y luego se sirve con una selección de carnes con salsa. Esta receta es una versión "vegani-zada" que utiliza sustitutos veganos de carne de origen vegetal, generando una combinación de sabores que te harán agua la boca.



## NAMIBIA

RECETA PROPORCIONADA POR  
Meatless Monday Namibia



### INGREDIENTES (4 Porciones)

#### Para el oshifima o pap

	Métricos	U.S.
Harina de maíz blanco	200 grs	7 oz or 1 ¼ cups
Leche de yuca	230 ml	1 cup
Agua	230 ml	1 cup

#### Para el kapana o vleis (carne)

1 cebolla grande cortada en tiras delgadas	-	-
Aceite de oliva o vegetal	1-2 cucharada	1-2 tbsp
Proteína vegetal texturizada cortada en tiras gruesas	380 grs	14 oz
Salchichas tradicionales sin carne	380 grs	14 oz
Condimentos sazonados	1 cucharadita	1 tsp
Especia cajún	1 cucharadita	1 tsp
Pimentón dulce en polvo	½ cucharadita	½ tsp
4-5 tomates medianos en cubos (sin cáscara)	-	-
Salsa de soja	3 cucharada	3 tsps

### PREPARACIÓN

#### Para el oshifima o pap

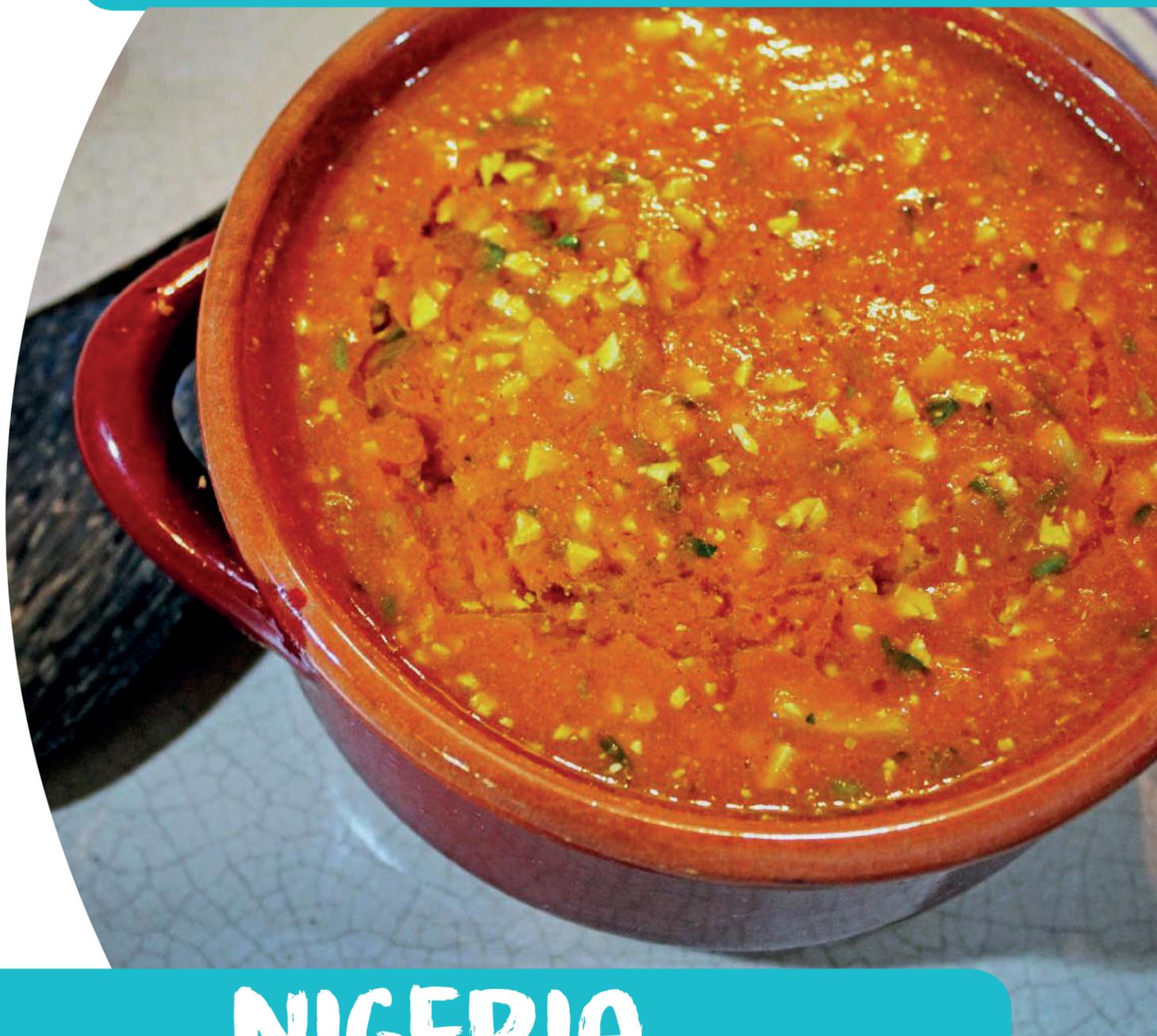
- 1 Hervir una taza de agua en una olla mediana. Por mientras, agregar en un bowl  $\frac{3}{4}$  taza de la harina de maíz a la leche de yuca y batir hasta lograr una pasta homogénea. Agregar esta mezcla al agua hirviendo, revolviendo constantemente. Cocinar de 4 a 5 minutos mientras se agrega la harina de maíz restante. Cuando la mezcla comience a separarse de los lados de la olla y a juntarse, agregar de  $\frac{1}{4}$  a  $\frac{1}{2}$  taza de leche o agua, mezclar bien y tapar la olla. Dejar a fuego lento para cocinar al vapor de 5 a 10 minutos.
- 2 Poner el oshifima en un bowl ligeramente aceitado. Con las manos húmedas, darle forma de bolita suave, girando el bowl para ayudar a alisarlo. Servir de inmediato en un plato compartido con las "carnes" salseadas a la parrilla. Para comer de la manera tradicional, arrancar un trozo de oshifima y hacer una hendidura en este con su pulgar. Utilizar este hueco para recoger las "carnes" salseadas a la parrilla del plato compartido.

