

# MENÚ

## PARA ACCIÓN DE GRACIAS Y NAVIDAD

2022



*Janet Ribera*



## **Ensalada de aguacate y**

### **radicchio**

#### **Ingredientes**

- 1 aguacate mediano, pelado y cortado en cubitos
- 1 cabeza pequeña de radicchio, picada en trozos grandes
- 1 manojo de berros o 2 puñados grandes de espinacas tiernas o rúcula
- 1 taza colmada de tomates cherry cortados por la mitad
- Pimienta recién molida al gusto
- 1/4 taza de semillas de calabaza o girasol, o 1 cucharada de semillas de sésamo

#### **Vinagreta de lima o limón**

- 2 cucharadas de aceite de oliva, preferiblemente virgen extra
- 2 cucharadas de mosto de uva o de manzana
- 2 cucharadas de jugo de lima o limón
- 2 cucharaditas de jarabe de agave o de arce
- 1 cucharadita de jengibre

#### **Instrucciones**

Combina la achicoria, las verduras, los tomates y el aguacate en un bol para servir. Muele un poco de pimienta y mezcla.  
Combina los ingredientes de la vinagreta en un tazón pequeño y revuelve. Vierte las semillas sobre la ensalada y mezcla.



## Ensalada de berros y manzana

### Ingredientes

- 2 manzanas ácidas y crujientes al gusto, cortadas en rodajas
- 1 cebolla tierna pequeña, cortada en rodajas finas
- 100 gr de berros
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de jugo de limón + ralladura de  $\frac{1}{2}$  limón
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de sal kosher
- $\frac{1}{4}$  taza de queso parmesano vegetal

### Preparación

Cortar las manzanas y la cebolla en rodajas.

Coloca los berros en un bol y mézclalos con el aceite de oliva, el jugo de limón, la ralladura de limón y la sal. Agrega las manzanas en rodajas, la cebolla tierna, el queso parmesano vegetal, y revuelve hasta que se combinen. Disfruta de inmediato.



## Queso parmesano vegetal

### Ingredientes

- $\frac{3}{4}$  de taza de anacardos crudos
- 4 cucharadas de levadura nutricional o de cerveza
- $\frac{3}{4}$  de cucharadita de sal del Himalaya o la que prefieras
- 1 cucharadita de ajo granulado
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de cebolla granulada
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de condimento italiano

### Preparación

Coloca todos los ingredientes en un procesador de alimentos. Pulsa durante 2 o 3 pulsos largos, hasta que tenga una textura fina similar a la de una harina. No pulses demasiado o comenzará a formarse grumos. Prueba para ver si está bien condimentado y agrega más si es necesario.

### Notas

Conservación: Colócalo en un recipiente hermético y en el frigorífico. Se conserva durante 6 a 8 semanas. También se puede guardar a temperatura ambiente durante 3 a 4 semanas.



## Nuggets de yuca

### Ingredientes

2 latas de yuca en salmuera, enjuagadas y escurridas  
1 taza de leche de almendras o de avena  
1 cucharada de jugo de limón  
1 huevo de lino: 1 cucharada de lino molido y 2 cucharadas de agua.  
1/2 taza de salsa ranchera vegetal  
3/4 taza de harina de almendras o de avena  
1/4 taza de maicena  
1/4 taza de pan rallado  
1 cucharada de sal marina  
1/4 cucharadita de condimento para pollo  
Aceite de oliva virgen extra, para freír

### Para la salsa ranchera vegetal

1,5 tazas de mayonesa vegana  
1/4 taza de leche de soja sin azúcar  
1 cucharadita de zumo de manzana  
3 dientes de ajo machacados  
1 cucharada de perejil seco  
2 cucharaditas de eneldo seco  
1 cucharadita de cebolla en polvo  
1/2 cucharadita de pimienta negra  
1/2 cucharada de sal marina

### Preparación

Escurre y enjuaga la yuca. Déjala secar en un plato cubierto con una toalla de papel y retira el exceso de humedad.

Bate la leche de almendras y el zumo de manzana en un recipiente de tamaño mediano.

