



# *Vegatriz y sus pimientos del piquillo rellenos de boletus*

TEXTO: Beatriz María Orío, alias Vegatriz

Cada vez que alguien nos habla de veganismo no podemos evitar pensar en verduras, piezas de fruta y comidas aburridas, con poco atractivo visual y ningún sabor. Pero la realidad es muy diferente: la dieta vegana es una oportunidad gastronómica que vale la pena conocer, como así lo demuestra cada día la cocinera Beatriz María.

Desde que iniciara su andadura por el vegetarianismo, ya a mediados de los años noventa, Beatriz María siempre ha cocinado con sus propias recetas, añadiendo este ingrediente y quitando este otro, aprovechando los productos que tenía en casa...; en definitiva, experimentando con la comida. Por ello, la personalidad que esta cocinera riojana ha infundido a sus platos es el resultado de un proceso de evolución gastronómica a lo largo del tiempo.



Basándose en la cocina tradicional de diferentes regiones y países, Vegatriz adapta estos platos tanto a recetas vegetarianas como veganas, además de libres de gluten, de harinas, de azúcar, de solanáceas... En definitiva, de cualquier alimento que pueda causar alergia alimentaria.

Durante dicho camino de innovación gastronómica, se ha interesado por diferentes tipos de alimentación (ayurvédica, paleolítica,



macrobiótica), pero nunca ha abandonado los dos pilares sobre los que se sustenta su cocina: priorizar siempre los productos de temporada y practicar el aprovechamiento de alimentos y de recursos.

Los platos de comida vegana de Beatriz se basan en la igualdad, en el agradecimiento a la tierra por los alimentos y, sobre todo, en el amor con que los cocina. Su elaboración sigue el camino del aprendizaje y evoluciona día a día, con el claro objetivo de conseguir una alimentación más consciente.

A continuación, Vegatriz nos propone la versión vegana de una receta tradicional



---

### Vegatriz elabora sus propios platos con productos de la tierra, adaptando así la cocina tradicional a la vegana

---

elaborada con ingredientes de temporada: pimientos del piquillo rellenos de boletus (receta para cuatro personas). Puesto que considera que toda receta es orientativa, este plato no es más que el punto de partida para alcanzar el verdadero objetivo al que ella aspira: disfrutar y hacer disfrutar de la cocina.



## *Pimientos del piquillo rellenos de boletus*

### ***Ingredientes para la bechamel:***

- 300 gramos de boletus edulis.
- 2 cebollas medianas.
- 16 pimientos del piquillo asados.
- 5 cucharadas soperas de harina de trigo integral.
- 1 litro de bebida vegetal de arroz.
- 1 cucharada de margarina vegetal.
- ½ nuez moscada rallada.
- Una pizca de sal.

### ***Ingredientes para rebozar:***

- 1 cucharada de harina de trigo.
- 5 cucharadas de harina de garbanzo.
- ¾ de litro de agua.
- Una pizca de sal.
- Aceite de oliva.

### ***Elaboración del relleno:***

- Limpiar los boletus con un trapo húmedo y cortarlos en láminas finas.
- Cortar la cebolla en trozos pequeños.
- En una sartén, derretir la cucharada de margarina vegetal y, una vez que esté líquida, pochar la cebolla.
- Añadir las láminas de los boletus y rehogar.
- Añadir la sal y la ralladura de nuez moscada y continuar rehogando.
- Añadir las cucharadas de harina y remover para integrarla con los boletus y la cebolla.
- Añadir la bebida de arroz y remover con una varilla manualmente, hasta que la masa hierva. En este proceso es muy importante no dejar de remover para que la masa no se queme.
- Una vez hecha la bechamel, verter la masa en un recipiente y dejar enfriar.

### ***Elaboración final del plato:***

- Asar y pelar los pimientos del piquillo; si se prefiere, se pueden comprar ya asados e incluso pelados.
- Para asar los pimientos, calentar el horno a 200° C y asarlos durante unos 5 minutos hasta que están tiernos y la piel se empieza a tostar.
- Una vez que los pimientos estén limpios, sin pepitas se rellenan con la bechamel enfriada.
- En un recipiente, poner las harinas de garbanzo y trigo, el agua y la sal. Batir hasta obtener una textura similar a la del huevo batido.
- Rebozar los pimientos rellenos, pasándolos por harina y por la mezcla anterior.
- Freír en aceite de oliva bien caliente, por ambos lados.
- Escurrir en un plato con papel absorbente y servir.



Ya sean fritos o al horno, en cremas o en tortilla, existe una gran variedad de recetas con setas y hongos comestibles, ingredientes naturales aptos para vegetarianos y veganos

#### PARA SABER MÁS

Beatriz María, Vegatriz (@vegatriz)  
Fotos y videos de Instagram