

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD

ENSALADAS
HUMMUS VARIADOS
QUESOS VEGETALES
PATÉS
PUDING Y PASTEL DE VERDURAS
REDONDO Y ASADO VEGETAL
POSTRES NAVIDEÑOS



ENSALADA NAVIDEÑA MUY VARIADA

Ingredientes:

100 gramos de espinaca tierna, fresca
4 tazas de mix de lechugas
3/4 taza de apio picado
3/4 taza de arándanos sin azúcar, deshidratados
2 manzanas medianas Smith
1 cucharadita de jugo de limón
1/3 taza de nueces
Taquitos de queso vegetal ahumado
Un puñado de uvas rojas o verdes, al gusto

Para aderezar:

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1/2 cucharadita de cebolla en polvo
1 cucharada de pimentón dulce
1 yogur de soja sin azúcar

Preparación:

Mezclar el aceite, el pimentón, la cebolla en polvo y el yogur de soja.
Colocar las nueces sobre una cacerola sin añadir nada a fuego medio y revuelve constantemente por un par de minutos.
Combinar en un bol la espinaca y la mezcla de lechugas con el apio picado. Incorporar los arándanos, las uvas y las manzanas a rodajas finas. Incorpora las nueces.

Verter el aderezo sobre la ensalada y mezclar. Finalmente añadir el queso vegetal ahumado, a tacos



ENSALADA NAVIDEÑA CON MANZANA, NUECES Y ARÁNDANOS

Ingredientes:

4 tazas de mix de lechugas al gusto
1/2 taza de arándanos deshidratados
1/2 taza de nueces en trozos
2 manzanas en gajos delgados
1/3 taza de cebolla morada finamente picada
1 tomate en trozos
2 mangos en cubos
1 aguacate en cubos
1/3 taza de cilantro fresco finamente picado
Una pizca de sal rosa
Aliño al gusto

Preparación:

Coloca todos los ingredientes en un bol grande, mezcla bien y agrega el aliño



HUMMUS DE GARBANZO Y AGUACATE

Ingredientes

2 tazas de garbanzos cocidos
1 aguacate
2 dientes de ajo
Agua
1/4 taza de aceite de oliva extra virgen
1 cucharadita de sal para hervir y sal al gusto para sazonar
Jugo de 1 limón
2 cucharadas de tahina

Preparación:

En un procesador de alimentos coloca el ajo, aguacate y jugo de limón y procesa. Cuando tengas una mezcla homogénea agrega poco a poco los garbanzos, la tahina y el aceite.

Revuelve bien, agrega sal si crees que necesita. Y, a disfrutarlo

**HUMMUS DE TOMATES SECOS****Ingredientes:**

250 g garbanzos cocidos
6 tomates deshidratados
2 cucharadas aceite oliva virgen extra
1 cucharada tahini tostado
1 cucharadita de ajo en polvo
1/2 cucharadita comino en polvo
1/2 cucharadita sal marina
Zumo de limón
Albahaca
1 cucharadita pimentón dulce ahumado
Pan integral
Tomate

Preparación:

Hidratar durante un par de horas los tomates secos, en aceite de oliva
En un vaso batidor, procesador de alimentos o un bol echar los garbanzos y los tomates rehidratados.

Echar el aceite en el que hemos hidratado los tomates y otra cucharada más

La cucharada de tahini tostado, el ajo en polvo, la sal, el zumo de limón al gusto, las hojas de albahaca y el 1/4 de cucharadita de pimentón dulce

Triturar todo bien hasta conseguir una crema homogénea

Servir así para untar con snack o crudités.



ALTERNATIVA VEGETAL AL QUESO AHUMADO

Ingredientes:

- 125 gr. de semillas de girasol o de cacahuets crudos, triturados
- El zumo de 1 limón
- 3 cucharadas de levadura nutricional
- 1 cucharada de pasta miso
- 1 cucharadita de ajo en polvo o granulado
- 1 cucharadita cebolla en polvo o granulada
- 1 cucharada de pimentón dulce de la vera, ahumado
- 1/2 de cucharadita de sal
- 1 taza de bebida vegetal sin azúcar
- 350 gr. de garbanzos cocidos
- 100 gr. de arroz integral cocido
- 2 cucharadas de agar agar
- 1/2 cucharada de cúrcuma
- 300 ml. de agua
- 1 cucharadita de postre de humo líquido

Preparación:

Se cuecen los garbanzos y el arroz después de haber estado toda la noche en remojo.