Añade el huevo de lino al recipiente con la leche de almendras (si la usas).

Combina la harina, la maicena, el pan rallado, la sal y las especias en un recipiente o bol poco profundo.

En una sartén grande calienta el aceite a fuego medio alto. También puedes usar tu freidora de aire para esta receta.

Toma 3 o 4 trozos de yaca preparados a la vez y sumérgelos suavemente en la mezcla de leche de almendras, luego enrolla los trozos en la mezcla de harina seca.

Deja caer con cuidado los trozos de yaca recubiertos en el aceite caliente hasta que queden crujientes.

Deja que cada trozo se enfríe antes de mezclarlo suavemente con la salsa búfalo antes de servir.

### **Para el rancho vegano**

Combina todos los ingredientes y bate vigorosamente hasta que estén bien combinados.

Cubrir con film transparente y dejar en el frigorífico durante 30 minutos.



## Cazuela de judías verdes

### Ingredientes

- 1 kg de judías verdes frescas
- 3 tazas de caldo de verduras
- ½ taza de anacardos crudos
- ¼ de cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- ½ taza de mantequilla vegetal
- 1 cebolla pequeña cortada en cubitos
- 2 tazas de champiñones cortados en rodajas o en cubitos
- 4 dientes de ajo medianos picados en trozos grandes
- ½ taza de harina integral fina
- 2 tazas de cebolla frita crujiente

### Preparación

Para preparar las judías verdes, lávalas, quítales los extremos del tallo, córtalas por la mitad, colócalas en una vaporera y cocínalas al vapor durante 7 minutos. Retira las judías verdes de la vaporera y resérvalas.

En una batidora, combina 1 taza de caldo de verduras y los anacardos y tritura hasta que quede una mezcla homogénea. Licua las 2 tazas restantes de caldo de verduras, la sal y la pimienta y reserva.

Precalienta el horno a 190°C.

En una olla grande a fuego medio alto, derrite la mantequilla vegetal. Agrega la cebolla, los hongos y el ajo y saltea durante 5 minutos, revolviendo de vez en cuando. Agrega la harina y bate para crear una crema. Continúa batiendo la crema espesada constantemente durante 3 minutos. Agrega la mezcla de caldo y anacardos y bate continuamente durante 2 a 3 minutos, hasta que espese (el espesamiento ocurrirá rápido y de repente, así que asegúrate de apagar el fuego justo cuando la mezcla espese lo suficiente).

Coloca las judías verdes y la mezcla cremosa en una fuente para horno de 23 × 33 cm y mezcla hasta que estén bien combinadas. Cubre con una capa uniforme de cebollas fritas y hornea durante 20 minutos.



## Relleno vegetal

### Ingredientes

- 6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, divididas
- 1 taza de cebollas cipollini picadas gruesas
- 3 tazas de setas, picadas y sin tallo, mezcla de shiitakes y creminis
- 3 dientes de ajo, picados
- 2 tallos de apio, cortados en cubitos
- 1/4 taza de salvia picada, más 8 hojas para decorar
- 2 cucharadas de romero picado
- 2 cucharadas de mosto de uva o de manzana
- 5 tazas de chapata crujiente cortada en cubos y pan de nueve granos\*
- 3 hojas de col rizada lacinato, picadas en trozos grandes o desgarradas
- 2 tazas de caldo de verduras, más un poco para recalentar
- 1/4 taza de arándanos secos sin azúcar
- Sal marina y pimienta negra recién molida

### Preparación

Precaliente el horno a 180°C y engrase una fuente para horno. En una sartén muy grande, calienta 2 cucharadas de aceite de oliva a fuego medio. Agrega las cebollas, las setas, 1/2 cucharadita de sal y varios granos de pimienta fresca molida, y deja que las setas se cocinen hasta que comiencen a ablandarse, de 5 a 8 minutos, revolviendo solo de vez en cuando. Agrega el ajo, el apio, la salvia y el romero, y cocina hasta que todo esté suave y los champiñones estén dorados, de 8 a 10 minutos.



