



LA BIBLIA DE LA COCINA VEGANA

la gloria vegana

Gloria
Carrión

OBERON



DESCUBRE TODO SOBRE LA COCINA PLANT BASED

Gloria Carrión
la gloria vegana



LA BIBLIA DE LA
COCINA VEGANA

DESCUBRE TODO SOBRE LA COCINA PLANT BASED

OBERON



ÍNDICE

9 INTRODUCCIÓN

- 10 Presentación
- 13 Medidas y utensilios
- 14 Ingredientes que vas a encontrar en mi cocina

17 CROQUETAS Y REBOZADOS

- 18 Croquetas de calabacín
- 20 Croquetas de espinacas y queso
- 22 Croquetas al curry
- 24 Croquetas de no «pollo»
- 26 Korokke
- 28 Croquetas de setas
- 30 Falafel
- 32 Arancini
- 34 Fingers de tofu
- 36 Tofish and chips
- 38 Nuggets de no «pollo»
- 40 Patatas bravas
- 42 Patatas deluxe

45 TORTILLAS Y REVUELTOS

- 46 Tortilla de patatas
- 48 Tortilla hortelana
- 50 Tortilla rellena de sobrasada y queso
- 52 Tortilla rellena de cebolla caramelizada y queso azul
- 54 Rosti de patatas
- 56 Fritters de verduras
- 58 Scrambled no eggs

61 BIZCOCHOS, MUFFINS Y ROSQUILLAS

- 62 Banana bread
- 64 Bizcocho de plátano y arándanos
- 66 Carrot cake con frosting de anacardos
- 68 Bizcocho básico de limón
- 70 Bizcocho de almendras y naranja
- 72 Bizcocho de almendras y arándanos
- 74 Muerte por chocolate
- 76 Brownie de boniato
- 78 Bizcocho de calabaza y nueces pecanas
- 80 Bizcocho tropical
- 82 Bizcocho de manzana
- 84 Bizcocho de calabaza y almendras
- 86 Bizcocho de boniato y mandarina
- 88 Bizcocho de pera
- 90 Mug cake de chocolate
- 92 Mug cake básico
- 94 Scones de naranja y chocolate
- 96 Muffins de fresas
- 98 Muffins de arándanos
- 100 Muffins de lima
- 102 Muffins de calabacín y chocolate
- 104 Muffins de pera
- 106 Rosquillas de tiramisú
- 108 Rosquillas sacher
- 110 Rosquillas de calabaza
- 112 Rosquillas bombón al microondas
- 114 Rosquillas de almendras
- 116 Rosquillas de naranja y chocolate
- 118 Rosquillas de canela

121 MASAS DULCES

- 122 Babka relleno de chocolate
- 124 Brioche con pepitas de chocolate
- 128 Coca de Sant Juan
- 130 Roscón de Reyes
- 132 Cinnamon rolls rellenos de manzana asada
- 136 Panettone
- 138 Tarta tatin
- 142 Bombas rellenas de crema de castañas y chocolate
- 146 Rosquillas clásicas glaseadas

149 MASAS SALADAS

- 150 Pan exprés
- 152 Rollitos de primavera
- 154 Crêpes de lentejas rojas
- 156 Pizza finísima de espelta
- 158 Pizza exprés de yogur
- 160 Quiche de calabacín y puerro
- 162 Empanada mediterránea
- 164 Pan naan
- 166 Panecillos de hamburguesa

169 OTROS DULCES

- 170 Huesitos
- 172 Galletas tipo digestive
- 174 Galleta exprés al microondas
- 176 Gachas cordobesas
- 178 Crumble de frutos rojos y manzana
- 180 Flan de queso
- 182 Flan de moca
- 184 Flan de vainilla
- 186 Snickers bars
- 188 Peras caramelizadas
- 190 Caramelo de dátiles
- 192 Nata vegetal de coco
- 194 Mermelada de higos
- 196 Panacotta con arándanos
- 198 Torrijas

