



**ENSALADA VARIADA CON ARÁNDANOS
FIAMBRES VEGETALES
QUESOS VEGETALES
PATÉS VEGETALES RIQUÍSIMOS
HUMMUS
VERDURAS AL HORNO
ROLLO DE TOFU Y SHIITAKE
POSTRES NAVIDEÑOS**



Feliz Navidad

“No temáis, pues os anuncio una gran alegría, que lo será para todo el pueblo: os ha nacido hoy, en la ciudad de David, un salvador, que es el Cristo Señor”

Que podamos gozarnos en familia, de esta buena noticia, de manera sana.

NAVIDAD 2018

JANET RIBERA



ENSALADA VARIADA CON ARÁNDANOS

Ingredientes

- 1/4 de taza de mosto de uva negra
- 1 cucharada de mostaza
- 1 cucharada de tomillo fresco picado
- 3/4 de taza de aceite de oliva virgen extra
- Mezclas de lechugas de diferentes tipos
- 1 1/2 tazas de arándanos
- 1 cebolla morada rebanada muy delgadito
- 1 1/2 tazas de nueces pecanas
- 1 1/4 tazas de queso vegetal troceado
- Sal al gusto
- Pimientas al gusto
- 2 manzanas rojas cortadas en cubos

Preparación

Prepare el aderezo. Mezcle el vinagre con la mostaza y el tomillo picado. Poco a poco agregue el aceite de oliva virgen extra moviendo con un tenedor o batidor de globo para que se emulsione. Sazone con sal y pimienta.

Mezcle las lechugas con los arándanos, la manzana y la cebolla morada. Desmenuce el queso vegetal con un tenedor y finalmente agregue las nueces.

Vierta por toda la ensalada el aderezo y revuelva.

Sirva inmediatamente para evitar que se remoje y se marchite la lechuga.



SALCHICHÓN VEGETAL

Ingredientes:

250 g de alubias rojas (frijoles) hervidos.

150 g de puré de arroz hervido

50 g de harina de arroz (o un poco más si la mezcla queda demasiado blanda o suave).

50 g de fécula de yuca o mandioca (o un poco más, igual que con la harina de arroz)

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

1/3 taza de zanahoria cortada en cubos

1/4 taza de pimientos rojos asados troceados, bien escurridos

1/4 taza de aceitunas troceadas o enteras

1/2 cucharadita de nuez moscada

1 y 1/2 cucharadita de sal

Pimienta en grano y molida a gusto

1 cucharadita de humo líquido

Caldo en polvo a gusto (opcional)

Preparación:

Preparar la masa base de embutido haciendo un puré con las alubias y el arroz hervido y antes de echar las harinas mezclar con los condimentos y verdura troceada. Formar una masa que no se desarme integrando todo para que no queden partes secas. Dar forma al embutido y envolver en film, presionar bien para que no queden huecos y hervir.

Tener mucho cuidado de no pasarse con el líquido por eso es importante filtrar el agua de las alubias antes de procesar y secar las aceitunas y los pimientos para que no incorporen agua a la masa.



EMBUTIDO AHUMADO DE FRUTOS SECOS

Ingredientes

60 gramos de frutos secos al gusto
100 gramos de copos de avena
250 gramos de tofu ahumado
60 gramos de lino
50 gramos de margarina no hidrogenada
50 gramos de agua
4 dientes de ajo
1 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de perejil seco
1/2 cucharadita de tomillo seco
Una pizca de nuez moscada
Pimienta negra al gusto

Preparación:

En un robot de cocina picamos los frutos secos junto a los dientes de ajo hasta que quede textura granulosa.

Añadimos el resto de ingredientes y seguimos picando hasta textura granulosa.

Formamos dos embutidos de unos 6 cm de diámetro por unos 18 de largo.

La masa es muy consistente por lo que admite perfectamente el modelado.

Los envolvemos en plástico de cocina bien apretados y los cocemos al vapor durante 30 minutos.



QUESO DE AVELLANA

Ingredientes:

250 gr de avellanas peladas
1 cucharada de agar agar
1 cucharada de lecitina de soja
El zumo de 1/2 limón

Sal y pimienta al gusto.

Preparación:

Dejamos en remojo las avellanas toda la noche. Después de lavarlas, las trituramos. A continuación le agregamos la lecitina de soja, el zumo de limón, la sal y la pimienta. Reservamos. En una cacerola colocamos a calentar un 1/4 taza de agua. Cuando hierva le agregamos el agar agar y revolvemos por 3-5 minutos hasta que esté disuelto. Vertemos el agar agar sobre la pasta de avellanas y revolvemos muy bien con una cuchara de madera hasta conseguir una pasta homogénea. Aceitamos un molde donde echaremos nuestro queso. Llevamos a la nevera por 1 hora antes de consumir.