Añade el mosto, revuelve y raspa los restos del fondo de la sartén. Añade el pan y el 1/4 de taza de aceite de oliva restante y revuelve para cubrir. Añade la col rizada y cocina hasta que comience a marchitarse, aproximadamente 1 minuto. Añade 1 taza de caldo y revuelve.

Transfiere a una fuente para horno y vierte la taza de caldo restante uniformemente sobre el relleno.

Espolvorear con los arándanos secos, las hojas de salvia restantes y hornear durante 20 minutos o hasta que estén doradas. Dejar reposar durante al menos 15 minutos o hasta que esté listo para servir.

## **Notas**

Para recalentar, agrega un poco más de caldo y hornea hasta que esté bien caliente y ligeramente crujiente en la parte superior.

\*El pan de panadería crujiente funciona mejor en esta receta. El pan de sándwich blando se pondrá demasiado blando.



## **Alternativa vegetal**

### **al pastel de pescado**

#### **Ingredientes**

##### **Para la salsa:**

- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 puerro, cortado en rodajas finas
- 1 bulbo de hinojo pequeño, con las puntas cortadas y picadas en trozos grandes
- 1 zanahoria pelada y picada en trozos grandes
- 1 chorrito de mosto de uva
- $\frac{3}{4}$  taza de leche de almendras o de anacardos, sin azúcar
- 1 cucharada de maicena
- 1 cucharadita de perejil fresco, picado grueso
- 1 cucharadita de alcaparras, picadas
- 400 gr de judías blancas (frijoles), escurridas, o garbanzos
- 3 puñados de col rizada o espinacas
- Sal, y pimienta al gusto

##### **Para el puré de patatas:**

- 1 kg de patatas, peladas y cortadas en cubitos
- 1 puñado de perejil fresco picado grueso
- 1 puñado de berros, picados gruesos
- 2 cucharadas de levadura nutricional o de cerveza
- Sal y pimienta al gusto

## **Preparación**

### **Para la salsa:**

Calentar el aceite en una sartén.

Una vez caliente, añadimos el puerro, el hinojo y la zanahoria, y freímos durante unos 10 minutos hasta que se ablanden.

Añade el mosto. Mide la leche en una jarra u otro recipiente, agrega la maicena al recipiente y revuelve hasta que esté bien mezclado.

Vierte la mezcla de leche y maicena en la sartén y agrega el perejil fresco o el eneldo, las alcaparras, los frijoles (judías) blancas o garbanzos, la col rizada o las espinacas, sal y pimienta y mezcla bien. Poner a hervir y remover regularmente, hasta que espese.

### **Para el puré de patatas:**

Coloca las patatas en una cacerola, junto con una pizca de sal y cúbralas prácticamente, con agua.

Ponlo a hervir y cocínalo a fuego lento durante unos 15 minutos, hasta que esté lo suficientemente suave como para perforarlo suavemente con un tenedor.

Escurre el agua y reserva las patatas en la cacerola.

Agrega el perejil o el eneldo, los berros, la levadura nutricional y la sal y pimienta y usa un machacador de patatas, o un tenedor, para triturar las patatas hasta que quede suave.

Precalentar el horno a 180°C

Transfiere la salsa a una fuente grande para hornear y cubre con el puré de patatas.

¡Haz cortes en la parte superior del puré de papas con un tenedor para hacer más áspera la superficie y obtener trozos más crujientes!

Hornea en el horno durante 30 a 40 minutos, hasta que la parte superior esté dorada y la salsa burbujee agradablemente.

¡Disfrútalo inmediatamente!



## Pithiviers vegetales para el Día de Acción de Gracias

### Ingredientes

300 gr de parte sólida de calabaza o boniato  
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra  
2 cebollinos pequeños, finamente picados  
2 dientes de ajo finamente picados  
Unas ramitas de tomillo, hojas frescas o dos pizcas de tomillo seco  
sal al gusto  
200 gr de hojas de espinaca  
Pimienta negra al gusto  
Una buena pizca de nuez moscada  
1 hoja de hojaldre  
2 cucharadas de pan rallado  
2 cucharadas de nueces picadas  
1 cucharada de leche vegetal al gusto, para glasear

### Preparación

#### Relleno

Calienta el horno a 200°C, en configuración de ventilador y forra una bandeja para hornear con un trozo de papel para hornear.