Se echan los garbanzos, el arroz cocido y la bebida vegetal en una batidora o robot de cocina y se baten fuertemente para que quede una masa homogénea. Se añaden los frutos secos y las especias, etc., y se vuelve a batir fuerte. Se deja reposar.

En un cazo grande se disuelve el agar en el agua y se lleva a ebullición, se baja a fuego lento y se deja cocer 2 minutos. Se incorpora a la mezcla y se bate de nuevo. Se vuelca en varios moldes de cristal hasta que enfríe y seguidamente se mete en el frigo 2 o 3 horas.



ALTERNATIVA VEGETAL AL QUESO

Ingredientes:

400 ml agua
4 cucharadas de agar agar
90 gr frutos secos (almendras, nueces, al gusto)
75 gr tofu blando
4 cucharadas de levadura de cerveza en copos
Jugo de 1 limón
1 cucharada de cebolla seca
1 cucharada de sal
1 cucharadita de mostaza o semillas de mostaza
1 cucharadita de ajo en polvo
1/2 cucharadita de comino en polvo
Aceite de oliva
1/2 cucharadita de pimentón para el molde

Preparación:

Hervir el agua con el agar-agar y cocinar durante 4 minutos.
Poner el agar más el resto de los ingredientes en un procesador de alimentos y trabajar hasta obtener una mezcla muy fina.
Verter de inmediato, antes de que empiece a cuajar, en un molde previamente untado con aceite de oliva y pimentón por todas sus paredes.
Refrigerar el queso y desmoldarlo una vez completamente frío.
Consumir en los tres o cuatro días siguientes.



PATÉ DE ESCALIVADA

Ingredientes:

1 pimiento rojo mediano.
1 berenjena mediana.
1 cebolla pequeña.
1 tomate mediano maduro pero firme.
6 cucharadas soperas de almendra cruda molida.

4 cucharadas soperas de levadura de cerveza en copos.
3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra.
Pimienta negra recién molida.
Unas gotas de zumo de limón.
Sal.

Preparación:

Asa en el horno las hortalizas.
Pela las hortalizas y ponlas en el vaso de la batidora con el resto de ingredientes de la receta.
Bate hasta obtener una mezcla homogénea con textura de paté.



PATÉ DE PIMIENTOS VERDES

Ingredientes:

4 pimientos verdes
1 cebolla
125 gr de nueces molidas
50 gr de pan rallado
50 ml de aceite de oliva
1 cucharadita de comino
1 cucharadita de albahaca
1 cucharadita de pimentón ahumado
El jugo de media granada (se exprime como media naranja, en el exprimidor)
Sal

Preparación.

Asa los pimientos y quítales la piel y las semillas. Tuesta las nueces, el pan y las especias y tritúralo todo junto con la cebolla y el resto de los ingredientes.



PUDING DE TOFU Y PUERROS CON AROMA DE MAR

Ingredientes

4 puerros medianos
Setas al gusto (opcional)
2 cucharadas de alga nori en copos
250 gramos de tofu firme
300 gramos de bebida vegetal sin azúcar
2 cucharadas de lino molido y
2 cucharadas de harina de garbanzo para sustituir el huevo
4 cucharadas de aceite de oliva virgen
Sal, pimienta y nuez moscada

Preparación:

Lavamos y cortamos los puerros por la mitad a lo largo y transversalmente en láminas finas. Los rehogamos con el aceite de oliva.

Preparamos una mezcla triturando el tofu con la bebida de soja y el lino y harina de garbanzo, batimos hasta que esté muy fina.

Fuera de la batidora, añadimos los puerros, las algas secas, la nuez moscada, la sal y la pimienta al gusto. Mezclamos bien.

Cocemos en un molde de plumcake durante 30 minutos en horno medio, a 180 grados.

Desmoldamos en frío.



PASTEL DE VERDURAS

Ingredientes

400 g de harina de garbanzos
400 g de agua
300 g de cerveza sin alcohol
60 g de harina de yuca, mandioca o tapioca
1 sobre de levadura de repostería
1 cucharadita de sal

2 c.c. de cúrcuma
1 c.c. de orégano
1 c.c. de romero
1 c.c. de pimienta blanca
2 pimientos rojos
2 pimientos verdes
100 g de champiñones o setas al gusto
1 ajo
Salsa al gusto

Preparación

Corta los pimientos en tiras finas de aproximadamente 4-5 cm. de largo. Limpia las setas o champiñones y láminalos en 4 trozos. Pela y pica el ajo.