#### Para el kapana o vleis (carne)

- 1 Calentar el aceite en un sartén con tapa. Agregar la cebolla y sofreír cuidadosamente hasta dorar bien. Agregar la proteína vegetal texturizada y cocer/asar a fuego alto. De manera continua, sofreír hasta que las "carnes" se doren bien. Hacer esto por al menos 5 a 10 minutos. Ahora, agregar todas las especias y saltear un minuto o más. Combinar el tomate en cubos con la salsa de soja, agregarlo a las "carnes", mezclar bien y sofreír por algunos minutos más. Tapar y dejar cocinar por un minuto más o menos.
- 2 Servir las carnes salseadas a la parrilla junto con el oshifima en un plato compartido. Tradicionalmente, nos sentamos juntos alrededor del platón compartido y recogemos trozos de "carnes" salseadas y oshifima usando las puntas de nuestros dedos.

# SOPA DE OGBONO

La sopa de ogbono es muy sabrosa, tiene una gran cantidad de proteína y es una de las sopas preferidas de casi todos los nigerianos. Éste es un plato que se debe servir en ocasiones especiales, por ejemplo, en bodas, aniversarios y festivales tradicionales. La semilla de ogbono viene dentro del mango africano. Los Ijaws llaman a este mango ogbin. Y el nombre botánico es Irvingia gabonensis. Este árbol crece en gran abundancia en el área del Delta del Níger en Nigeria y en algunas áreas de África Occidental. Según la leyenda, la comunidad Agbere de la tribu Ijaw, ama tanto esta sopa que, una vez, cuando su bote de comercio, pesadamente cargado se volcó, los ocupantes del bote solo se apresuraron a rescatar y salvar la gran olla de sopa de ogbono. La transportaron sobre sus cabezas por sobre el agua, dejando atrás sus bienes que se hundieron en el Río Níger.