QUESO PARMESANO VEGETAL

Ingredientes:

- 1 y 1/2 vasos de leche de soja
- 9 cucharadas soperas de almendras molidas
- 6 cucharadas soperas de levadura de cerveza en copos y posteriormente molida.
- 1 cucharada soperas de salsa de soja
- 1 chorro generoso de zumo de limón
- 4 cucharadas soperas colmadas de agar-agar en copos
- Sal al gusto
- 1 zanahoria pequeña

Preparación:

Pon en un cazo un vaso de leche de soja con el tamari, el zumo de limón y el agar agar. Deja cocer a fuego medio-lento para que el agar se diluya.

Pela y trocea la zanahoria y tritúrala con el 1/2 vaso de leche de soja restante. Añade la zanahoria triturada al cazo con la leche de soja y el agar, incorpora también la almendra y los copos de levadura de cerveza bien molidos y mezcla bien.

Sigue la cocción unos minutos removiendo frecuentemente. Tritura bien toda la mezcla para que no queden grumos, rectifica de sal y deja cocer unos minutos más (siempre a fuego medio-lento).

Vierte la mezcla en el/los molde/s elegido/s (previamente humedecidos con agua fría) y deja cuajar mientras se enfría.



PATÉ DE CALABACIÓN Y NUECES

Ingredientes:

1 calabacín
2 dientes de ajo
1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra
50 gr de nueces
Sal
Pimientas mezcladas
1 cucharadita de pan rallado
1 cucharada de cebolla frita

Preparación:

Picamos el ajo y lo sofreímos con un poco de aceite. A continuación agregamos las nueces y salteamos unos dos minutos más. Añadimos el calabacín cortado en dados y seguimos salteando hasta que se ablande. Añadimos el pan rallado, la cebolla frita y salpimentamos. Trituramos todos los ingredientes y enfiamos antes de servir.

PATÉ CREMOSO DE ACEITUNAS, NUECES Y TOMATES SECOS

Ingredientes

100 gramos de aceitunas negras de Aragón
80 gramos de nueces
10 tomates secos
½ cuchara de postre de cilantro
½ cuchara de postre de tomillo
½ cuchara de postre de romero
1 cuchara de postre de cebolla en polvo
1 cuchara sopera de zumo de limón
1 cuchara sopera de aceite de oliva virgen extra
1 diente de ajo
Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Rehidratar las nueces y los tomates secos. Batimos todo con la batidora de mano o procesador de alimentos hasta conseguir una textura cremosa.



HUMMUS DE PIMIENTOS

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocidos y escurridos
- 4 pimientos de piquillo asados, escurridos
- 1 pimiento morrón pequeño
- 1 cucharada de carne de pimentón choricero
- ½ cucharadita de pimentón dulce
- 2 cucharadas de tahini de sésamo o crema de anacardos
- 1 cucharada de zumo de limón recién exprimido
- 1 diente de ajo
- Una pizca de comino en polvo

Para decorar: aceite de oliva, garbanzos tostados a la sartén y unas tiras de pimiento rojo

Preparación

Bátelo todo con la batidora unos minutos hasta que quede una crema suave y homogénea. Puedes servirlo con aceite de oliva, tiras de pimiento y unos garbanzos tostados por encima.



HUMMUS DE CEBOLLA CARMELIZADA

Ingredientes:

- 1 diente de Ajo
- 2 cebollas
- 350 gramos de garbanzos cocidos
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de zumo de manzana
- 2 cucharaditas de azúcar de caña, panela
- 1 cucharada de Comino

- 2 cucharadas de Pasta de sésamo (Tahini)
- 1 pizca de sal marina
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de Pimentón de la vera o pimentón ahumado

Preparación:

Para hacer la cebolla caramelizada simplemente reducirla en una sartén tapada a fuego bajo con el zumo de manzana y la panela, durante media hora como mínimo. Posteriormente triturlarla junto al resto de ingredientes hasta obtener una crema. Las cantidades pueden variar al gusto.



VERDURAS ASADAS

Ingredientes

- 250 gr de pimiento rojo
- 250 gr de zanahoria)
- 100 gr de pimiento amarillo
- 100 gr de pimiento verde
- 250 gr de calabacín (1 2/3 taza)
- 100 gr de brócoli (1 taza)
- 200 gr de cebolla morada (1 taza)
- 1 cucharada de tomillo seco
- Vinagre de Módena al gusto
- Sal
- Aceite

Preparación:

Precalienta el horno a 200°C o 390°F.