201 PASTELES Y TARTAS

- 202 Cheesecake de chocolate y macadamia
- 204 Cheesecake de limón
- 206 Cheesecake suave
- 208 Tarta tres chocolates
- 210 Tiramisú
- 212 Pastel de yogur e higos
- 214 Pastel de chocolate y cacahuete
- 216 Pastel doble chocolate
- 219 Tarta sacher
- 222 Two layer cake de vainilla

227 TARRS DULCES

- 228 Natillas de vainilla
- 230 Arroz con leche
- 232 Postre de fresa, tipo petit suisse
- 234 Copa de chocolate
- 236 Parfait de yogur y galletas
- 238 Parfait de limón

241 VERDURAS Y CREMAS

- 242 Alcachofas al horno
- 244 Crema de calabaza y coco
- 246 Crema de coliflor y manzana
- 248 Crema de champiñones
- 250 Salmorejo
- 252 Salmorejo de alubias y melocotón
- 254 Gazpacho al estilo de mi suegra
- 256 Pisto
- 258 Coliflor con bechamel al horno
- 260 Puerros asados con vinagreta de mostaza
- 262 Champiñones en salsa
- 264 Sopa de cebolla
- 266 Sobrasada vegana
- 268 Caldo vegetal
- 270 Cebolla encurtida
- 272 Guacamole

275 LEGUMBRES Y «CARNES» VEGETALES

- 276 Chili de soja
- 278 Fajitas a mi estilo
- 280 Guiso exprés de legumbres
- 282 Carrilleras «iVéricas»
- 284 «Carne» al vino
- 286 No «pollo» con almendras
- 288 Albóndigas al estilo de mi abuelo
- 290 Curry de berenjena y garbanzos
- 292 Curry de tofu
- 294 Tofu en salsa de cacahuete
- 296 «Carne» con tomate
- 298 Dhal de lentejas rojas
- 300 Estofado de patatas
- 302 Guiso de lentejas
- 304 Guiso moruno
- 306 Garbanzos con acelgas
- 308 Guiso de judías y arroz al limón
- 310 Tofu a la naranja
- 312 Tofu marinado
- 314 Crispy tofu
- 316 Hummus cremoso
- 318 Hummus de zanahoria y curry
- 320 Hummus de pimientos de piquillo
- 322 Paté casero (como el de siempre)

325 PASTA, ARROCES Y PASTELES SALADOS

- 326 Gnocchi con salsa de calabacín y tofu
- 328 Pasta con salsa Alfredo
- 330 Pasta con salsa de coliflor
- 332 Pasta con salsa boloñesa
- 334 Tallarines a la carbonara
- 336 Pasta al pesto
- 338 Pasta al pesto rosso
- 340 Pasta con salsa de setas
- 342 Pasta con salsa de calabaza
- 344 Mac and cheese
- 346 Canelones de setas
- 348 Lasaña al estilo de mi abuelo
- 350 Mousakka

- 352 One pot pasta
- 354 One pot cuscús
- 356 Arroz con verduras
- 358 Risotto de verduras
- 360 Ramen a mi estilo
- 362 Pad thai
- 364 Pastel de «carne» y patata
- 366 Parmigiana vegana
- 368 Yakisoba de verduras

371 SNACKS, DESAYUNOS Y MERIENDAS

- 372 Rosquilla de manzana
- 374 Granola casera
- 376 Crêpes de trigo sarraceno
- 378 Crêpes rellenos de manzana caramelizada
- 380 Gofres de avena
- 382 Gofres de vainilla
- 384 Tortitas de calabaza
- 386 Fluffy pancakes
- 388 Tortitas de avena y plátano
- 390 Frutos secos especiados
- 392 Pudding de chía y coco
- 394 Bolitas de cacao y zanahoria
- 396 Bombones de cacahuete y chocolate
- 398 Bombones de coco
- 400 Crema de chocolate (versión fácil)
- 402 Crema de chocolate (versión elaborada)
- 404 Hot chocolate

