

Cuina vegana per a ocasions especials

Més de 90 receptes per
impressionar els teus convidats

Zaraida Fernández

Fotografies d'Ana Luz Sanz



□■ Cossetània

**CUINA VEGANA
PER A OCASIONS
ESPECIALS**

Escudella • 16

CUINA VEGANA PER A OCASIONS ESPECIALS

Zaraida Fernández Altabás

FOTOGRAFIES D'ANA LUZ SANZ

□■ Cossetània

Primera edició: març del 2021

© de les receptes i elaboració dels plats: Zaraida Fernández Altabás

© de les fotografies: Ana Luz Sanz

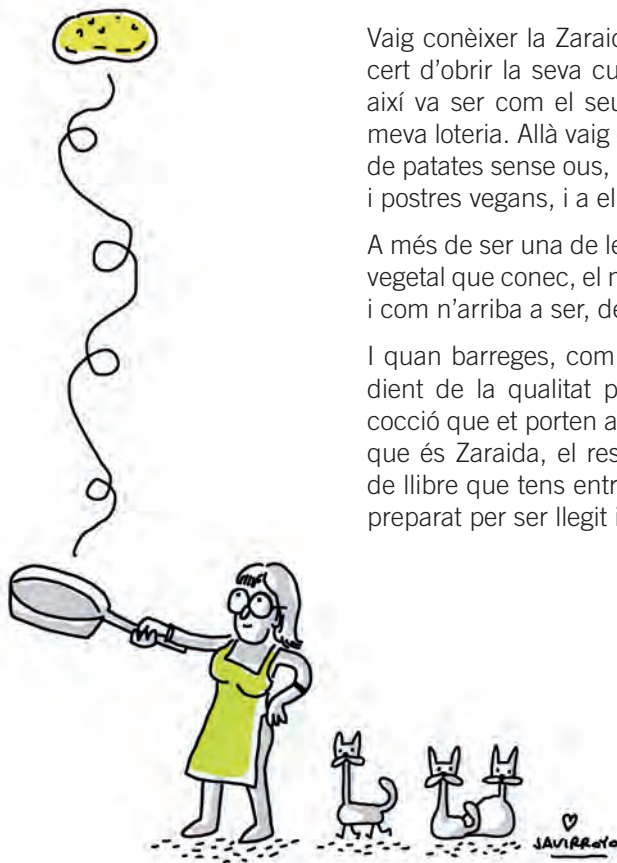
© 9 Grup Editorial
Cossetània Edicions
C/ de la Violeta, 6 • 43800 Valls
Tel. 977 60 25 91
www.cossetania.com
cossetania@cossetania.com

Disseny i composició: 3 x Tres

Impressió: Anman Gràfiques del Vallès, SL

ISBN: 978-84-1356-031-1

DL T 8-2021



Vaig conèixer la Zaraida perquè va tenir el gran encert d'obrir la seva cuina al costat de casa meva. I així va ser com el seu encert es va convertir en la meua loteria. Allà vaig conèixer la seva reina, la truita de patates sense ous, el seu hummus, els seus plats i postres vegans, i a ella.

A més de ser una de les millors cuineres de l'univers vegetal que conec, el millor que té és la seva empatia i com n'arriba a ser, de bona persona.

I quan barreges, com a les bones receptes, l'ingredient de la qualitat professional amb el temps de cocció que et porten a ser aquesta increïble persona que és Zaraida, el resultat és aquest plat en forma de llibre que tens entre les mans, que està al punt i preparat per ser llegit i engolit.

Javi Royo



AMOR



Hola! Soc l'autora, la Zaraida, i aquest és el meu segon llibre. Els que tingueu el primer (*Cuina casolana vegana*) i hagueu llegit el pròleg sabeu que feia referència a la passió, ja que la gran passió de la meua vida ha estat sempre cuinar. Sempre havia pensat que era normal poder treballar del que t'apassiona, o almenys tenir-ho clar, però com més gent conec més m'adono que soc una gran privilegiada pel fet de tenir-ho tan clar mentre que hi ha moltes persones que continuen buscant el seu *ikigai*, el motiu que realment els omple de passió. Si no el teniu, tampoc passa res, perquè hi ha un altre element igual o més important, que és **l'amor**. L'amor cap als qui ens envolten, l'amor pur, cap a les altres persones, els animals i el planeta (ja que ens hi posem...); l'amor en l'aspecte més genèric. És per aquest motiu que vaig decidir que jo no podia continuar omplint els meus plats de dolor o sofriment d'un animal que no va escollir morir perquè jo m'alimentés. És per amor que vaig triar una cuina vegana que, a més, és plena de sabors, colors, aromes i textures.