Pela la calabaza o el boniato, y córtala en rodajas de 1,25 cm de grosor. Pincela las rodajas con aceite de oliva y colócalas en la bandeja preparada. Hornea durante unos 20-25 minutos, hasta que las rodajas estén tiernas y ligeramente caramelizadas. Deja enfriar y sazona bien.

Calienta 1,5 cucharadas de aceite en una sartén de fondo grueso. Añade los cebollinos cortados en cubitos y frielos a fuego medio-bajo hasta que

se caramelicen ligeramente. Añade el ajo picado, el tomillo y una pizca de sal. Saltea hasta que se ablanden y desprendan un aroma agradable. Añade las espinacas picadas y deja que se ablanden en la sartén. Sazonalo con sal, pimienta y una pizca de nuez moscada. Una vez que las espinacas se hayan marchitado, deja que toda la humedad se evapore lentamente. Deja enfriar la mezcla.

## **Armar**

Corta dos círculos más pequeños (de unos 10 cm de diámetro) y dos un poco más grandes (de unos 12 cm de diámetro) de una lámina de masa de hojaldre. Utiliza dos cuencos boca abajo como guía, pasando un cuchillo por el borde exterior. Los círculos más pequeños formarán la base de los pithiviers y los más grandes la parte superior.

Espolvorea el pan rallado sobre la superficie de los círculos más pequeños dejando un pequeño margen alrededor para sellar la masa.

Coloca un círculo de calabaza asada encima, seguido de una pila de espinacas y cubre con una capa generosa de nueces picadas.

Coloca el círculo más grande sobre el relleno para crear una cúpula, sellándolo con la punta de un tenedor o con los dedos a lo largo de la base.

Hacer un agujero pronunciado en la parte superior de la cúpula para que escape el vapor durante la cocción. Con el lado romo de un cuchillo de cocina, hacer incisiones poco profundas (tener cuidado de no perforar la masa) que vayan desde la base de cada pithivier hasta la parte superior, siguiendo una ligera curva.

Colócalos en el frigorífico durante 30 minutos mientras calientas el horno a 200° C.

Pincela los pithiviers con un poco de leche vegetal y, opcionalmente, espolvorea con un poco de sal gruesa, semillas de sésamo, semillas de amapola o semillas de nigella o comino negro.

Hornea durante unos 30 a 40 minutos, hasta que la masa esté bien inflada y dorada. Sirve con salsa de arándanos y tus guarniciones favoritas.



## **Alternativa vegetal al pavo, para la cena de acción de gracias y navidad**

### **Ingredientes**

350 gr de tofu, extra firme  
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra y mantequilla vegetal  
1 cucharadita de sal kosher  
2 cucharadas o más de condimento de salvia y cebolla  
1 cucharada de sazónador para pollo  
1/2 cucharadita de ajo en polvo  
½ taza de caldo de verduras  
1 taza de setas ostra, en tiras  
3-4 cebollas verdes, cortadas en rodajas

### **Preparación**

Envuelve el tofu extra firme en un paño de cocina limpio y presiónalo suavemente. Corta el tofu en trozos finos. Si utilizas setas ostra, córtalas en tiras.

Transfiere el tofu y los champiñones a un bol grande, rocía con aceite de oliva y revuelve para cubrir.

Espolvorea con la mitad del condimento de salvia y cebolla, y revuelve para incorporar. Agrega el condimento restante y revuelve nuevamente.

Calienta 1 cucharada de mantequilla vegetal, ½ cucharada de aceite de oliva y media cucharadita de sal kosher en una sartén grande a fuego alto. Agrega la mezcla de tofu y setas ralladas. (Ajusta la temperatura según sea necesario).

