

Botana Marina

Esta opción es ideal para un picoteo marino increíble. Tienen una textura doradita por fuera, suave por dentro y ese gustito a mar que recuerda a los clásicos snacks costeros, ¡pero 100% vegetal!

Ingredients

- 1 taza de arroz blanco cocido
- 1 lata de palmitos (220 g drenados)
- 2 cdas. de fécula de maíz (maicena)
- ½ taza de harina de trigo integral
- 2 cdas. de condimento Sabor a Mar
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cda. de sal
- 1 cdita. de pimentón dulce (o paprika)
- 1 taza de aceite para freír

Para acompañar

- Rodajitas de limón
- Aderezo de chipotle (o mayonesa picantita)

Preparation

En una procesadora o licuadora colocá el arroz cocido y los palmitos, procesá muy bien hasta obtener una pasta homogénea y cremosa.

Pasá esta mezcla a un recipiente amplio y sumá la fécula de maíz, la harina integral, el condimento Sabor a Mar, el ajo en polvo, la sal y la paprika. Integrá todo integrando con las manos o una espátula hasta formar una masa uniforme, llevála a la heladera durante 30 minutos para que tome cuerpo y firmeza.

Pasado ese tiempo, pasá la masa a una manga pastelera (o podés usar una bolsa limpia cortándole un pico mediano en una esquina).

Calentá el aceite en una cacerola o sartén profunda a fuego medio-alto, una vez que el aceite esté bien caliente, presioná la manga directamente sobre la sartén e andá cortando trocitos pequeños de masa (como si estuvieras haciendo churros miniatura) para que caigan al aceite.

Freí varios trocitos a la vez con cuidado de que no se peguen entre sí, cuando estén bien dorados y crocantes, retíralos con una espumadera o pinza y dejalos reposar sobre papel absorbente, repetí el proceso con el resto de la masa.

Servilos bien calientes en una fuente para picar, acompañados con limones frescos y el aderezo de chipotle para mojar.

¡Compartila!

Entremés de “no Pulpo” al Mojo de Ajo

Preparar esta entrada es sorprendentemente fácil y el resultado es un plato lleno de carácter: con ese toque intenso del ajo, la frescura del sabor marino vegetal y un aroma increíble que invita a compartir.

Lo mejor de todo es que no solo es delicioso, sino que se disfruta mucho más en buena compañía, porque los clásicos de la costa saben mejor cuando vienen cargados de amor, ajo... y conciencia.

Preparation Time: 30 minutos

Ingredients

(2 platillos)

- 500 g de cabos/tallos de champiñones
- ½ taza de cebolla morada picada finamente
- ½ taza de apio picado finamente
- 1 a 2 cdas. de Sazonador al mojo de ajo
- 1 cda. de condimento Sabor a Mar
- 2 cdas. de margarina vegetal (sin lácteos)
- Galletitas saladas, limones y aderezo de chipotle (o mayonesa picantita) para acompañar

Preparation

En una sartén amplia calentá la margarina vegetal hasta que se derrita, agregá la cebolla morada y el apio, y sofreí durante un minuto sin dejar de revolver.

Sumá los cabos de champiñones junto con el sazón al mojo de ajo, cociná moviendo constantemente por lo menos 2 minutos para que absorban bien todo el gusto.

Agregá el condimento Sabor a Mar e integrá todo, proba la preparación, ajustá de sal si hace falta y retirá del fuego.

Serví bien calentito y llevá al centro de la mesa acompañado con galletitas saladas, rodajitas de limón y el aderezo para picar y compartir entre todos.

¡Compartila!

Paella Vegana Marina

Colorida, abundante y perfecta para compartir, esta versión vegetal conserva el espíritu festivo de la paella el plato más icónico de la gastronomía española mientras contribuye a la protección de los ecosistemas marinos.

¡Una delicia que demuestra que se puede disfrutar de los sabores del mar de forma 100% compasiva!

Preparation Time: 40 minutos

Ingredients

(4 porciones)

Para los "mariscos" veganos

- 250 g de champiñones grandes
- 2 a 3 cdas. de Sazonador al mojo de ajo
- 2 a 3 cdas. de Sazonador Sabor a Mar

Para el arroz

- 2 tazas de arroz para paella (variedad bomba o doble carolina)
- ½ taza de perejil picado
- 1 morrón rojo picado
- 1 ½ cebollas picadas finamente
- 2 dientes de ajo picados
- 1 taza de apio picado
- Azafrán infundado o ½ cda. de cúrcuma
- Aceite de oliva (cantidad necesaria)
- Agua (cantidad necesaria)
- Sal y pimienta a gusto
- 4 rodajas de limón

Preparation

Calentá ¼ de taza de aceite de oliva en una paellera o sartén amplia y agregá el ajo, la cebolla y el apio, sofreí hasta que cambien de color y sumá el arroz, mezclá y revolvé de vez en cuando para que el arroz también se nacre.

