

## PROGRAMA FORMATIVO

# MÁSTER VEGANO

### DETALLES DEL PROGRAMA

- Máster impartido por Elena Zulueta y [Prabhu Sukh](#).
- Cocinamos con productos ecológicos, sin tóxicos tanto en materia prima como en utensilios.
- Curso totalmente práctico.
- Enseñanza de la cocina vegana alcanzando los niveles más altos.

### TEMARIO

#### **FERMENTOS**

- REJUVELAC
- AGUA DE KEFIR
- TE KOMBUCHA
- JUN
- CERVEZA DE JENGIBRE
- KIMCHEE
- CHOCRUT CON SAL
- PICKELS DE CEBOLLA

#### **VERDURAS**

- TARTAR DE REMOLACHA CON HELADO DE
- MOSTAZA VERDE
- SUNOMOMO
- VERDURAS EN ESCABECHE DE CITRICOS
- CEVICHE DE VERDURAS CON CHIPS VEGETALES
- CREMA DE CALABAZA, COCO Y AIRE DE NARANJA

#### **SALSAS**

- SOFRITO BASE CON GOCHU, HARISSA...
  - MAYONESA MADRE
  - ESCABECHE CÍTRICO
-

- MERY DE ÑORA
- KETCHUP
  
- CREMOSO DE PIPAS
- CREMOSO DE REMOLACHA
- CREMOSO DE ANACARDOS
- MOJO CANARIO (El de Veggie Penguin)
- SALSA DE RAGOUTS
- PESTO DE PISTACHOS
- LECHE DE TIGRE
- WANCAINA
- SUNOMOMO
- SALSA PONZU DE CÚRCUMA

### **CALDOS / FONDOS**

- CALDO CLARO
- DASHI
- CONSOMÉ VEGETAL A BAJA TEMPERATURA
- CALDO CLARO DE SHIITAKES
- CALDO OSCURO
- DEMI-GLACÉ VEGETAL
- CALDO DE SETAS CON CONFITADO

### **ALGAS**

- PAN DE ALGAS SIN GLUTEN
- TARTAR DE ALGAS
- ALCACHOFAS CONFITADAS CON ALGAS EN TEXTURAS
- TOMATE SEMI-SECO CON CREMA DE ALGAS Y ALGAS
- TORTILLA SIN CAMARONES AL ESTILO HINDÚ
- IMPREGNACIONES CON MICRO-ALGAS (Ficocinina)

### **PLATOS CRUDIVEGANOS**

- CARPACCIO DE REMOLACHA
  - CREMA DE CALABACIN
  - CREPES DE CACAO O ALGARROBA
  - CREPES DE LINO Y CHIA
  - PAN CRUJIENTE
  - CREPES EN ROLLO CON CALABAZA Y MANZANA
-

- MINI TARTAS DE ZANAHORIA, NARANJAS Y COCO

## **QUESOS**

- QUESO MOZZARELLA DE SOJA (con tofu, yogur y agar-agar)
- QUESO MOZZARELLA PARA DERRETIR (con leche de almendras y Kappa)
- QUESO TIPO MOZZARELLA DE BÚFALA (con Rejuvelac y agar-agar)
- QUESO PARA RALLAR
- QUESO ROQUEFORT
- QUESO BRIE
- QUESO CAMEMBERT
- QUESO DERRETIBLE
- QUESO RULO

## **FONDOS Y FERMENTOS**

- FONDO VEGETAL RUBIO
- FONDO DE VERDURAS
- FONDOS VARIOS
- FERMENTO THEMPEH
- FERMENTO TOFU
- INICIO DE LA HIERBA DE TRIGO

## **MASAS**

- MASA DE CAÑITAS CON ALMENDRAS
- MASA CRUMBLE CON MANZANAS O PERAS
- MASA DE PIZZA CON ALMENDRAS
- MASA DE PIZZA CON QUINOA
- MASA DE COCA DE TRIGO SARRACENO CON MOZZARELLA
- MASA DE COLINES CON SEMILLAS
- MASA FALAFEL
- MASA DE FATAYER VEGETALES
- MASA DE QUICHE CON TOFU Y VERDURAS

## **PANES**

- PAN CRUJIENTE CRUDIVEGANO
  - PAN DE AVENA Y CALABAZA
  - PAN DE ESPELTA
-

- PAN SIN GLUTEN
- PAN DE PLATANO
- PAN DE SEITÁN
- PAN NAAN DE AJO Y CILANTRO

### **CLASES CON PRABHU SUKH**

- PROTEÍNAS VEGETALES, TODAS
- CEREALES Y PSEUDOCEREALES, TODO LO QUE HAY QUE SABER
- LEGUMBRES Y OTROS PLATOS
- HELADOS Y POSTRES

### **PATÉS, HUMMUS Y POSTRES**

- PATÉ DE LENTEJAS Y SETAS CON MISO
- HUMMUS DE REMOLACHA
- PATÉ LABNEH VEGANO
- FLAN DE CHOCOLATE
- FLAN DE VAINILLA
- TARTA DE ZANAHORIA Y COCO
- TARTA HELADA DE QUINOA Y AZAHAR

### **SIN GLUTEN**

- BROWNIES
- ÑOQUIS DE CALABAZA
- PAN DE SEMILLAS
- PASTA BRISA (con polenta, garbanzos y soja)
- PASTA BRISA CON ESPELTA (Espelta, aceite y agua)
- QUICHE DE PUERROS

### **DESHIDRATADOS Y FALSOS HUEVOS**

- DESHIDRATADOS
    - PAN DE NUECES CON ACEITUNAS
    - RODAJAS DE PAN DULCE
    - CRACKERS DE TOMATE
  - FALSOS HUEVOS
    - SUSTITUTOS DEL HUEVO
    - TORTITAS INTEGRALES CON VAINILLA (LINO)
-

- MAGDALENAS DE NARANJA CON PEPITAS DE CHOCOLATE(PLÁTANO)
- TORTILLA DE PATATAS

## **VARIOS**

- MARGARINA VEGANA CON ACEITE DE COCO
- RISSOTO DE MORINGA Y SETAS
- SEITÁN
- AQUAFABA
- FIDEOS CON CURRY ROJO
- MANTEQUILLA VEGANA
- HAMBURGUESAS DE TRIGO SARRACENO
- HIERBA DE TRIGO CASERA
- SEITÁN RELLENO
- SUSHI DE SALMÓN VEGETAL CON TOMATE
- TERRINA DE TOMATE