Dale la vuelta y revuelve el tofu hasta que algunos trozos estén crujientes y otros caramelizados, pero aún tiernos y jugosos (aproximadamente entre 10 y 15 minutos). Agrega ¼ de taza de caldo vegetal después de unos 8 minutos para mantener jugosas las rodajas de “pavo” más grandes y también para agregar más sabor.

Prueba y ajusta el condimento según su gusto: agrega más sal, ajo en polvo o condimento de salvia y cebolla y de pollo, a gusto.



**Asado navideño**

## **Ingredientes**

### **Húmedo:**

- 450 gr de tofu extra firme
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharadita de polvo de agar disuelto en la salsa de soja
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

### **Seco:**

- 1/4 taza de almidón de tapioca
- 1/4 taza de harina de arroz
- 1 cucharada de levadura nutricional
- 1/4 cucharadita de tomillo
- 1/2 cucharadita de salvia
- 1/4 cucharadita de ajedrea molida
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 2 cucharaditas de cebolla en polvo
- pizca de cayena (opcional)
- 1 cucharada de setas secas en polvo
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de condimento para pollo o de barbacoa

### **Vidriar:**

- 1 cucharada de aceite
- 2 cucharaditas de salsa de soja
- 1 cucharadita de jarabe de arce

## **Preparación**

Precalienta el horno a 180°C.

En un procesador de alimentos, agrega el tofu extra firme. Pulsa para mezclar.

En un frasco pequeño, agrega la salsa de soja y caliéntala un poco.

Agrega polvo de agar a la salsa de soja calentada y revuelve para disolver.

Añade al procesador de alimentos junto con el aceite.

Mezclar hasta que esté suave.

En un recipiente aparte, mezcla todos los ingredientes secos.

Haz un hueco en el centro de la mezcla seca y añade la mezcla húmeda.

Revuelve hasta formar una masa húmeda.

Transfiere la masa al papel pergamino. Coloca otro papel pergamino encima. Aplana con las manos o con un rodillo para obtener la forma rectangular deseada. Retira con cuidado el papel pergamino superior.

Añade el relleno en el centro del rectángulo. Dobla suavemente los lados hacia adentro. A continuación, junta el papel de pergamino sobre el relleno. Aprieta para cerrar la masa. Enrolla el papel de pergamino firmemente alrededor del asado, formando un rollo. Gira los lados. Por último, agrega un trozo de papel de aluminio para cubrir el asado.

Hornea a 180°C durante 90 minutos, dando vuelta el asado a la mitad del tiempo de cocción.

Deja que el asado se enfríe y guárdalo en el frigorífico durante varias horas antes de servir. Esto hará que el asado se asiente y sea más fácil de cortar y manipular. Cuando esté listo para servir, caliéntalo en el horno a 180°C durante 20 a 30 minutos.

Unta con el glaseado a continuación, que hará que la corteza quede crujiente y sabrosa.

## **Vidriar:**

Batir para mezclar. Pintar con un pincel de repostería antes de recalentar.

Sirve con relleno de champiñones, coles de Bruselas blanqueadas, arándanos, patatas y salsa.





## Pastel cremoso vegetal de calabaza

### Ingredientes

- 1 masa de tarta vegetal
- 2 tazas de puré de calabaza de 1 calabaza asada de tamaño mediano
- 1/2 taza de crema de coco
- 1/3 taza de jarabe de arce
- 1/3 taza de azúcar de coco
- 1/4 taza de polvo de arrurruz (almidón vegetal)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharada de canela molida
- 1 cucharadita de nuez moscada molida
- 1 cucharadita de jengibre molido

### Preparación

Prepara la masa de tarta vegana precocida según las instrucciones, utilizando un molde para tarta de 20 o 23 cm. Puedes utilizar la masa sobrante para crear recortes de masa de tarta.

Una vez que esté parcialmente horneado, prepara el relleno de calabaza. Mantener el horno precalentado a 180°C.

En un procesador de alimentos grande, tritura la calabaza hasta que quede suave.

Añade el resto de los ingredientes y mezcla hasta que quede suave.

Vierte el relleno en la masa de la tarta.