Cuinar bé és senzill; n'hi ha prou a seguir una recepta i tenir bona matèria primera. Però, creieu-me: si tens un paladar entrenat, es pot notar l'afecte amb el qual t'han fet un guisat. I per a mi, no hi ha res que tingui més valor: aportar una miqueta del teu amor en cada plat fa que et sentis bé i alhora entreguis una part del teu afecte en el seu interior.

Em sento molt honrada de poder continuar escrivint receptes i que tants anys d'aprenentatge i treball puguin servir per divulgar la cuina vegana. Així que en aquest segon llibre tens 100 receptes més per a les ocasions especials, quan cal cuinar per a un esdeveniment singular i no saps què fer. Ara bé, ets completament lliure de modificar el que vulguis i donar-hi el teu toc!

Volia també fer una menció especial a totes les persones que han estat al meu costat des del principi, que han cregut en mi i m'han secundat de manera incondicional. En aquest sentit, vull parlar de la meva família: Montse, Pedro, Rubén, Desi, Adrián i Daniel; dels meus oncles Jean Charles, Anne i Charlisse, i de la família de Salou, Josep i Mercè.

Per tant d'amor i per ser present de manera indirecta a totes les fotos, una dedicatòria a Lora Moss; per tenir la filla més meravellosa del món, a Pola Moss; per ser una part important de la meva vida, a Gemma Gamarra, al Marco i al Joan Enric; a Antonio Navarro, a la Consuelo, al Manel i al Max; a Carlos Castillo i Fabiola Leyton; a la meva mà dreta a la cuina de Vegetart, Josefina Piedrabuena (Fina); a la Tania García, a l'Estefanía, al Daniel i al Bastian; a l'Ariadna Creus d'Els Magnífics; a la meva estimada Montse Mañá, que allà on sigui sé que cuida d'Elvis; a Sandra Galve i a Jorge, a Betty; a Isidora Morales, de Lupitattoo, per decorar la meva pell i ser tan dolça; a Vanessa Bartoll, de Tot d'Una Vegà i Sense Gluten; a Vanesa Carrasquilla, per tants We Love Cats tan ben organitzats i boníssims consells; a Mireia Turró, de Visto Luego Existo, per vestir-me i ser confident; a la Sonia de SA Perruquers, per ser la millor veïna de local que podria desitjar; a Javi Royo, per fer-me el pròleg i ser tan adorable; a la Divina i al Xavi, de la TV animalista, per creure en mi per als vídeos de cuina; a Alejandro Cohen, de Rumen, per ensenyar-me a fer pasta (i fer-me riure); a Paula González, per donar-me pautes de com comunicar-me; a la Marta, de Mi Dieta Vegana (Miss You); a Laura Álvarez, la meva amiga i osteòpata, per calmar-me els dolors; i a Judit Puig, la meva terapeuta, per fer-me sentir tan còmoda.

Menció especial a Enrique Recaj. Sense tu no hauria pogut; gràcies de tot cor.

Als meus companys de vida de quatre potes per donar-me tant d'amor: Miss Xixi, Lady Cupcake, Mademoiselle Frufrú i Marie Curie, i en memòria dels meus estimats que ja són a l'Arc de Sant Martí: Elvis, Lola, Lulú, Jaimie i Brutus.

A les meves botigues preferides del barri, on ens han deixat fer fotos: al Jaume de l'Olokuti, a la Inés i la Cata de 8pm, a la Yrene de La À, a l'Elisa de Diluvi Universal, a A Poc A Poc Barcelona i a l'Estudi Alaïre.

A les botiguetes i part dels meus llocs vegans preferits de Barcelona que han format part de manera indirecta d'aquest llibre, com Ruta 42, Vegacelona, La Besneta, Väckä, Vom Fass, The Living Food, Del Gra al Sac i alguna més!