## NIGERIA

RECETA PROPORCIONADA POR  
Meatless Monday Nigeria



## INGREDIENTES

(2 Porciones)

	Métricos	U.S.
Ogbono molido (semillas de mango africano)	1 kg	2 lbs
Aceite vegetal	2 cucharadas	2 tbsps
Sal	½ cucharada	½ tbsps
1 cebolla mediana rebanada	-	-
Arigogo molido (nuez moscada africana)	½ cucharadita	½ tsp
Trozos de soja marinados	750 grs	1 ½ lbs
Soja en cubos	½ kg	1 lb
Tofu marinado	½ kg	1 lb
Tofu ahumado	½ kg	1 lb
Setas/ champiñones ahumados	½ kg	1 lb
Hojas de calabaza (Ugu) finamente picadas	½ kg	1 lb
1 caldo vegetal a gusto	-	-

## PREPARACIÓN

- 1 Poner 2 tazas (400 ml) de agua en una olla y calentarla a fuego alto por 2 minutos.
- 2 Verter 1 kg de ogbono molido en la olla y agregar pimienta fresca o seca, arigogo molido, cebolla y sal.
- 3 Revolver la sopa suavemente, dejar por 2 a 4 minutos, luego hervir. Agregar 2 cucharadas de aceite vegetal.
- 4 Revolver rápidamente para emparejar la sopa a intervalos de 2 minutos por 10 minutos. Luego hervir por otros 5 minutos.
- 5 Poner los trozos de soja marinada, el tofu, la soja en cubos y las setas.
- 6 Agregar ½ taza de agua, revolver y hervir por 3 minutos. Agregar las hojas de Ugu, revolver y hervir por otros 5 minutos. (Agregar un poco de agua si es necesario).
- 7 Revolver una vez más. Dejar cocinar a fuego lento por 5 minutos y luego servir.

# SEITÁN A LA PORTUGUESA

Por lo general, este plato se prepara en Portugal utilizando carne de cerdo, aunque nosotros hemos transformado la receta en una versión vegana sustituyendo la carne por seitán casero. Este plato es el más apreciado por los portugueses debido a sus sabores intensos y las papas asadas sabrosas y bien cocinadas junto con cilantro. Perfecto para cualquier momento del año.



## PORTUGAL

### INGREDIENTES

(4 Porciones)

	Métricos	U.S.
Seitán	300-500 grs	11-18 oz
4 dientes de ajo finamente picado	-	-
1 hoja de laurel	-	-
Salsa de soja	2 cucharadas	2 tbsps
Mostaza	1 cucharada	1 tbsp
Pimentón	1 cucharada	1 tbsp
1 vaso de vino blanco	-	-
4 patatas grandes	-	-
Algunas hojas de cilantro cortadas	-	-
Sal y pimienta a gusto	-	-
Aceite de oliva	-	-