406 HELADOS CASEROS

- 408 Helados de cheese cake
- 410 Helados doble chocolate
- 412 Helados de arándanos y chocolate
- 414 Helados de pistacho
- 416 Helados classic
- 418 Polos fudge de chocolate
- 420 Helado de nata con nueces
- 422 Helado de turrón
- 424 Helado de limón
- 426 6 helados de con base plátano

429 AGRADECIMIENTOS



INTRODUCCIÓN



HOLA

Soy Gloria Carrión, nací en 1986 en la bella Córdoba, y vivo en mi querida Barcelona, desde hace doce años, con mi pareja Xavi. Tenemos dos peques: Álvaro y Chloe, que son el centro de nuestras vidas.

Estudié Administración y Dirección de Empresas y estuve trabajando durante ocho años en el departamento de contabilidad de una conocida cadena alemana de supermercados, de la cual me fui para dedicarme a lo que soy ahora: creadora de contenido *online* de cocina vegana.

Soy una persona inquieta y luchadora. Mi creatividad, escondida hasta que empecé a dedicarme a esto, me ha llevado a «veganizar» con mucho éxito platos tradicionales dándoles el sabor y la textura de toda la vida. Siempre cuento la anécdota de que, la vez que conseguí hacer las albóndigas de mi abuelo en versión vegana, me harté de llorar porque no pensaba que fuese a ser capaz de hacerlo y de volver a comerlas. Y así, con muchos platos más.

MI HISTORIA COMO CREADORA DE CONTENIDO

Todo empezó en 2014, cuando mi cuerpo me pidió un cambio de alimentación. Empecé a leer blogs en los que hablaban de las bondades de seguir una dieta *plant based* y yo no dudé ni un segundo en probarla y dejar atrás todo producto de origen animal. Al principio solo fue un cambio de alimentación que, por cierto, me sentó genial, pero varios meses después, y tras ver el documental *Earthlings*, mi vida dio un giro y empecé a abrir los ojos.

Decidí dejar atrás todo producto y todo acto, en la medida de lo posible, que comprometiera la vida y el bienestar de los animales, entendiendo que ellos no están aquí para nuestro uso y disfrute, sino que son también seres sintientes y con derecho a una vida digna.

Tras este cambio, empecé a subir fotos de mis comidas en mi cuenta de Instagram. A mis amigos y amigas les encantaba verlas y también les flipaba que se las preparara. He de decir que siempre he amado cocinar, y cambiar mi alimentación me abrió la mente y las posibilidades para hacer platos nuevos y coloridos.

Resultó que no solo a mi gente le gustaba lo que compartía por Instagram, ya que mi cuenta empezaba a crecer mucho. Fue en ese momento cuando decidí abrir mi blog de cocina y empecé a crear recetas con sus «Ingredientes» y sus «Paso a paso».

Por aquel entonces, yo trabajaba en la oficina e iba haciéndolo en mis ratos libres, pero nació Álvaro y todo mi tiempo libre fuera de la oficina se esfumó. Así que, después de varios meses dándole vueltas y viendo las posibilidades, decidí dejar mi trabajo fijo en la oficina y me lancé a la piscina de lleno.

Doy gracias al empujón de mis amigas y al apoyo de mi familia, porque sin ellos no hubiera podido hacerlo.

En este punto, y como es obvio, comencé a profesionalizar la creación de contenido y empecé a tener más tiempo para crear más y más recetas y para mejorar mis fotos y mi contenido, lo cual hizo que no me faltara el trabajo en ningún momento.

Todo esto que cuento ha sido fruto de muchísimo trabajo y esfuerzo, pero ha merecido la pena porque, a día de hoy, estoy trabajando en lo que más me gusta: crear recetas, enseñarlas, grabar y editar vídeos, hacer fotos, comunicar...