I, finalment, vull agrair amb tota la meva ànima a la família Boniface-Sanz, i al Max, per estar sempre disposat a ajudar amb les fotos amb tan bon rotllo, sense perdre el somriure, per ser un cuiner increïble que m'inspira i, sobretot, pels millors formatges que he tastat en la meua vida. No tinc paraules per expressar l'honor i com de divertit ha estat treballar al costat d'Ana Luz Sanz en les fotografies d'aquest llibre; diuen que una imatge val més que mil paraules, així que deixaré que siguin les seves fotos (que són realment una passada, i això és mèrit completament seu) les que plasmin de quina manera admiro la seva professionalitat, però encara més el seu factor humà, ella mateixa. I no m'oblidaré del Santi, que cedia el seu espai i ens ajudava, ni del Miló, una de les persones més especials que conec, pels seus dibuixos i explicacions de tots i cadascun dels *superthings*, i per la seva sinceritat a l'hora de tastar els plats.

Família, eternament gràcies; sou meravellosos! I segur que m'oblido d'algú...

A tots els clients i amics de Vegetart Cuina Vegana de tots aquests anys, per estar sempre amb mi, i a tu que has confiat en aquest llibre.

ZARAIDA FERNÁNDEZ



LES RECEPTES



AMANIDA DE FRÈGOLA AMB MANGO I ALVOCAT

Ingredients

- 450 g de frègola sarda
- 1 mango d'avió
- 1 alvocat
- 100 g de ruca
- 4 tomàquets pebroters o cor de bou
- 4 fulles de coriandre fresc (o julivert)
- 4 cullerades d'oli d'oliva verge
- 1 cullerada de vinagre balsàmic de calamansi o de vi blanc
- 1 cullerada de mostassa antiga
- Un grapat de ravenets

» Posem a bullir aigua en una olla gran. Quan arrenqui el bull, afegim un grapat de sal i la frègola. La coem durant una quinzena de minuts (depèn del temps que ens recomani el fabricant de la pasta), l'escorrem amb aigua freda i la deixem reposar en un bol.

» Anem tallant els ingredients a dauets petits i els anem afegint al bol on tenim la pasta; comencem pel tomàquet, i després l'alvocat, el mango, el coriandre i la ruca. Ho barregem bé, ho corregim de sal i preparam la vinagreta.

» Per fer la vinagreta posem tots els ingredients dins d'un pot de vidre, els barregem bé i els afegim a l'amanida en el moment de servir.

» Emplatem l'amanida i l'adornem amb els ravenets tallats a rodanxes.



Ai, l'amor! Aquest sopar està pensat per passar una bona vetllada a la llum de les espelmes. Evidentment, no cal que sigui el dia de Sant Jordi; qualsevol dia és perfecte per demostrar amor a la persona que estimem. A més, hi ha moltes formes d'estimar; així que també podem dedicar aquest sopar a qualsevol persona amiga o familiar, és clar.

NYOQUIS A LA PAELLA AMB PESTO DE REMOLATXA I FESTUC

Ingredients

- 1 kg de patata agra
- 300 g de farina
- 50 g de fècula de patata
- 1 cullerada de sal

Per al pesto

- 1 manat d'alfàbrega fresca
- 100 g de festucs pelats (en reservem 4-5 per a la decoració)
- 2 grans d'all
- 1 got d'oli oliva verge
- 75 g de remolatxa cuita
- 2 cullerades de llevat nutricional



» Bullim amb aigua abundant la patata sense pelar, sencera, fins que estigui cuita. La deixem refredar una mica i amb un aparell especial per fer puré de patata (o amb una forquilla) l'anem aixafant i hi afegim la farina i la sal. Ho treballem fins que es formi una pasta compacta, amb la qual hem de fer tires llargues i deixar-les reposar embolicades en paper film a la nevera durant una hora.

» Preparem el pesto triturant tots els ingredients amb una batedora de mà o un robot de cuina.

» Tallem els nyoquis (*gnocchi*) a trossets, i en una paella amb un rajolí d'oli d'oliva els daurem per tots els costats durant uns minuts. Els posem en un plat i els servim immediatament amb la salsa per damunt i els festucs picats.





ÍNDEX

AMOR,
per Zaraida Fernández.....9

SOPAR ROMÀNTIC

Amanida de frègola amb mango i alvocat13
Nyoquis a la paella amb pesto
de remolatxa i festuc.....14
Pastisset pink grapefruit & lemon curd16

GELATS PER A NENS (I NO TAN NENS...)