### PREPARACIÓN

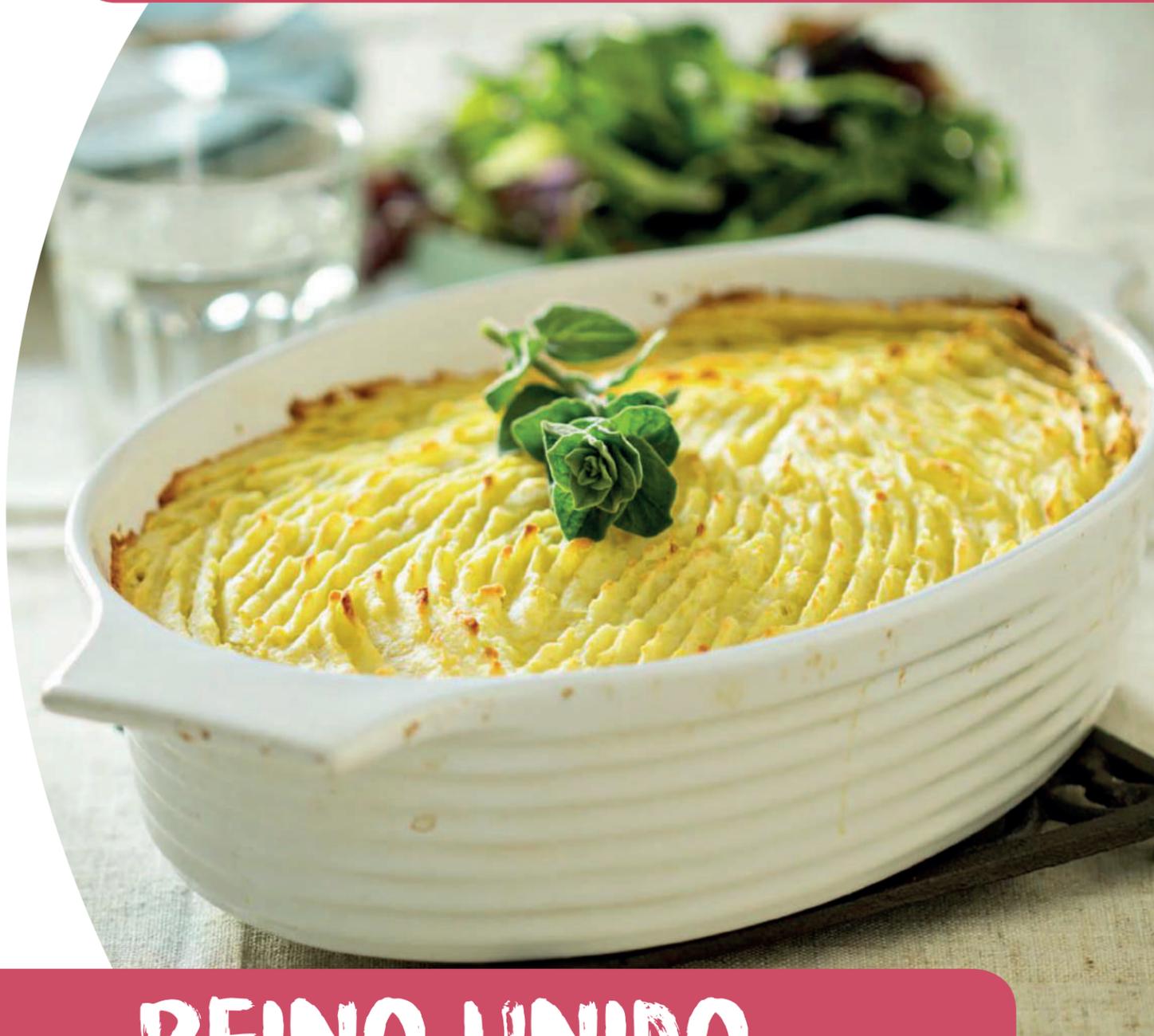
- 1 Comenzar por cortar el seitán en pequeños cubos (1 cm por 1 cm) y ponerlos en un bowl. Agregar la hoja de laurel y el ajo picado.
- 2 Hacer una marinada con la salsa de soja, una pizca de sal y pimienta, mostaza, pimentón y el vaso de vino blanco. Mezclar muy bien y salpicar sobre el seitán. Dejar marinar por 30 minutos.
- 3 Mientras, pelar las 4 papas grandes y cortarlas en cubos (1 cm por 1 cm). Colocarlas en una tabla de cortar y sazonar con sal y aceite de oliva. Ponerlas en el horno por 30-40 minutos a 180°C.
- 4 Freír el seitán en aceite de oliva. Cuando haya tomado color, agregar el marinado y las hojas de cilantro picadas, dejando que el alcohol se evapore y la salsa se reduzca.
- 5 Antes de que esté listo, picar más hojas de cilantro y agregar todo al seitán. Sacar las papatas del horno y servir.

