

VEGAN GOURMET

LA COCINA CONSCIENTE DE LOS CINCO ELEMENTOS

Prabhu Sukh

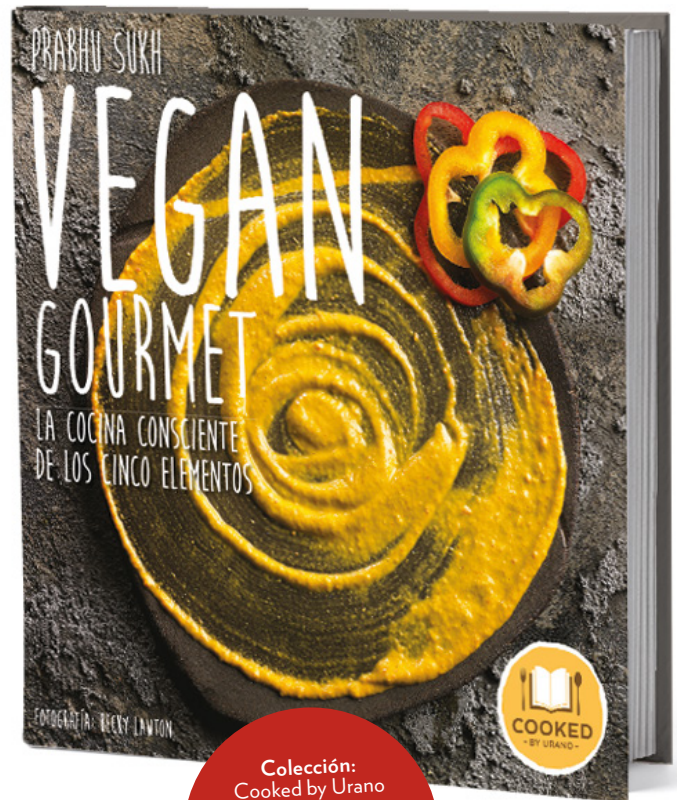
Más de 50 recetas conscientes, firmadas por el carismático chef Prabhu Sukh.

Un obra que sienta las bases de la cocina vegana, tanto para profesionales como para aficionados.

Vegan Gourmet nos acerca más de cincuenta propuestas de alta cocina, firmadas por uno de los chefs más auténticos del veganismo actual. En un delicioso recorrido por los cinco elementos que definen su filosofía culinaria, descubriremos las sorprendentes posibilidades de caldos y sopas (agua), exploraremos el alma de verduras y setas (tierra), aprenderemos nuevas preparaciones de cereales y legumbres (fuego), dejaremos volar la imaginación con postres y meriendas (aire), y experimentaremos la magia de los fermentados, puro éter en el plato que además beneficia la flora intestinal.

Todo ello a partir de unas recetas que incorporan superalimentos como la chía, las algas, el aloe vera o el jengibre y que conquistan corazones allá donde van: desde los delicados matices de un escabeche de coco y algas hasta la elegante textura de unas alcachofas con salsa de almendras o la sutilidad de unos paquetitos de col con ratatouille de tofu ahumado. Sin olvidar los postres, sanos e irresistibles, para darse un capricho de vez en cuando: plumcake de té matcha con crema de cacao y avellanas, tarta de remolacha, yuzu y fresas...

Cocina de gourmet para veganos, saludable, imaginativa y respetuosa, creada a partir de un ingrediente secreto: buenas vibraciones. Esta es la filosofía de **Vegan Gourmet**, el recetario de un chef intuitivo cuyas propuestas emanan modernidad y consciencia a partes iguales.



Colección:
Cooked by Urano
P.V.P.: 18€
216 páginas

Lanzamiento:
marzo de 2018



Prabhu Sukh

Es formador de cocina crudivegana y Es una de las figuras más interesantes de la cocina vegana actual, un chef intuitivo con influencias orientales que conquista a base de platos sabrosos, encanto y autenticidad. Nacido en Fraga, un pueblecito de Huesca, y criado en el seno de una familia con inquietudes veganas, Prabhu Sukh lleva trabajando desde los dieciocho años con grandes cocineros, estudiando y formándose en yoga, cocina ayurvédica, macrobiótica y energética.

Actualmente ofrece servicios integrales para profesionales, entre ellos asesoramiento gastronómico, catering y eventos. También forma parte del equipo de Vidasana (Biocultura), donde colabora en la organización de los *showcooking* con el equipo de Ecochef. www.prabhusukh.es