Icepop de iogurt de maduixes i gerdos18
Gelats de cacau, plàtan i cookies20
Gelats ametllats.....22

AMB LA FAMÍLIA

Ajoblanco.....23
Paella de verdures24
Biscuit de pinya en almívar26

SENSE GLUTEN

Gaspatxo de maduixes28
Hamburguesa de remolatxa i quinoa30
Carrot cake32

PÍCNIC

Truita de patates amb calabizo
i pebrots33
Empanades de sobrassada
amb formatge.....34
Sandvitx de falsa tonyina36
Peres a l'armanyac amb pasta
de full.....37

FESTA D'ANIVERSARI

Bunyols d'albergínia i mel de canya.....38
Mandonguilles amb salsa de tomàquet
casolana.....39
Pastís de xocolata40

SOPAR DE NADAL

Crema de pastanaga violeta i porros42
Canelons de rostit44
Polvorons46

NIT DE NETFLIX

Floretes de coliflor al forn47
Pizza de patata al romaní48
Cookies de cacauet i xocolata.....50

LA INFLUENCER

Gofres salades amb formatge	52
Amanida de pastanaga rostida amb salicòrnia	54
Crumble de maduixa i ruibarbre	56

BARBACOA

Moniato hasselbag cajun	58
Bistec al laspang soutxong	60
Plàtan flamejat amb galeta spéculoos i xocolata	61

FRANCESA, COM UNA GURMET

Fondue	62
Crep de fajol i remolatxa amb espinacs i pinyons	64
Crème brûlée a la fava tonka	65

LA NIT DE CAP D'ANY

Coca d'espàrrecs amb pernil i olives	66
Mousse de xocolata marron-glacé	68
Broquetes de seitan amb salsa de cireres	70

ESTIU A LA TERRASSA

Còctel de margallons i pinya	71
Fulles de sàlvia en tempura	72
Pannacotta	74

FESTA INFANTIL

Galetetes de llimona	76
Pasticcio de bucatini	78
Sandvitx de Nutella	80

AROMES DE L'ÍNDIA

Boletes de patata al curri	81
“Pit de pollastre” tandoori masala	82
Lassi de mango i ametlles	84

NIT ASIÀTICA

Bao de jackfruit	86
Seitan amb bambú i bolets	88
Trufes de xocolata blanca i te verd matxa	89

CASTANYOWEEN

Carabassa farcida	90
Perles iranianes amb rovellons, castanyes i albergínia	92
Panellets de moniato al cardamom	94

CUINAR PER A UNA XEF

Endívies violetes amb poma, salsa rocafort i nous	95
Pasta fresca farcida	96
Roques de xocolata amb avellanes	98

LES MIL I UNA NIT

Hummus amb srriraxa.....	99
Pink falàfel.....	100
Baclaua	102

CUINAR DE RODRÍGUEZ

Sopeta freda de pinya i safrà	103
Lasanya de proteïna de pipes	104
Pa de pessic en tassa amb salsa de toffee.....	106

FORMATGES

Formatget curat tipus maó	108
Pasta mac & cheese	110
Blueberry cheesecake.....	112

CONVIDAT SORPRESA

Peperonatta de la Virginia.....	113
Patates amb pebre, farigola i llimona	114
Creps amb almívar de llet.....	116

NIT DELS MORTS (TEX-MEX)

Tacos cochinita pibil.....	118
Totopos amb fesols negres i pico de gallo	120
Pastís de xocolata, roses i xili.....	121

OKTOBERFEST

Bratwurst	122
Kartoffelsalat	124
Apfelstrudel	125

PICA-PICA

Tomàquets verds fregits.....	126
Braves de xirivia.....	128
Croquetes rodones de maitake	130

ITALIANA

Parmigiana	132
Tiramisú.....	134
Conchiglioni farcida de bolets i tomàquet secs	136

MENJARS A LA MASIA

Amanida tèbia de cabdells, espàrrecs, nectarina i vinagreta	137
Seitan d'espelta al pebre verd.....	138
Brioix de cítrics	140

COM UNA DUQUESSA ANGLESA

Sopa de tomàquet.....	142
Lemon blueberry scones	143
Mushrooms and sausage pie with mushy peas.....	144

CUINA AMERICANA

Coleslaw	146
Burger americana	147
Cherry cake	148

CUINAR PER A LA TEVA CAP

Sopa borsx.....	150
Gelat semiesfera de plàtan i nous del Brasil	151
Focaccia tipus bruschetta amb tempeh i albergínia mini	152