Agregá el morrón rojo, integrá bien y sofreí por 5 minutos más, verté 5 tazas de agua, sumá la sal, azafrán infusionado (o la cúrcuma) y perejil, bajá el fuego a medio y tapá.

Para preparar los “mariscos”, separá los cabos de los sombreros de los champiñones y cortalos por la mitad (estos van a simular el pulpo), cortá los sombreros a lo ancho para formar aros (que serán los calamares) y dejá el resto de los trozos medianos para que no se pierdan en la preparación. Colocá todos los champiñones cortados en un recipiente y agregá los sazoadores (al mojo de ajo y Sabor a Mar).

Llevá los champiñones condimentados a una sartén caliente, saltealos moviendo únicamente la sartén para que no se rompan y cocinalos tan solo un par de minutos hasta que estén tiernos, pero sin pasarte.

Destapá la paella cuando el agua haya reducido casi por completo, acomodá las 4 rodajas de limón junto con los champiñones salteados por encima y dejá cocinar hasta que el agua se evapore por completo.

¡Esta paella está lista para servir y disfrutar bien caliente!

¡Compartila!

Pasta Cremosa con "Mariscos" Veganos

Una combinación cremosa, reconfortante y llena de ese inconfundible toque marino. La textura de los champiñones y las cintas de zanahoria simulan a la perfección los frutos del mar en un plato abundante y súper fácil de preparar.

Ingredients

Para la pasta cremosa

- 200 g de pasta a elección (fideos largos, tirabuzones, etc.)
- 1 cda. de margarina vegetal o aceite de coco neutro (desodorizado)
- 2 tazas de crema de soja
- 1 cda. de caldo o consomé vegetal en polvo
- Agua (cantidad necesaria)

Para los "mariscos" veganos

- 250 g de champiñones grandes (o gírgolas)
- 1 zanahoria grande cortada en espiral o en cintas finas con pelapapas
- 3 cdas. de Sazonador al Mojo de Ajo
- 2 cdas. de condimento Sabor a Mar

Para acompañar

Pan tostado o baguette

Preparation

Cociná la pasta en abundante agua con sal según las instrucciones del paquete, colala y reservala.

En una olla o sartén grande, calentá la margarina vegetal o el aceite de coco neutro. Agregá la pasta cocida y sofrela durante 2 minutos revolviendo constantemente.

Incorporá la crema de soja y el caldo vegetal en polvo (podés sumar un chorrito de agua caliente si preferís una salsa más liviana). Dejá cocinar a fuego suave durante 5 minutos para que se integren los sabores, apagá el fuego y reservá.

En una sartén aparte, calentá el Sazonador al Mojo de Ajo, sumá las cintas de zanahoria y saltealas durante 5 minutos, agregá los champiñones cortados en láminas o trozos medianos, mezclá bien y espolvoreá las cucharadas de condimento Sabor a Mar para darle el toque final.

Serví una buena porción de pasta cremosa en cada plato, distribuí los "mariscos" de hongos y zanahoria por encima y disfrutá bien caliente, acompañado con unas rodajas de pan crocante.

Sazonador al Mojo de Ajo

Este es el clásico sabor del mojo de ajo, podés usarlo en champiñones, gírgolas o tofu: con este sazónador vas a lograr ese gustito único súper fácil y crear aperitivos o entradas en cuestión de minutos.

Antes de usarlo, revolvé bien la preparación, serví una cucharada sobre lo que más te tiente y ¡a saltar!

Preparation Time: 30 minutos

Ingredients

- ½ taza de ajos picados muy finamente
- ¼ de taza de jugo de limón
- ¼ de taza de jugo de naranja
- ¼ de taza de sazónador líquido tipo Maggi
- ¼ de taza de salsa inglesa (apta veganos)
- 3 cdas. de salsa de soja
- 2 tazas de aceite vegetal (girasol o maíz)
- 2 hojas de alga nori trituradas o procesadas

Preparation

Calentá el aceite en una ollita y, cuando esté bien caliente, sumá los ajos picados, dejá que se frían hasta que alcancen un tono dorado suave, apagá el fuego y dejá reposar hasta que la preparación se enfríe por completo.

En un frasco o recipiente de vidrio hermético, verté el jugo de limón y el de naranja (conviene pasarlos por un colador fino antes para evitar pulpa o semillas), sumá el sazónador líquido, la salsa de soja, la salsa inglesa y agregá el aceite con los ajos ya templados.

En una sartén a fuego bien bajito, tostá ligeramente el polvo de algas por unos segundos (esto activa muchísimo más su aroma y sabor marino) y sumalo al frasco con el resto de los ingredientes, revolvé súper bien para integrar todo y ¡listo! Podés guardarlo en la heladera para tenerlo siempre a mano.

