

# MENÚ DE NAVIDAD



Pero el ángel les dijo: «No tengáis miedo. Mirad que os traigo buenas noticias que serán motivo de mucha alegría para todo el pueblo. Hoy ha nacido en la Ciudad de David un Salvador, que es Cristo el Señor. (Lucas 2:10-11)

- Ensalada de remolacha asada, brócoli y judías verdes**
- Butmusut Squash Hummus**
- Bola de queso**
- Wellington de portobello**
- Pavo Vegetal**
- Pastel de crema de arce crudo**
- Bolas de cacahuete y algarroba**
- Mantecados de aceite**



**JANET RIBERA**



**Ensalada de remolacha asada,**

**brócoli y judías verdes**

**Ingredientes**

- 1 kg de remolacha fresca: limpiada, pelada y picada en cubos
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1/2 cucharada de vinagre balsámico
- 2 tazas de rúcula fresca o espinacas tiernas
- 3/4 taza de nueces
- 1 taza de judías verdes: limpias, enjuagadas y cortadas en trozos
- Brócoli: limpio, enjuagado y picado en floretes

**Preparación**

Caliente el horno a 200 ° C.

Limpiar, pelar, enjuagar y picar todas las verduras.

Con dos hojas de papel de aluminio, coloque una en una bandeja para hornear y coloque los cubos de remolacha de manera uniforme para que todos toquen la bandeja para hornear.

Rocíe el aceite de oliva y el vinagre balsámico sobre los cubos de remolacha y revuelva hasta que todos estén cubiertos de manera uniforme.

Cubra con la segunda hoja de papel de aluminio y selle los bordes para asar la remolacha.

Ase a 200° C, 30 minutos. Retire la bandeja, agite suavemente la remolacha levantando cada esquina de la bolsa de aluminio para mover los cubos dentro.

Reduzca el calor a 180° C y vuelva a colocarlo en el horno durante 10 minutos más.

Al cabo de 10 minutos más, retire la tapa superior de aluminio y tueste por otros 10 minutos sin cubrir para que quede crujiente.

En este punto, hierva un poco de agua en una olla a vapor y vaporice ligeramente las judías verdes y el brócoli durante aproximadamente 3-5 minutos. Una vez cocido, retirar del vapor y dejar enfriar.

En un plato grande o fuente de servir, coloque las hojas de ensalada, coloque las verduras al vapor y las nueces de manera uniforme alrededor del plato.

Una vez que la remolacha esté cocida, retírala del horno y déjala enfriar. Una vez enfriado, colóquelo uniformemente sobre la ensalada y sirva con su aderezo favorito.



**Butmusut Squash Hummus**

### **Ingredientes**

- 1 calabaza mediana
- 4 cucharadas de aceite de oliva dividido
- 1/2 cucharadita de jugo de limón
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 2 cucharadas de tahini
- 1/4 cucharadita de comino molido
- 1/2 cucharadita de sal dividida
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 2 cucharadas de semillas de calabaza tostadas
- 1 cucharada de perejil

### **Preparación**

Precaliente el horno a 190° C.

Pelar y cortar la calabaza en trozos pequeños, de aproximadamente 3 cm.

Combine con 1 cucharada de aceite de oliva, 1/4 cucharadita de sal y pimienta y agregue a la bandeja para hornear forrada con papel pergamino.

Ase por 25 minutos, revolviendo varias veces para asegurarse un asado uniforme.

Una vez que termine la calabaza, deje enfriar durante 5 minutos y agregue al procesador de alimentos junto con otros ingredientes aparte de los opcionales. Ajuste el condimento si quiere más sabor.

Sirva caliente o frío con rodajas de zanahoria o vegetales de su elección.



**Bola de queso vegetal**

### **Ingredientes**

- 1 1/2 tazas de anacardos, remojados durante 4-6 horas
- 3 cucharadas de salsa picante al gusto
- Jugo y ralladura de media lima
- 4 cucharadas de levadura nutricional
- 3 cucharadas de leche vegetal
- Jugo de medio limón
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1/2 taza de nueces ligeramente tostadas

### **Preparación**

En el recipiente de un procesador de alimentos, combine todos los ingredientes hasta que se mezclen. Suba el procesador de alimentos al máximo y agregue agua según sea necesario para que la mezcla se mantenga en movimiento. Raspe los lados del tazón del procesador de alimentos según sea necesario. Siga procesando la mezcla de queso hasta que quede suave. Cuando el queso esté suave, transfíralo a una gasa y apriete hasta que esté firme.

