

MIQUEL CUENCA

RECETAS VEGANAS & MARRANAS



OBERON

MIQUEL CUENCA

RECETAS VEGANAS & MARRANAS



ÖBERON

Responsable editorial: Susana Krahe Pérez-Rubín
Diseño de la cubierta: Patricia Bataller Sánchez
Diseño de interiores y maquetación: Patricia Bataller Sánchez

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© Copyright de los textos: Miquel Cuenca
© Copyright de las fotografías: Miquel Cuenca

© EDICIONES OBERON (G. A.), 2024
Valentín Beato, 21. 28037 Madrid
Primera edición digital: 2024
Edición electrónica sobre la 1.^a edición impresa
ISBN: 978-84-415-5091-9

*Gracias a mi familia
por ayudarme y apoyarme en este proyecto,
sin ellos este libro no se hubiese podido hacer.*

ÍNDICE

PRÓLOGOS

11

INTRODUCCIÓN

17

¿Quién soy? • 18

Mi transición al veganismo • 22

Pasión por la cocina • 27

El Vegano Marrano • 30

¿Qué hay en este libro? • 32

INGREDIENTES Y UTENSILIOS

37

Ingredientes • 39

Taza, tetera, cuchara y cucharón • 41

Cacharros de cocina • 43

RECETAS PARA MOJAR

45

Aros de cebolla en salsa bbq • 48

Falafel con salsa blanca • 50

Las bravas • 52

Pancakes domingueros • 54

Nuggets con mayo de Sriracha • 56

Best papas con veganesa • 58

Tofu bites con salsa asian • 60

Coliflower wings en salsa tártara • 62

Choripan con chimichurri • 64

Patatas chof con alioli • 66

RECETAS PARA CAERLE BIEN A LA SUEGRA

69

Curry de garbanzos • 72

Croquetas de champis • 74

Seitán en salsa • 76

Setas en salsa • 78

Canelones de la Trini • 80

La cheesecake • 82

Coliflower pasta • 84

Croquetas de la iaia Anita • 86

Albóndigas tomateras • 88

Pisto con papas de la yaya Carmen • 90

**RECETAS
PARA TENER
A LOS CRÍOS CALLADOS**
93

- Duwaps • 96
- Pasta carbonara • 98
- Hot Dog Rolls • 100
- Aguacate pasta • 102
- Croquetas de no pollo y queso • 104
- Pasta al pesto • 106
- Snockers • 108
- La cocopa de chocolate • 110
- Pasta boloñesa • 112
- Pasta al pesto rosso • 114

**RECETAS
PARA HACERTE
EL INTERESANTE**
117

- Fideos yakisoba • 120
- Tofu agri dulce • 122
- Arroz yakimeshi • 124
- Arancini • 126
- Tofu general TSO • 128
- Tofish & Chips • 130
- Marranachos • 132
- Pad thai • 134
- Gyozas de tofu y verduras • 136
- Noodles Peanut Butter • 138

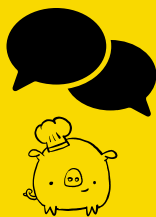
**RECETAS
PARA TU CRUSH**
141

- Ramen del bueno • 144
- Risotto de boletus • 146
- Pasta tomaco • 148
- Nigiri tuna • 150
- La bomba Lotus • 152
- Pasta Pinky Winky • 154
- Cinnamon rolls • 156
- Los tacos pacos • 158
- El burrito • 160
- Pasta encebollada • 162

**RECETAS
PARA SALIR DE CASA
Y SOBREVIVIR**
165

- No-tuna sándwich • 168
- Bocadillo de milanesa • 170
- La pullednopork • 172
- Sándwich mallorquín • 174
- Libritos fritos • 176
- Alfajores exprés • 178
- Mac pollo en salsa americana • 180
- Onigiri • 182
- Dip de anacardos • 184
- Onigazu • 186

AGRADECIMIENTOS
189



PRÓLOGOS



Hace cuatro años comenzó esta bonita historia, aunque no recuerdo quién escribió a quién primero. Lo que sí tengo muy presente son las largas conversaciones con un total desconocido que se hacía llamar «El vegano marrano». Ambos estábamos dando nuestros primeros pasos en Instagram, compartiendo recetas veganas, pero nuestras charlas iban mucho más allá de la cocina. Curiosamente, ambos estábamos esperando un bebé, y desde entonces ya se intuía que algo especial se estaba cocinando entre nosotros. Hanna siempre sabía cuándo hablaba con Miquel porque me escuchaba reír a carcajadas y decía: «Ya está hablando con el Marrano otra vez».

El humor de Miquel era justo lo que el mundo vegano necesitaba. Su activismo a través del humor y la imperfección es perfecto. Cuando finalmente nos conocimos en persona, descubrimos que él era auténtico al cien por cien. Sí, Miquel es realmente así: torpe y marrano, y eso lo hace único y entrañable.

Nuestra amistad floreció rápidamente y nuestras familias comenzaron a pasar los fines de semana juntos, junto con Gloria, Xavi, Lorena, Miki, Gemma y Marc, hemos formado una gran familia fuera de las pantallas. A lo largo de estos años, he aprendido que Miquel es honesto, leal y siempre divertido. Nunca vende su alma por dinero y se mantiene fiel a sí mismo, una cualidad que admiro profundamente.