RECETA PROPORCIONADA POR  
Segundas Sem Carne Portugal  
[www.facebook.com/2SemCarne](http://www.facebook.com/2SemCarne)



# COTTAGE PIE SIN CARNE

Un giro sin carne en un clásico británico. Este abundante cottage pie logra su carnosidad con la fusión entre las lentejas y los champiñones shiitake, apto incluso para omnívoros.



## REINO UNIDO

RECETA PROPORCIONADA POR  
Meat Free Monday  
[www.meatfreemondays.com](http://www.meatfreemondays.com)



### INGREDIENTES

(4-6 Porciones)

#### Para el relleno

	Métricos	U.S.
1 cebolla mediana, finamente picada	-	-
2 zanahorias medianas en cubos	-	-
2 dientes de ajo en cubos o finamente picado	-	-
Lentejas crudas, enjuagadas y drenadas	250 grs	9 oz or 1 ¼ cups
Caldo de vegetales	900 ml	3 ¾ cups
Tomillo fresco	2 cucharada	2 tsps
Pimienta negra fresca molida a gusto	-	-
Vino tinto (Opcional)	2 cucharada	2 tbsps
Aceite de maíz o de oliva	2 cucharada	2 tbsps
Champiñones shiitake limpios y en cuartos (también sirven otros champiñones)	200 grs	7 oz or 2 cups

#### Para cubrir

Papas peladas y en cuartos	1 kg	35 oz or 5 ¾ cups
Margarina de origen vegetal o aceite de oliva	1 cucharadita	1 dsp
Leche de origen vegetal sin azúcar	4-5 cucharada	4-5 tbsps
Sal y pimienta a gusto	-	-

### PREPARACIÓN

- 1 Calentar 1 cucharada de aceite en una olla y saltear las cebollas y el ajo hasta que se doren un poco (aproximadamente 5 minutos). Agregar las lentejas, el caldo y el tomillo, luego revolver. Hervir y dejar a fuego lento. Seguir cocinando hasta que las lentejas estén blandas (aproximadamente 45 minutos). En los últimos 20 minutos de cocción, agregar las zanahorias picadas, la sal, la pimienta y el vino. Agregar agua adicional, si es necesario, agregar agua adicional para que no se peguen en la olla. Revolver y tapar para que los sabores se combinen.
- 2 Después de haber comenzado a preparar el relleno, poner las papas en una olla grande llena de agua hasta que las cubra. Hacer hervir a fuego alto, luego bajar a fuego medio. Agregar la sal, tapar y dejar cocinar cerca de 25 minutos o hasta que estén blandas al pincharlas con un tenedor. Una vez que las papas estén cocidas, drenar el agua y luego devolverlas a la olla para machacarlas. Utilizando un pasapurés o un tenedor grande para machacarlas hasta que estén parejas. Agregar la margarina o aceite y la leche. Sazonar con sal a gusto y apartar hasta que lo vayas a utilizar.
- 3 Mientras que las lentejas y las papas se están cocinando, calentar 1 cucharada de aceite en un sartén y agregar los champiñones. Bajar el fuego y cocinar por aproximadamente 5 minutos. Apartar.
- 4 Una vez que la mezcla de lentejas esté cocinada, agregar los champiñones cocidos y luego llevar el relleno a un molde grande para horno ligeramente engrasado. Poner en el centro las papas machacadas sobre el relleno y esparcir con un tenedor para cubrir el relleno por completo. Utilizar el tenedor para crear formas entrecruzadas.
- 5 Cocinar el cottage pie en el horno a 180°C de 10-15 minutos o hasta que se dore en la superficie.
- 6 Dejar enfriar un poco antes de servir. Acompañar con brócoli al vapor, guisantes o una ensalada verde.