Enrolle el queso en forma de bola y enrolle las nueces tostadas. Envuelva la bola de queso en una envoltura de plástico y refrigere hasta que esté firme, 2-3 horas. Sirva con galletas saladas.





**Wellington de portobello**

### **Ingredientes**

- 4 champiñones portobello grandes
- 3 cebollas grandes
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 300 gr de espinacas tiernas
- 4 ramitas de tomillo
- 2 hojas de hojaldre vegetal
- 1 cucharada de mostaza
- Sazonador al gusto y pimienta
- 1 cucharada de leche de almendras
- 1/2 cucharadita de jarabe de arce

### **Preparación**

Precaliente el horno a 180° C.

Coloque una sartén grande a fuego medio bajo. Agregue 1 cucharada de aceite de oliva y la cebolla. Reduzca el calor al mínimo.

Añadir un poco de sal y pimienta. Cocine durante 15-20 minutos hasta que las cebollas estén doradas.

Retire las cebollas de la sartén y vuelva a calentar la sartén.

Agregue las espinacas baby y cocine hasta que se marchiten. Retire la sartén y saque las espinacas para que se enfríen.

Aumente el fuego a medio-alto y agregue el resto del aceite de oliva y coloque los champiñones de arriba hacia abajo.

Cocine hasta que estén ligeramente dorados durante unos cinco minutos antes de dar vuelta y cocinar durante otros cinco minutos.

Retirar del fuego y escurrir sobre una toalla de papel con la parte superior hacia arriba, ya que liberarán líquido mientras se enfrían.

Transfiera las cebollas, las espinacas y los champiñones al refrigerador y enfríe por completo.

Coloque una hoja de papel pergamino en la bandeja para hornear y coloque una hoja de hojaldre sobre ella. Extienda la mitad de la cebolla sobre el tercio medio de la masa. Deje un borde extra de 1 cm en el borde de la masa.

Cubra esto con la mitad de las espinacas.

Luego, extiende la mostaza sobre los champiñones y sazona bien con sal y pimienta.

Coloque los champiñones sobre las espinacas y cubra los champiñones con tomillo, las espinacas restantes y las cebollas restantes.

Con mucho cuidado, coloque el segundo hojaldre sobre la parte superior de la mezcla de las setas y presione hacia abajo para sellar los bordes. Suavemente haga algunos agujeros en la masa con un tenedor.

Para preparar el huevo vegetal, bata la leche y el jarabe de arce en un tazón. Muy ligeramente recubrir.

Hornee la masa en el horno durante 30-35 minutos o hasta que esté dorada y escamosa.



**Pavo Vegetal**

### **Ingredientes**

#### **Para la mezcla «húmeda»:**

- 340 gr tofu firme
- 1/2 taza maíz cocido
- 2 cucharaditas de sal Kala Namak
- 1 cucharada caldo vegetal
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- 1 cucharada aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada ajo en polvo
- 1 cucharada cebolla en polvo
- 1 cucharada pasta de miso
- 2 cucharadas de sazónador para pollo o sazónador italiano
- 1/2 taza agua

#### **Para la mezcla «seca»:**

- 1 1/2 tazas gluten de trigo (180 gr)
- 1 cucharada levadura en polvo

#### **Para el caldo:**

- 10 tazas agua (2.5 l)
- 1/4 taza salsa de soja (4 cucharadas)
- 2 cucharadas caldo vegetal en polvo

#### **Para la «piel»:**

- 4 cucharadas aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas almidón de maíz (maicena)
- 1 cucharada salsa de soja

### **Preparación**

Echa los ingredientes de la mezcla húmeda en un procesador de alimentos y bate hasta que estén bien integrados. Reserva.

Mezcla todos los ingredientes de la mezcla seca en un bol grande, añádelos a la mezcla húmeda y mezcla hasta que estén bien integrados.

Mezclar hasta que todo esté bien integrado.

Mete la masa en un bol, cúbrelo con un paño y deja reposar por 10-20 minutos.

Haz una bola con la masa. No tiene que ser perfecta porque eso no afectará al sabor o la textura, simplemente hará que tu pavo vegetal sea más bonito.

Añade los ingredientes para el caldo, en una cacerola grande, remueve y espera a que hierva. Cuando empiece a hervir, echa la bola en la cacerola.

Cúbrelo parcialmente y deja hervir a fuego lento de 1 a 2 horas. No necesitas remover mientras se está cocinando, pero sí que tendrás que dar la vuelta a la bola, cada media hora, aproximadamente.