POR QUÉ ESTA «BIBLIA»

Después de varios años creando recetas y más recetas para mi web, redes sociales, libros e *ebooks*, me di cuenta de que era el momento oportuno de recopilar buena parte de mi trabajo en un libro físico para que así todo el mundo pudiera disfrutar de él de una forma rápida y práctica.

Y aquí lo tienes. Un libro de casi 200 recetas cien por cien vegetales, en su mayoría de fácil elaboración, y con ingredientes fáciles de obtener. Todos los procesos están muy cuidados y minuciosamente explicados para que no tengas dudas de ningún tipo. De hecho, aunque esto sea una recopilación de mis mejores recetas, todas están revisadas y algunas mejoradas con respecto a las originales.

En este libro tienes infinidad de bizcochos, tartas, snacks, guisos e ideas para que no te quedes en blanco a la hora de cocinar platos veganos.





¿QUÉ QUIERO CONSEGUIR CON ESTE RECETARIO?

- Quiero que lo llenes de póstits y de notas.
- Quiero que lo manches, porque eso es señal de que le das mucho uso.
- Quiero que dejes de consumir productos de origen animal en la medida que puedas/quieras. Todo esfuerzo cuenta para los animales y el planeta.
- Quiero que disfrutes viendo las fotos y que te den ganas de hacerlo todo.
- Quiero que te relajes en el sofá viéndolo y planificando lo que vas a comer en los próximos días.
- Quiero que me tengas a mano y ser tu libro de cabecera.
- Quiero que lo compartas con tu gente para que también puedan descubrir la cocina vegana.
- Quiero que me mandes fotos de tus creaciones del libro.
- Quiero que te encante.

¿QUÉ QUIERES CONSEGUIR TÚ?

MEDIDAS Y UTENSILIOS

MEDIDAS

- 1 taza** = 250 ml
½ taza = 125 ml
⅓ taza = 80 ml
¼ taza = 60 ml
1 cucharadita = 1 cdta = 5 ml = 5 g
1 cucharada = 1 cda = 15 ml = 15 g
1 pizca = lo que puede tomarse entre la punta de los dedos.

UTENSILIOS Y ELECTRODOMÉSTICOS MÁS RECURRENTES EN MI COCINA

- Sartenes y ollas.
Cuchillos (de sierra, puntilla, de chef...).
Moldes de horno.
Batidora de vaso.
Batidora de brazo.
Picadora.
Robot de cocina.
Tabla de madera para cortar.
Varillas manuales, rallador, cucharones...
Gofrera.
Espátula de silicona.
Manga pastelera.
Coladores.
Tostadora.
Cafetera.
Báscula.
Etc.



INGREDIENTES QUE VAS A ENCONTRAR EN MI COCINA

CEREALES:

arroz integral, quinoa (se considera un seudocereal porque realmente es una semilla), pasta de trigo (o de cualquier otro cereal), cuscús o sémola de trigo, avena, trigo, espelta, maíz...

LEGUMBRES:

garbanzos, alubias, soja, lentejas, guisantes...

VERDURAS Y FRUTAS:

berenjena, calabacín, cebolla, ajo, brócoli, coliflor, remolacha, zanahoria, calabaza, boniato, patata, puerro, pepino, tomate, espinacas, col kale, coco, fresas, arándanos, frambuesas, manzana, plátano, melocotón, kiwi, limón, naranja, aguacate...

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS:

cacao, avellanas, cacahuetes (aunque realmente son una legumbre), anacardos, nueces, pistachos, coco rallado, almendras, semillas de sésamo, semillas de lino, semillas de chía, semillas de girasol, semillas de calabaza...

ENDULZANTES:

panela, azúcar de coco, sirope de agave, dátiles...

BEBIDAS VEGETALES:

de soja, de avena, de almendras, leche de coco de lata...

QUESOS VEGETALES:

mozzarella vegana, parmesano vegano, queso vegetal untable, queso vegetal en lonchas...