Es curioso, porque sé que mi madre disfrutará muchísimo de este libro. La he visto cocinar más recetas del Marrano que de las nuestras. Este libro es un reflejo de Miquel y de su capacidad para hacer que la cocina vegana sea divertida, accesible, deliciosa y, sobre todo, ¡marrana!

Estamos ansiosos por ver finalmente este libro y probar las recetas marranas que Miquel ha preparado con tanto cariño. Es un honor escribir este prólogo para un amigo tan querido y ver cómo su pasión se convierte en algo real que todos podremos disfrutar.

¡A disfrutar de la cocina vegana y marrana!

Manel García



Cuando Miquel me pidió que formara parte de su primer libro de recetas veganas a través de este prólogo, tuve claro desde el principio lo que quería destacar aquí. Y ya no es su arte y su pasión por la cocina, que también, sino la gran persona que es.

He tenido la suerte de compartir estos últimos años con él y con su familia y he descubierto a un Miquel puro, sincero, bondadoso, divertido y a una persona en la que confiar con los ojos cerrados. Me siento afortunada de poder tenerlo tanto a él como a su familia al lado de la mía, en nuestras aventuras como vecinos de caravana.

Detrás de ese personaje «marrano», hay una persona que, aunque no lo parezca, cuida mucho que el resultado de sus recetas y de sus vídeos sea lo más perfecto posible. Y eso lo vais a poder descubrir tanto en sus redes sociales como a través de las páginas de este libro.

¡Cuántas fotos ha repetido porque había un detalle que no le gustaba (y solo él veía)!

¡Cuántas vueltas a las recetas hasta quedarse con las definitivas!

¡Y cuántas pruebas hasta dar con el estilo y con el libro que le identificara totalmente!

La cocina cien por cien vegetal no solo es rica y variada, sino que también abre un mundo de posibilidades gastronómicas dispuestas a sorprender a todo aquel que la prueba. Durante estos meses de trabajo, Miquel ha trabajado para poder ofrecerte recetas que demuestren que es posible comer bien y disfrutar de cada bocado, respetando, al mismo tiempo, a los animales y a nuestro planeta.

Además, todo está explicado con el humor que le caracteriza para que aprendas a cocinar cien por cien vegetal con una enorme sonrisa en la cara y disfrutando del momento, contagiándote así de su filosofía de vida.

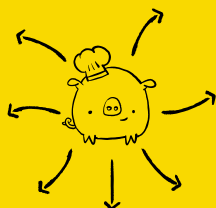
Así que te invito a adentrarte en las siguientes páginas con la mente abierta y el corazón dispuesto. Espero que disfrutes de cada receta, que te sientas inspirado a experimentar y que encuentres en este libro no solo comidas deliciosas, sino también un camino hacia una vida más consciente y plena.

¡Buen provecho!

Gloria Carrión







INTRODUCCIÓN

¿QUIÉN SOY?

Mi nombre es Miquel Cuenca, aunque en las redes me conocen como «El Marrano», un apodo cuyo origen revelaré más adelante.

Nací el 2 de agosto de 1986 en un pueblo de la Catalunya profunda, hijo de una carnicera y un ferroviario. Solo nacer, el doctor le dijo a mi madre: «Ha nacido a las 5 de la tarde, la hora de los toros». Supongo que el señor era un apasionado del mundo taurino y fue lo primero que le vino a la mente. Mi madre siempre me recuerda esta frase cada vez que le pregunto la hora de mi nacimiento.

Un año después, llegó al mundo mi hermana menor, Marta, con quien tuve una juventud bastante diferente. Ella siempre fue una excelente estudiante, aplicada y constante. Desde temprana edad, tuvo claro su deseo de ser doctora y ahora trabaja como cirujana especializada en operaciones de mano.

«Si te duele la mano, ya sabes, te hago de enlace para que te la deje OK».

Por otro lado, a mí me gustaba observar cómo las moscas volaban y disfrutar de la vida fuera de las aulas. No tenía una idea clara de lo que me gustaría hacer laboralmente, así que pasé por diversos trabajos, como repartidor de pizzas, camarero, montador de ventanas, electricista, y muchos otros.

Después de andar perdido por la vida, «laboralmente hablando», me dejé llevar por las recomendaciones de mi padre y terminé haciendo unas sustituciones por bajas de empleados en estaciones de tren, como vendedor de billetes. Allí fue cuándo me apareció la virgen laboral y descubrí que era el primer trabajo, al que no maldecía solo levantarme de la cama. La prueba está en que sigo allí, en mi querida Renfe.

«Cómo dato curioso, soy la 4^{ta} generación de ferroviarios en mi familia».

El mundo ferroviario me ha dado más que una carrera laboral, allí conocí a Sara, mi compañera de vida y madre de nuestros dos hijos Mia y Dan.

Resumiendo la historia de amor, le pedí el teléfono a la media hora de conocer que sería mi nueva compañera de trabajo con la excusa de si quería un cambio de horario, solo tenía que pedírmelo. A la semana, ya le estaba encandilando, llevándole Brownies y sushi para comer. Finalmente, surgió el amor entre nosotros y decidimos que ya era hora de salir de casa mis padres, vivir con ella y, ya de paso ampliar la familia humana y animal.

Nori es la primera en aparecer en nuestras vidas, una hurona color sable muy juguetona y dormilona en partes iguales.

Tofu y Coco, también conocidos por los gemelos del diablo por sus liadas por casa, son dos Siameses Red Point que adoptamos a los pocos meses de vida en el Refugi Cau del Bosc.