Precalienta el horno a 230° C.

Transfiere el pavo vegetal a una bandeja de horno. Puedes usar el caldo sobrante para hacer más pavo vegetal o seitán.

Extiende 1 cucharada de aceite por encima del pavo vegetal.

Espolvorea el almidón de maíz sobre el pavo vegetal y espárcelo por la superficie por igual.

Echa las 3 cucharadas restantes de aceite por encima del pavo vegetal.

Hornea durante unos 20 minutos o hasta que la parte de arriba esté crujiente, echando más aceite con una cuchara o un pincel regularmente. El tiempo de cocción puede variar en función del horno.

Sácalo del horno y echa y esparce la salsa de soja por encima.

Déjalo enfriar un poco y sirve con tu acompañamiento preferido





**Pastel de crema de arce crudo**

### **Ingredientes**

#### **Para la base:**

- 1 taza de dátiles
- 1 taza de nueces tostadas
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharada de agua

#### **Para el relleno:**

- 2 tazas de anacardos, remojados durante la noche
- 1/2 taza de yogur vegetal
- 1/4 taza de aceite de coco o mantequilla vegetal
- 1/4 taza de leche de almendras
- 1/2 taza de sirope de arce
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharada de panela
- 2 cucharaditas de extracto de arce

#### **Para el glaseado:**

- 2 cucharadas de sirope de arce
- 2 cucharaditas de melaza

### **Preparación**

#### **Para la base:**

Primero, prepare la base combinando todo junto en un procesador de alimentos hasta que se forme una pasta grumosa. Presione esto en el fondo de un molde, luego congele.

#### **Para el relleno:**

Prepare el relleno combinando todos los ingredientes en una batidora de y mezcle suavemente

Vierta en la corteza preparada y congele durante al menos 4 horas o durante la noche para que cuaje.

Desmolde, luego rocíe con el jarabe de arce / jarabe de melaza

Descongele durante aproximadamente 1 hora en el refrigerador antes de servir.



## **Bolas de cacahuete y algarroba**

### **Ingredientes**

2 tazas de dátiles sin hueso  
1 taza de avena  
2 cucharadas colmadas de algarroba en polvo  
2 cucharadas de crema de cacahuete  
Pizca de sal

### **Preparación**

Tan fácil como poner todos los ingredientes en el procesador de alimentos.

Puedes mezclar la avena primero y luego agregar el resto de ingredientes.

Cuando se ha formado una bola con la mezcla en el procesador de alimentos, estará lista para formar las bolas.

¡Puedes hacerlos del tamaño que más te guste! Luego guárdalo en un recipiente hermético y ponlo en el refrigerador. ¡Pueden conservarse hasta siete días!

### **Notas**

Si los dátiles no son muy carnosos, es posible que debas verter un poco de agua. Para hacer esto, agrega una cucharada a la vez hasta que se forme una gran bola con toda la masa en el procesador de alimentos.



### **Mantecados de aceite**

#### **Ingredientes**

200 gr harina de trigo  
100 gr de panela  
120 ml aceite de oliva virgen extra  
½ cucharadita de canela  
2 cucharaditas de levadura en polvo  
1 cucharada de ralladura de limón  
1 cucharadita de semillas de sésamo (ajonjolí)

#### **Preparación**

Tamizar la harina y la levadura en polvo en un bol grande. Añadir la panela, canela y ralladura de limón y mezclar bien con un tenedor.

Echar el aceite de oliva y mezclar bien hasta que se forme una masa y se pueda hacer una bola grande con las manos.

Si está muy pegajosa entonces necesitará algo más de harina, añade una cucharadita a la vez. Asimismo si la masa está demasiado seca sugiero echar aceite, una cucharadita a la vez.

Partir con las manos un trozo de unos 3 o 4 centímetros de diámetro y hacer una bola. Aplastar levemente para que tenga un grosor de unos centímetros y hacer una leve presión con el pulgar para hacer una pequeña hendidura en el centro.

Poner en una bandeja de horno con papel vegetal para que no se pegue y repetir hasta que se utilice toda la masa.

Espolvorear los mantecados con panela primero (opcional) y luego con semillas de sésamo (ajonjolí). Presionar levemente para que las semillas de sésamo estén pegadas a la masa.

Hornear en un horno previamente calentado a 150° C durante 12 minutos.

Sacar del horno y dejar que enfríen por completo antes de consumirlos.