¿Te gustaría continuar adaptando la siguiente receta del recetario ("Sazonador Sabor a Mar" o "Pasta con Calamares") al español argentino?

¡Compartila!

Sazonador Sabor a Mar

Este sazonador se va a transformar en un aliado fundamental en tu cocina, ya que con él vas a poder crear platos con un gustito a mar impresionante y en poquísimo tiempo.

Preparation Time: 10 minutos

Ingredients

- 15 hojas de alga nori
- 2 cdas. de sal fina
- 1 cda. de ajo en polvo o granulado

Preparation

Triturá las hojas de alga nori en la licuadora o procesadora hasta obtener un polvo fino, mezclá la sal, el polvo de alga y el ajo granulado hasta integrar todo por completo y guardá la preparación en un frasco de vidrio hermético.

Podés usarlo para sazonar sopas, guisos, ensaladas o para darle ese toque marino único a cualquier plato que se te antoje.

¡Compartila!

Tofu Bites Marinos

Estos bocaditos de tofu fritos son crujientes por fuera, supertiernos por dentro y con todo el gusto del mar. Una opción llena de proteína, divertida y perfecta para compartir en un picoteo.

Ingredients

Para la "carne" vegetal sabor a mar

- 200 g de tofu extra firme
- 1 cda. de Sazonador Sabor a Mar
- 1 cdita. de caldo o consomé vegetal en polvo
- Sal a gusto

Para empanar y freír

- 1 taza de pan rallado
- 1 cdita. de sal
- 4 cdas. de fécula de maíz (maicena)
- 4 cdas. de agua
- Semillas de sésamo o hierbas aromáticas a gusto (opcional, para el empanado)
- Aceite para freír (cantidad necesaria)

Para acompañar

- Mayonesa de garbanzo
- Guacamole

Preparation

Dejá escurrir el tofu y después, con las manos, desmenuzalo bien sobre un paño limpio o papel de cocina por al menos 15 minutos para que absorba la mayor cantidad de humedad posible.

Llévalo a un recipiente y sumá el caldo vegetal, la sal y el sazónador Sabor a Mar, amasá bien con las manos hasta lograr una masa homogénea.

Distribuí la mezcla en las cubeteras de un molde para hielo haciendo presión y llevá al freezer hasta que se congelen por completo (esto les va a dar esa forma rectangular uniforme y mucha firmeza).

En un recipiente profundo, diluí la fécula de maíz en las 4 cucharadas de agua, en un plato playo aparte, mezclá el pan rallado con la sal y, si te gusta, un poco de sésamo o hierbas aromáticas.

Desmoldá los cubos congelados de tofu, pasalos primero por la mezcla de fécula diluida para que se impregnen bien y después empanalos por el pan rallado cubriendo toda la superficie, repetí el

proceso con todos los bocaditos.

Calentá abundante aceite en una cacerola chica o sartén profunda y freí los bites de a 4 o 5 por tanda para evitar que baje la temperatura del aceite. Retíralos cuando estén dorados y dejalos reposar sobre papel absorbente.

Servilos bien calientes acompañados con mayonesa de garbanzo o guacamole.

¡Compartila!

Vegatún en Ensalada

Una opción deliciosa, alta en proteínas y libre de crueldad, hecha a base de garbanzos, lo que la convierte en una alternativa súper nutritiva y económica, los garbanzos aportan una gran cantidad de proteínas, mientras que los vegetales frescos añaden vitaminas y minerales esenciales.

Además, el toque marino del alga le da un sabor auténtico y único, es facilísima de preparar y la podés disfrutar en tostadas, sándwiches, wraps o sola, convirtiéndola en una opción re versátil para cualquier momento.

Preparation Time: 20 minutos

Ingredients

- 2 tazas de soja hidratada y escurrida
- ½ cebolla mediana picada
- 1 lata chica de choclo en grano
- ½ lechuga mantecosa o capuchina finamente picada
- 2 zanahorias ralladas
- 2 tomates cortados en cubitos
- El jugo de 1 limón
- Sal y pimienta a gusto
- ½ cda. de ajo en polvo
- 1 taza de mayonesa de garbanzo
- 1 cda. de aceite de oliva
- 4 cdas. de sazónador sabor a mar
- 1 palta para acompañar

Preparation

En un recipiente grande, agregá la soja y agregá la cebolla, choclo, lechuga, zanahorias y los tomates, sumá el ajo en polvo, sal, pimienta, jugo de limón, aceite de oliva y el sazónador sabor a mar para aportarle ese toque a mar característico.

Incorporá la mayonesa de garbanzo y mezclá bien todos los ingredientes hasta que queden perfectamente integrados, proba y rectificá la sazón si hace falta.

Llevá la preparación a la heladera por lo menos 30 minutos para que los sabores se asienten bien, serví bien fresca acompañada con rodajas de palta, ya sea sobre tostadas, galletitas, en un sándwich bien completo o envuelta en un wrap.