

## Olleta vegana

Escrito por Paloma -  
martes, enero 30, 2018



Es un reto para alguien como yo, acostumbrada a cocinar las succulentas **recetas tradicionales**, siempre acompañadas de carnes, embutidos y diferentes tipos de grasas procedentes en su mayoría del reino animal, el plantearse la posibilidad de **convertir esos platos en su versión vegana**, por un planeta más limpio, por una **manera de comer más consciente**, por una **alimentación sostenible**, que consiga que haya “para todos” y no solamente alimente las bocas de las clases más ricas (que no más “desarrolladas”) de nuestra amada Tierra.

Poco a poco, voy a ir subiendo recetas más saludables. Estoy aprendiendo cómo combinar nuevos sabores que consigan demostrar que lo importante para alimentarnos no está reñido con el gusto ni el disfrute... pero va de la mano de la **necesidad de ser consciente a la hora de elegir lo que nos metemos en el cuerpo**, porque no todo está alojado en el paladar: también **hay que cuidar los filtros que mantienen limpia nuestra sangre** (hígado, riñones y pulmones, fundamentalmente), **ayudar a nuestra circulación a funcionar** para que la “gasolina” abastezca sin problemas cada milímetro de nuestro “coche” y de ese modo mantener un buen equilibrio de la temperatura corporal y de los nutrientes que se necesitan. **Solo así podemos afrontar cada día con firmeza, con alegría y con seguridad.**

Un buen aliado para nuestros riñones e hígado, es la **alcachofa**, que además de estimularlos, contiene gran cantidad de antioxidantes, que ayudan a nuestro sistema inmunológico contra el cáncer y las

enfermedades cardíacas.

También tenemos en este delicioso plato de legumbres perfecto para el invierno, uno de los más reconocidos limpiadores intestinales: la **judía blanca**.

Calienta, reconforta, nutre y se convierte en un rico plato principal, que te permitirá hacer una digestión ligera al no tener grasas... porque las pobres legumbres tienen fama de sentar como un tiro, pero lo que realmente sienta mal me temo que es su combinación con las carnes. Y si no, lo mejor es que lo pruebes a ver cómo lo digieres! Igual descubres América.

## **Receta Olleta vegana**

Según la forma tradicional

Ingredientes (para 2 raciones)

240 g de habichuela blanca cruda y seca (120 g por persona)

1 trocito del tamaño de un sello de alga [Kombu](#)

2 [alcachofas](#)

1 [cebolla](#)

1 cucharada sopera de miso blanco

1 pastilla de mochi (Genmai mochi, o dulce de arroz integral) *\*Ver nota al pie*

Agua

Preparación

Dejamos las habichuelas a remojo con el alga Kombu, toda la noche (de 8 a 12 horas), cubiertas con agua. Pasado ese tiempo, enjuagamos y ponemos a cocer junto con el mismo trozo de alga del remojo y una cebolla cruda cortadas a gajos, con agua nueva, en cantidad suficiente como para que estén totalmente cubiertas y que aún sobrepase un par de dedos.

Primero, ponemos el fuego fuerte para que arranque a hervir y cuando lo haga, bajamos el fuego, tapamos la olla y dejamos que cueza durante un par de horas, sin tocarlas, ni remover en ningún momento y ¡eso sí, muy importante!: estando pendientes de que en ningún momento las habichuelas dejen de estar cubiertas por agua. De ser así (si vemos que empieza a bajar el agua dejando alguna al descubierto), debemos añadir agua fría y que vuelvan a estar de nuevo bajo el nivel del agua, sin que para ello haga falta subir de nuevo el fuego.

A las 2 horas aproximadamente de la cocción, deben estar ya más o menos blanditas. Comprobamos. Si vemos que falta un poco de cocción, las dejamos más y si no, continuamos con la receta:

Sacamos un poco de caldo de la cocción y agregamos una cucharada sopera de miso blanco. Deshacemos el miso en el caldo caliente extraído. Reservamos.

Rallamos el mochi y reservamos.

Añadimos las alcachofas, limpias, habiendo dejado exclusivamente los corazones para incorporar al guiso y también incorporamos el mochi rallado. Dejamos cocer todo junto media hora más, removiendo suavemente de vez en cuando. Veremos cómo se va espesando el caldo y gana cuerpo.

En los últimos 5 minutos antes de apagar el fuego añadimos a la olla el miso disuelto en caldo que tenemos reservado. Mezclamos muy suavemente en la olleta hasta que quede bien integrado.

Simplemente delicioso.

**Nota:** El [mochi](#) lo podemos encontrar en herbolarios y en tiendas de productos ecológicos, normalmente. Es un preparado a base de arroz glutinoso, que es originario de Japón pero que actualmente se comercializa en todo el mundo. La finalidad para introducirlo en este guiso es espesar el caldo, ya que con el calor se disuelve y se mezcla con todos los ingredientes.

**Consulta el artículo de “Nutrición y salud”:** [Qué es el Miso y cómo utilizarlo](#)

**También te puede interesar:**

Sardinas en gabardina

Meloso de otoño

Cebolla caramelizada