En una sartén caliente, añade una buena cantidad de aceite y rehoga los pimientos.

En otra sartén, con un poco de aceite, saltea los champiñones con el ajo.

Cuando tengas listas las verduras. Resérvalas y calienta el horno a 180°.

En un bol grande, mezcla la harina de garbanzo, el agua, la cerveza sin alcohol, la harina de yuca, la levadura, la sal, la pimienta, la cúrcuma, el orégano y el romero.

Cuando esté todo bien mezclado y sin grumos, añade las verduras y mezcla de nuevo.

Engrasa un molde rectangular con aceite de oliva y vierte la masa del pastel.

Hornea a 180° durante 40 minutos o hasta que al pinchar el pastel con un palillo, éste salga limpio.

Mientras se hornea el pastel preparamos la salsa al gusto.

Servir el pastel caliente acompañado de la salsa.



Asado Vegetariano total

Ingredientes:

2 tazas de alubias negras y rojos cocidas
1 taza de arroz cocido o quinua
3 cucharadas de pasta de tomate
2 cucharadas de pimentón ahumado
1 cucharada de caldo de verduras en polvo

2 cucharadas de tamari
1 cucharada de cebolla en polvo
1 cucharada de hojas de salvia secas
1/4 taza de harina de garbanzos
2 cucharadas grandes de semillas de lino molidas
Pimienta negra al gusto

Preparación

Coloca las judías y el arroz cocido o quinua, en un procesador de alimentos y mezcla hasta que esté razonablemente suave pero aún con una textura gruesa.

Coloque esta mezcla en un bol y agregue todos los ingredientes restantes. Mezclar bien con las manos hasta que todo se mantenga unido.

Precaliente su horno a 360 ° F.

Coloque la mezcla sobre papel pergamino antiadherente y dóblela para cerrarla. Envuelva en papel de aluminio y hornee por 45 minutos.

Se sirve acompañado de las verduras preferidas o de una salsa



REDONDO VEGETAL DE GARBANZOS

Ingredientes

2 tazas de garbanzos cocidos
1 taza de soja texturizada
1 cebolla pequeña picada
3 dientes de ajo picados
3 tomates deshidratados
1 pimiento verde
1 cucharada de tomillo fresco
1/4 taza de perejil fresco picado
1 cucharadita de sal
Pimienta negra molida
2 cucharadas de pasta de tomate
1 cucharada de salsa de barbacoa
1 taza de bebida vegetal sin sabor, o de agua
2 cucharadas de lino molido
1 cucharadita de sal
Perejil fresco para decorar
1 taza de gluten en polvo

Preparación

Remojar la soja texturizada y los tomates secos. Triturar los garbanzos cocidos y la soja texturizada. Poner en un bol, y triturar todos los demás ingredientes con los tomates.

Mezclar con los garbanzos triturados y añadir las hierbas y salsa para sazonar. Habremos mezclado las dos cucharadas de lino con parte de la bebida vegetal o agua, y lo añadiremos a toda la preparación y con el resto del líquido. Mezclaremos bien e iremos añadiendo el gluten, si queda muy blanda la masa, añadiremos más gluten.

Una vez bien amasado, lo pondremos dos rollos o más, y los pondremos en bolsas de plástico que suelen usarse para asados, las ataremos muy bien para que al ponerlas a hervir, no le entre agua.

Lo cocemos en una olla con abundante agua, durante 50 minutos.

Pasado su tiempo, apagamos el fuego, escurrimos, y cuando se enfríe, cortamos a filetes.

Se puede acompañar con verduras horneadas o con la salsa favorita.



PASTEL DE ANACARDOS, TIPO BAKLAVA

Ingredientes

Para la corteza:

- 1 taza de pistachos
- 1taza de nueces
- 1 taza de dátiles Medjool
- 1 cucharadita de canela molida
- 1/4 taza de sirope de agave o de frutas

Para el pastel de queso:

- 300 gr de anacardos, remojados durante la noche o durante una hora en agua hirviendo
- 1 taza de crema de coco espesa
- 1/3 taza de aceite de coco ablandado
- 1 limón, solo jugo
- 2 cucharadas de sirope de agave o de frutas
- 2 naranjas, solo ralladura
- Nueces extra y ralladura de naranja para decorar

Preparación

Para hacer la corteza:

Forre un molde para con papel de hornear

Procese las nueces en el procesador de alimentos hasta que estén picadas. Agregue los pistachos, dátiles, canela y sirope al procesador de alimentos o licuadora y procese hasta que se forme una pasta.