ESPECIAS Y CONDIMENTOS:

curry, pimentón de la Vera, comino, nuez moscada, sal, pimienta, orégano, tomillo, ajo en polvo, salsa de soja, salsa tamari, canela, vainilla...

GRASAS:

aceite de oliva, aceite de coco, aceite de sésamo...

HARINAS:

de trigo, de avena, de espelta, de arroz, de almendra, de garbanzos, de trigo sarraceno...

ESPECIANTES, GELIFICANTES E IMPULSORES:

agar agar, almidón de maíz (maicena), levadura química o polvo de hornear, bicarbonato sódico...

«CARNES» VEGETALES:

TOFU

El tofu es una pasta sólida cien por cien vegetal que se elabora a partir de la coagulación de sales de calcio o magnesio con la leche de soja cocida y enfriada en moldes rectangulares.

Puede presentar diferentes texturas en función de la cantidad de agua que se haya añadido y del tipo de prensado que se haya seguido durante su proceso de elaboración. Tenemos, por un lado, el tofu sedoso o tofu silken (con apariencia similar a la de una cuajada, de aspecto brillante y textura sedosa) y por otro, el tofu seco o tofu firme (de una consistencia más firme porque se le ha extraído mayor cantidad de agua que al anterior).

Tiene un **alto contenido en proteínas, es bajo en grasas y tiene un buen aporte de calcio.**

La ausencia de sabor del tofu es una de sus cualidades más valiosas, ya que nos permite cocinarlo de mil formas distintas y con una paleta de sabores infinita, ya que **adquirirá el sabor de los alimentos con los que se cocina.**

SOJA TEXTURIZADA

La soja texturizada es una proteína vegetal que nace a partir de la harina de soja. Es uno de los sustitutos más populares de la carne de origen animal, no solo por su aspecto y su versatilidad a la hora de cocinar con ella, sino sobre todo por su alto aporte proteico.

Es un procesado saludable, ya que **no suele contener aditivos químicos, azúcares añadidos, saborizantes ni colorantes.**

Suele venderse deshidratada, lista para cocinar y consumir según las recomendaciones del fabricante y al gusto del consumidor. Podemos encontrar la soja texturizada fina (más parecida a la carne picada común), la gruesa (en forma de tacos más toscos) y también en tiras alargadas y finas, pequeños filetes, migas diminutas, etc.

Esta «carne vegetal» destaca por su **alto contenido en proteínas y en fibra.**

PROTEÍNA DE GUISANTE TEXTURIZADO

Es similar a la soja texturizada, pero se obtiene del guisante y está más indicada para la elaboración de hamburguesas y albóndigas, ya que su textura es más pastosa.

SEITÁN

El seitán es un preparado hecho a base de gluten de trigo y agua o caldo de verduras. Tiene un color amarronado, un sabor agradable y una textura suave y jugosa.

Es rico en proteínas y absorbe rápidamente el sabor de cualquier salsa con la que se acompañe.

Aparte de ser buena fuente de proteínas, es muy rico en otros minerales esenciales como sodio, calcio y potasio.

No es apto para personas celíacas.

TEMPEH

El tempeh es un producto elaborado a base de soja y moho (*Rhizopus ogliosporus*), que se fermentan dando como resultado un alimento con un alto contenido de proteínas e isoflavonas. Después de la fermentación, se transforma en un firme bloque donde se pueden apreciar las vainas de la legumbre.

Es rico en proteínas y muy bajo en colesterol. Es una excelente fuente de vitamina B2, B3, B6, magnesio, hierro, manganeso, fósforo y zinc. También supera el contenido de fibra del tofu, con más de 4 gramos por porción en comparación.

BOCADOS DE SOJA O NO «POLLO»

Es un buen procesado que se presenta en trozos desiguales y con una textura similar a la de la pechuga de pollo. Se adapta a todo tipo de preparaciones.

Tienen un alto contenido en proteínas, fibra y hierro.