Utiliza un papel de aluminio para cubrir los bordes de la masa de tarta. Coloca la tarta en una bandeja para hornear y métela en el horno durante 50 minutos. Después de 25 minutos, retira el papel de aluminio que cubría la masa de tarta y deja que la tarta se hornee durante otros 25 minutos o hasta que el centro de la tarta de calabaza esté listo.

Retirar del horno y dejar enfriar el pastel durante 10 minutos antes de colocarlo en el frigorífico para enfriarlo durante 2 o 3 horas.

Una vez enfriado, sirve a tu gusto y ¡disfruta!



## Tarta de queso vegetal y crema de pistachos

### Ingredientes para la base:

½ paquete de galletas María, integrales  
100 gr de semillas y frutos secos mezclados  
3 cucharadas de aceite de coco  
8 dátiles

### Ingredientes para la tarta:

400 ml de leche de soja, sabor vainilla  
200 ml de yogur de soja, sabor vainilla  
1 tarrina de queso crema vegetal  
3 cucharadas de panela  
3 o 4 cucharadas de crema de pistachos  
1 sobre para hacer cuajada

### Preparación de la base:

En una procesadora de alimentos, triturar los ingredientes y extenderlos en un molde o en moldes individuales, extendidos y apretados, y poner a congelar.

### Preparación de la tarta:

Poner a hervir, en una olla o cazo, 200 ml de leche vegetal sabor vainilla, la panela, el yogur, la tarrina de queso crema vegetal, y la crema de pistacho.

Cuando empiece a hervir, añadimos la cuajada diluida con los otros 200 ml de leche vegetal, y removemos continuamente, mientras hierve y se cuece, durante 4 o 5 minutos. Apartamos del fuego y lo vertemos en el molde o moldes elegidos, y lo dejamos enfriar en el frigorífico.

Cuando vayamos a servir, le ponemos una cucharadita de crema de pistacho encima.



## Galletas y bolitas de jengibre

### Ingredientes

- 1  $\frac{1}{4}$  taza de dátiles sin hueso
- 1/2 taza de harina de almendras
- $\frac{3}{4}$  taza de avena en hojuelas
- 1 cucharada de canela
- 1 cucharadita de jengibre
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de nuez moscada
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de vainilla
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de clavos de olor
- 1 cucharada de azúcar de coco o panela

### Preparación

Tritura todos los ingredientes, excepto los dátiles, en un procesador de alimentos hasta obtener una consistencia fina como harina.

Añade la mitad de los dátiles y procesa hasta que estén bien combinados, luego agrega los dátiles restantes hasta obtener una masa uniforme.

Saca una cucharada de masa del tamaño de aproximadamente 1 cucharada, forma bolitas o aplánalas con un rodillo y usa un cortador de galletas para hacer las formas deseadas.

Enrolla las bolitas sobre azúcar de coco o espolvoréelas sobre las galletas.

### Notas

Guarda las bolitas o galletas de jengibre en un recipiente hermético a temperatura ambiente durante 2 o 3 días o en el frigorífico durante una semana.

Para que queden más masticables, puedes colocarlas en el deshidratador a 46 °C durante 2 horas.



## Polvorones vegetales sin horno

### Ingredientes

8 cucharadas soperas de harina de coco  
100 g de almendras (crudas o tostadas al gusto)  
1 cucharada de aceite de coco  
8 dátiles medjool, si es posible  
2 cucharadas de sirope de agave  
2 cucharaditas de canela  
la ralladura de medio limón  
pizca de sal marina

### Preparación:

Vamos a comenzar tostando la harina de coco en una sartén, sin dejar de remover para que no se nos queme, hasta que coja un bonito color tostado. La dejamos enfriar.

Ahora ya sólo tenemos que poner todos los ingredientes en un robot o picadora para triturarlos hasta que formen una masa manejable.

Les damos forma a los polvorones y los vamos colocando en una bandeja que luego meteremos en la nevera un par de horas como mínimo.

Antes de servir, los espolvoreamos con un poquito de harina de coco para simular el efecto del azúcar glas...

¡y a disfrutar!