# BUNNY CHOW

El bunny chow, -también conocido como bunny- es un plato sudafricano que consiste en una hogaza de pan relleno de curry y se originó en la comunidad hindú de Durban. La comida hindú es bien conocida por ser vegetariana (y deliciosa). Además generalmente se come con las manos, así que ¡comienza a comer con tus dedos!



## SUDÁFRICA

RECETA PROPORCIONADA POR  
Meat Free Mondays South Africa  
[www.supportmfm.co.za](http://www.supportmfm.co.za)



### INGREDIENTES

(4 Porciones)

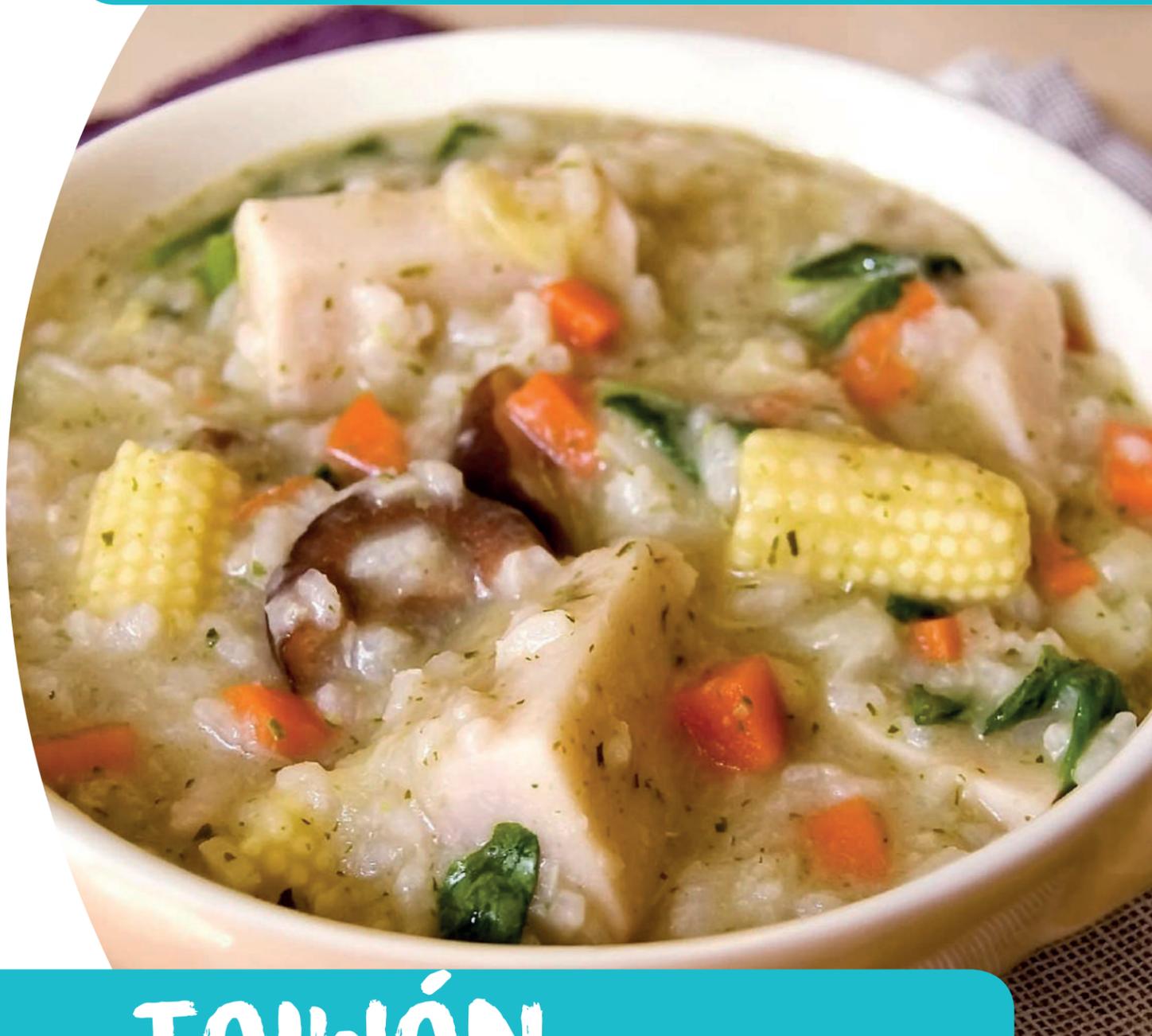
	Métricos	U.S.
Proteína vegetal texturizada en tiras gruesas o al estilo de pollo (o dos latas de habas drenadas)	760 grs	28 oz
2 cebollas grandes peladas y cortadas	-	-
4 dientes de ajo pelados y finamente rallados	-	-
1 pequeño trozo de jengibre pelado y finamente rallado	-	-
Pasta de tomate	115 grs	4 oz
Tomates enteros pelados	400 grs	14 oz
6 tomates frescos picados	-	-
Curry en polvo	2 cucharadas	2 tbsps
Azúcar a gusto	-	-
Sal y pimienta a gusto	-	-
2 rebanadas de pan blanco cortadas por la mitad	-	-
Aceite para freír	-	-
1 racimo de cilantro lavado	-	-