PICADA VEGETAL

Es un preparado similar a la carne picada, pero hecho a base de soja o de guisante. Como los anteriores preparados, también es alto en proteína.

Visualmente, es muy complicado distinguir si es animal o vegetal, y en cuanto a textura y sabor también está superconseguida.

Es fantástica para boloñesas, albóndigas, lasañas...

Fuentes: <https://www.bonviveur.es/gastroteca>



CROQUETAS Y REBOZADOS



CROQUETAS DE CALABACÍN

INGREDIENTES:

PARA 20-25 CROQUETAS

- 1 puerro
- 1 calabacín
- 100 g de tofu
- 1 cda de salsa de soja o de tamari
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva
- 20 g de mantequilla vegetal
- 60 g de maicena
- 450 ml de leche de soja o de almendras (sin edulcorar)
- Nuez moscada al gusto

Para el no huevo

- 2 cdas de harina de garbanzo
- 2 cdas de maicena
- Unas gotitas de vinagre
- 200 ml de agua
- Sal

Para el rebozado

- Pan rallado
- Harina de todo uso

ELABORACIÓN:

- 1 Picamos con ayuda de una picadora el puerro y lo sofreímos en una sartén honda con un poco de aceite de oliva y una pizca de sal.
- 2 Picamos de igual forma el calabacín y lo agregamos a la sartén. Salpimentamos y lo cocinamos durante 7-8 minutos a fuego medio.
- 3 Ahora picamos el tofu también con la picadora y lo incorporamos al sofrito junto con la salsa tamari. Lo cocinamos durante 5 minutos más.
- 4 Incorporamos la mantequilla vegetal y dejamos que se derrita. Seguidamente, agregamos la maicena y seguimos cocinando sin dejar de remover durante 2-3 minutos.
- 5 Incorporamos la bebida de soja, la sal, la pimienta y la nuez moscada, y lo cocinamos, sin dejar de remover, hasta que la masa espese bien (unos 5 minutos más). Veréis cómo la masa se va despegando de las paredes.
- 6 Colocamos la masa de las croquetas en una fuente grande y la extendemos. Le ponemos un poco de aceite de oliva por encima, la tapamos y la dejamos enfriar a temperatura ambiente.
- 7 La dejamos reposar en la nevera durante 4-5 horas como mínimo para que coja cuerpo y sea más fácil de manipular.
- 8 Le damos forma a las croquetas y las rebozamos con un poco de harina.
- 9 Hacemos la mezcla del no huevo poniendo en un bol la harina de garbanzo, la maicena, la sal, el agua y las gotitas de vinagre. Batimos bien.
- 10 Pasamos cada croqueta por esta mezcla y luego la rebozamos con el pan rallado. Para una corteza extracrujiente, haremos este proceso del no huevo y el pan rallado dos veces.
- 11 Freímos las croquetas en aceite de oliva caliente y las sacamos sobre papel absorbente.





CROQUETAS DE ESPINACAS Y QUESO

INGREDIENTES:

PARA 20-25 CROQUETAS

- 200 g de espinacas frescas
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 30 g de nueces picadas
- 50 g de queso vegano rallado
- 400 ml de bebida de soja sin edulcorar
- 50 g de almidón de maíz
- Sal, pimienta y nuez moscada al gusto
- Aceite de oliva

Para el rebozado

- Pan rallado
- Harina

Para el no huevo

- 2 cdas de harina de garbanzo
- 2 cdas de maicena
- Unas gotitas de vinagre
- 200 ml de agua
- Sal

ELABORACIÓN:

- 1 Cortamos la cebolla y el ajo de forma muy menuda y los pochamos en una cacerola con un poco de aceite de oliva y una pizca de sal. Una vez que esté cocinado, añadimos las espinacas lavadas y tapamos para que se hagan con su propio vapor durante 2 minutos. Incorporamos las nueces picadas, la bebida de soja, el queso vegano rallado, la nuez moscada, la sal y la pimienta. Diluimos la maicena en un poco de agua fría y, en cuanto hierva lo anterior, la incorporamos sin dejar de remover.
- 2 Cocinamos durante 5 minutos a fuego medio sin dejar de remover. Si no queremos encontrar grumos, podemos triturar la masa.
- 3 Pasamos la masa de las croquetas a una fuente grande y la extendemos. Le ponemos un poco de aceite de oliva por encima, la tapamos y la dejamos enfriar a temperatura ambiente. Después la dejamos reposar en la nevera 4-5 horas para que coja cuerpo y sea más fácil de manipular.
- 4 Le damos forma a las croquetas y las rebozamos con un poco de harina. Hacemos la mezcla del no huevo poniendo en un bol las harinas, la sal, el agua y las gotitas de vinagre y batiendo bien.
- 5 Pasamos cada croqueta por esta mezcla y luego la rebozamos con el pan rallado. Para una corteza extracrujiente, haremos este proceso del no huevo más el pan rallado dos veces. Si la mezcla del no huevo se espesa, podemos añadir agua.
- 6 Freímos las croquetas en aceite de oliva caliente y las sacamos sobre papel absorbente. También las podemos hornear a 200 °C hasta que estén doradas.





CROQUETAS AL CURRY

INGREDIENTES:

PARA 20-25 CROQUETAS

- 2 cebollas
- 200 g de zanahorias
- 80 g de soja texturizada fina y caldo vegetal
- ½ cdta de cúrcuma en polvo
- ¼ cdta de pimienta negra
- ¼ cdta de canela en polvo
- ¼ cdta de comino en polvo
- Nuez moscada al gusto
- 1 cda de salsa de soja
- 80 g de harina de trigo
- 500 ml de leche de soja
- Sal al gusto
- Aceite de oliva

Para el rebozado

- Pan rallado
- Harina

Para el no huevo

- 2 cdas de harina de garbanzo
- 2 cdas de maicena
- Unas gotitas de vinagre
- 200 ml de agua
- Sal

ELABORACIÓN:

- 1 Ponemos la soja texturizada en un bol y la cubrimos con caldo caliente. La dejamos hidratándose durante 15 minutos.
- 2 Picamos las dos cebollas y las rehogamos a fuego lento en una cacerola con aceite de oliva hasta que queden bien hechas y tiernas.
- 3 Picamos las zanahorias con la picadora hasta que queden muy finas y las agregamos a la cacerola. Salpimentamos y cocinamos todo junto durante 7-8 min.
- 4 Colamos la soja y la volcamos a la cacerola junto con las especias y la salsa de soja. Seguimos cocinando durante 7-8 minutos más.
- 5 Agregamos la harina y seguimos cocinando sin dejar de remover durante 3 minutos. Incorporamos la sal, la nuez moscada y la bebida de soja y cocinamos, sin dejar de remover, hasta que la masa espese bien (unos 5 minutos más).
- 6 Pasamos la masa de las croquetas a una fuente grande y la extendemos. Le ponemos un poco de aceite de oliva por encima, la tapamos y la dejamos enfriar a temperatura ambiente.
- 7 Después la dejamos reposar en la nevera 4-5 horas como mínimo para que coja cuerpo y sea más fácil de manipular.
- 8 Le damos forma a las croquetas y las rebozamos con un poco de harina. Hacemos la mezcla del no huevo poniendo en un bol las harinas, la sal, el agua y las gotitas de vinagre y batiendo bien.
- 9 Pasamos cada croqueta por esta mezcla y luego la rebozamos con el pan rallado. Para una corteza extracrujiente, haremos este proceso del no huevo más el pan rallado dos veces. Si la mezcla del no huevo se espesa, podemos añadir agua.
- 10 Freímos las croquetas en aceite de oliva caliente y las sacamos sobre papel absorbente. También las podemos hornear a 200 °C hasta que estén doradas.