Tome la mezcla y vierta en la base del molde elegido y presione con los dedos para formar una costra suave y uniforme.

Para hacer el pastel de queso:

Enjuague el procesador de alimentos, luego agregue anacardos remojados, aceite de coco y crema, sirope de agave, ralladura de naranja. Mezcle bien según sea necesario, hasta lograr una consistencia extra suave. Esto puede llevar algún tiempo dependiendo de la potencia de su procesador de alimentos o licuadora.

Vierta el relleno sobre la base y colóquelo en la nevera durante al menos cuatro horas, pero preferiblemente durante la noche. Decora con nueces y la ralladura para que se vea bonita.



BAKLAVA

Ingredientes:

- 1 paquete de pasta filo
- 100 ml de aceite virgen de coco
- 2 cucharadas de tahini
- 150 gr. de nueces picadas
- 150 gr. de pistachos picados, o avellanas
- 2 cucharadas de panela
- 1 cucharadita de canela molida

Para el almíbar:

- 200 ml. de agua
- 200 ml. de sirope de ágave o de frutas
- Piel de limón
- Piel de naranja

Preparación:

En un bol, mezclamos los frutos secos picados (nueces y pistachos) con la canela y la panela. Reservamos.

Cogemos un molde con bordes altos y untamos el interior con el aceite de coco. Extendemos encima dos hojas de pasta filo y las untamos con un poco de aceite de coco y de tahíni. Añadimos una porción de la mezcla de frutos secos, panela y canela.

Colocamos encima 2 hojas de pasta filo y repetimos el proceso hasta terminar con todos los ingredientes, finalizando con 2 hojas juntas de pasta filo untadas con el aceite de coco.

Marcamos las porciones con una espátula. Horneamos a 180°C durante 30-45 minutos.

Para el almíbar, cocemos durante 3 minutos el agua, la miel y las cáscaras de naranja y limón.

Cuando el pastel esté listo, lo sacamos del horno y rociamos con el almíbar.

Lo dejaremos reposando durante 24 horas.



BOLITAS DE TURRÓN

Ingredientes

200g de almendra tostada

10 dátiles

3 cucharadas de sirope de agave o de frutas

Preparación

Primero tritura las almendras hasta que queden de una textura similar a la harina.

Después lavamos los dátiles, les quitamos el hueso y los cortamos en dados. Los trituramos junto a la almendra y añadimos el sirope de agave.

Seguimos triturando y haciendo pequeñas paradas para no recalentar el procesador de alimentos hasta que tengamos una masa compacta que nos permita hacer bolas.

Con ayuda de una cuchara vamos tomando partes de la masa de un tamaño similar y haciendo bolitas con las manos.

Después reservamos en la nevera durante al menos 2 horas antes de servir para darles una mejor consistencia.



POLVORONES VEGETALES DE COCO

Ingredientes:

- 1 taza harina de coco
- 1 taza de almendras molidas
- ½ taza de ágave o panela.
- 1 cucharadita de vainilla
- 100 gr. de aceite de coco virgen
- 30 gr. de coco rallado
- 1/2 cucharadita de bicarbonato
- 2 gr. de almidón de yuca o de boniato
- 1 pizca de Sal Rosa del Himalaya

Preparación:

Precalentar el horno a 160°C, con ventilador.

En un bol grande, unir todos los ingredientes excepto el aceite de coco y mezclar bien con un tenedor para eliminar los grumos.

Unir el aceite extra virgen de coco en su forma sólida. Si está líquido o semilíquido, se puede dejar una hora o más en la nevera.

Con las manos, trabajar la masa durante unos minutos para que quede perfectamente homogénea.

Envolver la masa en una hoja de papel de film y darle una forma alargada y redonda. Guardar la masa en la nevera 30 minutos.

Sacar la masa del papel film y cortar unos polvorones de 1 cm o 1,5 cm. Forrar una bandeja con papel de horno, colocar los polvorones de coco encima y hornear durante 12/14 minutos aproximadamente.

Pasado este tiempo, sacar los polvorones del horno y dejarlos enfriar completamente. Cuando aún están calientes los polvorones se rompen con mucha facilidad, por eso es importante no tocarlos ni moverlos hasta que estén fríos.

Se pueden conservar estos polvorones más de una semana en un tarro de cristal.

DICIEMBRE 2019

JANET RIBERA