### PREPARACIÓN

- 1 Freír las cebollas, el ajo y el jengibre hasta que estén blandos y dorados. Agregar el curry en polvo y mezclar. Agregar la pasta de tomate, los tomates enteros pelados y los tomates frescos. Agregar 1 taza de agua y sazonar. Hervir la mezcla a fuego lento por media hora o más para que los tomates frescos se ablanden (la salsa debería haberse reducido hasta lograr una consistencia aguada como un porridge.) Revisar el condimento y agregar azúcar para eliminar la acidez del tomate.
- 2 Freír las tiras gruesas o al estilo de pollo con un poco de aceite por 6 a 8 minutos y agregar la salsa.
- 3 Preparar el pan haciéndole un hueco al medio y rellenarlo con el curry. Decorar con cilantro picado.
- 4 Servir con condimentos a elección.

# PORRIDGE DE TARO Y CHINO TOON

Este porridge de taro y chino toon es un desayuno bajo en calorías, nutritivo, delicioso y tradicional en Taiwán. Es fácil de preparar y es apto para todas las edades.



## TAIWÁN

### INGREDIENTES

(2-3 Porciones)

	Métricos	U.S.
6 champiñones pequeños deshidratados	-	-
½ taro orgánico grande pelado	-	-
1/3 zanahoria orgánica	-	-
4 mazorcas de maíz enano cortados en trozos	-	-
3-4 hojas de col orgánica	-	-
Arroz blanco orgánico	50 grs	½ cup
Agua filtrada	1 kg	6 cups
Champiñón en polvo orgánico	¼ cucharadita	¼ tsp
Sal	½ cucharadita	½ tsp
4 Coles chinas bebés cortadas en trozos	-	-
Salsa china de toona (una mezcla de aceite vegetal con brotes chinos de toon crudo)	1-2 cucharadas	1-2 tbsps

