

ROSE ELLIOT

LA  
COCINA  
VEGETARIANA  
CLASICA



Una obra fundamental para conocer una gastronomía sana y original, con más de 200 recetas de platos llenos de sabor, color y frescura.

Lo mejor de la cocina vegetariana escrito por una de las mejores conocedoras del tema.

Menús para cada ocasión, desde platos sencillos para el día a día hasta recetas para celebraciones especiales.

A los vegetarianos presentes y futuros,  
con todo mi amor.

# SUMARIO

## INTRODUCCIÓN

### PLATOS CLÁSICOS

*Un catálogo fotográfico único de los diez platos vegetarianos clave, con los ingredientes y las posibles variaciones que pueden hacerse con ellos.*

Terrinas

Tortillas

Pasteles de pasta filo

Pasta

Verduras rellenas

Soufflés

Pasteles y tartas

Fritos

Rollos

Crêpes

### RECETAS

*Una amplia selección de recetas, influidas por la cocina de todo el mundo, apropiadas para cada momento: desde comidas rápidas a celebraciones especiales.*

Sopas

Ensaladas

Cremas de verduras

Platos de verduras  
Guarniciones  
Pasta  
Huevos y queso  
Pan, pizzas y pasteles  
Cereales y legumbres  
Salsas  
Postres

## **MENÚS DIARIOS**

### **TÉCNICAS**

*Técnicas de preparación paso a paso y consejos culinarios.*

Cómo preparar verduras  
Huevos y leche  
Masa  
Cereales y legumbres  
La despensa vegetariana  
Utensilios



## INTRODUCCIÓN



**C**uando tenía tres años de edad relacioné, por primera vez, el pescado que mi madre estaba preparando para la cena con el pez que nadaba en el mar. Tuve una sensación desagradable —todavía puedo recordarlo— y me negué a tomar mi comida. Creo que fue en aquel momento cuando empecé a ser vegetariana.

Otro rasgo que apareció también muy temprano fue mi amor por la cocina. Mi madre suele contarme historias sobre mis primeros experimentos en la cocina, cuando no era más que una niña y utilizaba los ingredientes en grandes cantidades y dejaba montones de cacharros para fregar. La tolerancia de mis padres dio su fruto: abrieron un hotel, y la habilidad que había adquirido me permitió hacerme cargo de la cocina cuando era sólo una adolescente. Hubo algunas recetas vegetarianas que me sirvieron de guía y con las que experimente fuertemente. Mis invitados me pregunta-

ban constantemente acerca de mis recetas, de modo que de una manera audaz y más bien inocente, como si estuviera aún en mi primera juventud, escribí mi primer libro de recetas, *Sencillamente delicioso*, que se publicó en 1967. Fue el primer libro de cocina exclusivamente vegetariana que se publicó en Inglaterra, y su éxito fue a más: de hecho, no he dejado de escribir, y hasta la fecha he publicado unos cuarenta libros.

A través de los años mi estilo de cocina, aunque siempre vegetariano, ha cambiado y se ha desarrollado bastante, al igual que ha aumentado la gama de ingredientes que utilizo gracias a mis viajes, experiencias y aprendizaje. Sin embargo, he permanecido fiel a los platos que se preparan rápidamente y que necesitan poca elaboración. Esto se debe, en parte, a mis circunstancias personales —con una casa, una familia y una carrera que atender— y en parte a que los alimentos frescos, con el sabor intacto de los ingredientes naturales, son mis preferidos.

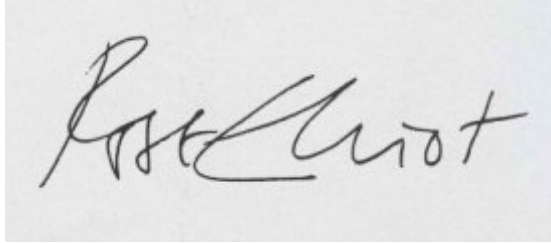




Las recetas que he seleccionado y creado para este libro se dividen en dos categorías principales: recetas tradicionales y recetas innovadoras. Aquí encontrarán lo mejor de la cocina vegetariana clásica, como una deliciosa fondue, un cremoso y colorido gratinado dauphine o ensaladas crujientes, junto con ideas frescas para preparar terrinas y rollos de verdura, delicados crêpes y suaves pasteles. Aunque los postres no necesiten calificarse de «vegetarianos», no concibo un libro de cocina sin ellos, de modo que en este libro podrán encontrar recetas que van desde los brownies de chocolate al sorbete de pétalos de rosa.

Además, en la selección de menús diarios ofrezco algunas sugerencias para crear comidas completas a partir de estas recetas, y verán que están pensados para abarcar la mayoría de las ocasiones, desde cenas informales hasta celebra-

ciones especiales. Tanto si es completamente vegetariano como semivegetariano o si, simplemente, quiere preparar succulentos platos para sus amigos vegetarianos y su familia, espero que encuentre interesante la lectura de este libro, que utilice las recetas y que disfrute de los resultados. ¡Buen provecho!

A rectangular image showing a handwritten signature in black ink on a light-colored background. The signature is written in a cursive, flowing style and reads "Rose Elliot".

## PLATOS CLÁSICOS

Los diez platos clásicos de cocina vegetariana descritos en este capítulo son, en mi opinión, los mejores del mundo. Van desde una ensalada ligera hasta una fritura tailandesa, desde una terrina de verduras hasta un soufflé de queso, y sirven para abrir boca a las recetas que aparecerán en la segunda parte del libro. Además ofrecen una panorámica de las infinitas posibilidades de este tipo de cocina.