### PREPARACIÓN

- 1 Lavar los champiñones shiitake deshidratados y remojarlos en agua filtrada caliente para luego cortarlos en mitades. Cortar el taro pelado en cubos grandes y la zanahoria en cubos pequeños. Cortar las hojas de col en tiras de 2 ½ cm de longitud. Poner los trozos de champiñones, los cubos de taro, los cubos de zanahoria, el maíz enano y las tiras de col en una olla de hierro fundido.
- 2 Verter el litro de agua filtrada y la ½ taza de arroz en la olla, luego tapparla. Cocinar a fuego medio.
- 3 Cuando la olla comience a hervir, destapar. Agregar la sal, el champiñón en polvo y las hojas de las coles chinas bebés a la olla, revolviendo suavemente. Luego tappar otra vez y hervir a fuego lento.
- 4 Hervir a fuego lento por 20-30 minutos. Revolver de vez en cuando para que el porridge no se queme y no se pegue en el fondo de la olla.
- 5 Cuando los cubos de taro y el arroz estén blandos, agregar el champiñón en polvo, la sal y las coles chinas bebés en trozos a la olla. Tappar otra vez y cocer las coles chinas bebés por un momento hasta que se cocinen. Luego apagar el fuego.
- 6 Por último, agregar la salsa china de toon al porridge, revolver con firmeza y de manera uniforme. El plato está listo para servir y disfrutar.  
Consejo: Utilizar una olla de hierro fundido con circulación de vapor puede ayudar a disminuir el tiempo de cocción y a reducir la pérdida de agua por la evaporación. Si el agua se evaporó demasiado mientras cocinabas, puedes agregar un poco más de agua para que no se seque.

RECETA PROPORCIONADA POR  
Meatfree Monday Taiwan  
[www.meatfree.org.tw](http://www.meatfree.org.tw)



# HISTORIA DEL MOVIMIENTO

Dejar de comer carne cada Lunes no es una idea nueva. Durante la Primera Guerra Mundial, la Food Administration de Estados Unidos instó a las familias a reducir el consumo de las provisiones básicas para apoyar el esfuerzo de la guerra. "La comida ganará la guerra", proclamó el gobierno, y se presentaron las campañas "Martes Sin Carne" y "Miércoles Sin Trigo" para incentivar a los estadounidenses a poner de su parte. La iniciativa volvió a EE.UU. durante la Segunda Guerra Mundial, cuando el presidente Franklin D. Roosevelt la relanzó para conservar recursos en el ámbito doméstico. En los años de la postguerra, el nuevo presidente de EE.UU., Harry S. Truman, continuó la campaña para ayudar a alimentar a una Europa devastada por la guerra.

El concepto de un día sin carne se volvió a promover en el año 2003, gracias a Sid Lerner, un experto en marketing que se transformó en defensor de la salud. En colaboración con el Centro por un Futuro Habitable de la Universidad Johns Hopkins, Lerner actualizó la campaña para reflejar la ciencia actual sobre los cambios de comportamiento, al mismo tiempo que usaba las mejores técnicas de publicidad y márketing. De esta forma, renombró la campaña como "Lunes Sin Carne".

Lerner hizo un llamado a reducir el consumo de carne un día a la semana, y el vocero del Panel Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático declaró lo siguiente: "Los cambios en el estilo de vida y los patrones de comportamiento pueden contribuir a la mitigación del cambio climático en todos los sectores. Las personas pueden hacer una diferencia en este sentido si cambian sus dietas por una con menos carne, lo que significa dejarla fuera del plato al menos un día a la semana. De esta manera, disminuir el consumo de carne ayudará a las personas a mejorar su salud y la del planeta". Esta declaración inspiró a Paul McCartney a comenzar la campaña Lunes Sin Carne en el Reino Unido. Desde 2003, el concepto de no comer carne una vez a la semana se ha transformado en un movimiento mundial impulsado por una red de personas, hospitales, escuelas, empresas, organismos públicos y restaurantes participando alrededor del mundo. Actualmente, el movimiento se encuentra en más de 40 países a nivel mundial y sigue expandiéndose, a la vez que las personas comienzan a comprender la conexión que hay entre lo que comemos, nuestra salud, y la salud del planeta.

**¡Un día a la semana puede hacer un mundo de diferencia!**

Traducción al Español  
Edición General: Ignacia Uribe R.  
Traducción: Bárbara Reyes V.  
Diseño: Valentina Capetanopulos L.  
[www.lunessincarne.net](http://www.lunessincarne.net)