Trocea las verduras y colócalas por colores formando un arcoíris sobre una bandeja para hornear, o mezcladas, al gusto

Echa el tomillo y el vinagre por encima y asperjar un poco de aceite, si se desea, y hornea durante unos 25 minutos o hasta que estén hechas.



ROLLO DE TOFU CON SHIITAKE

Ingredientes

Para el relleno:

Un kg de setas shiitake
1 puerro
2 dientes de ajo
Aceite
100 mililitros salsa de soja
Maicena o tapioca
Perejil picado
Sal
Pimienta

Para el rollo:

Masa briséé
300 gramos de tofu
125 ml de caldo de verduras
Sal
Gluten de trigo
Orégano
100 gramos de cebolla
30 gramos de copos de levadura nutricional
Pimentón
Cúrcuma

Preparación

Para el relleno:

Limpia las setas y el puerro y córtalos en trozos pequeños. Fríelos en una sartén con un poco de aceite, ajo, sal y pimienta, durante unos 20 minutos. Apaga el fuego y añade el perejil, la salsa de soja y la maicena. Revuelve y resérvalo.

Para el rollo:

Coloca los ingredientes secos en un recipiente y mezcla. Vierte los ingredientes líquidos y los secos en un procesador de alimentos y mezcla hasta que quede una masa esponjosa. Estira la masa sobre papel de aluminio. Vierte los champiñones en el centro de la masa y enróllalo que quede apretado.

Cocina en una olla a vapor durante una hora. Luego deja que se enfríe por completo. Envuelve la masa del rollo de tofu en masa briséé. Cepilla el rollo con un poco de yogur de soja y cúrcuma. Cocina el rollo a 180°C durante aproximadamente 30 minutos y estará listo para servir.



TRUFAS NAVIDEÑAS

Ingredientes

1 taza de harina de almendras
½ taza de frutos secos
1 cucharada de semillas de calabaza
1 cucharada de aceite virgen de coco
1 cucharada de semillas de girasol
2 cucharadas de semillas de chía
6 dátiles
1 puñado de pasas de uva
Agua

Preparación:

Procesar todos los ingredientes.
Agregar unas gotas de agua hasta formar una masa.
Armar las trufas y pasarlas por el coco rallado.
¡Servir!



POLVORONES DE CANELA Y NARANJA

Ingredientes

250 ml aceite virgen de coco
2 cucharadas de canela en polvo
1/2 taza de panela
1 naranja (de la que usaremos 1 cucharada de piel rayada y 2 cucharadas de zumo)

2 tazas de harina integral
3 cucharadas de maicena o tapioca
1 pizca de sal
1/2 taza de azúcar panela glass (para la cobertura)
1/3 taza de canela en polvo (para la cobertura)

Preparación

Batiremos el aceite de coco con el azúcar granulado hasta que formen una crema esponjosa. Luego añadiremos todos los demás ingredientes (menos los de la de la cobertura: la media taza de panela glass y tercio de taza de canela.) Mezclaremos todo bien con un tenedor.

Colocaremos un buen trozo de film plástico y echaremos un poquito de harina bien repartida que nos servirá para que la masa no se pegue. Echaremos encima la masa y la iremos extendiendo a la vez que la envolvemos con el plástico. En esta primera etapa la masa es bastante pegajosa y difícil de manejar, pero con la ayuda del plástico iremos formando un tubo alargado lo más redondo y uniforme que podamos.

Cerraremos bien el plástico para que no entre aire en la masa por ninguna parte (ya que la reseca) y lo meteremos al frigorífico durante una hora. Transcurrido este tiempo la masa debería estar mucho más firme y se debería poder cortar con relativa facilidad, si no es así, hay que dejarla un poquito más en el frigorífico.

Quitaremos el plástico y cortaremos uno a uno los polvorones sacándolos del tubo de masa que hemos preparado. Los colocaremos en una bandeja para horno. Si se desea, se puede usar papel para hornear, de esta forma será mucho más fácil sacar los polvorones que ya estén hechos y meter los siguientes al horno sin tener que untar de grasa y harina la bandeja cada vez.

Hornear los polvorones a 150°C durante 15 minutos. Al sacarlos del horno, hay que colocarlos en una rejilla y dejarlos enfriar unos 5 minutos. A continuación se preparará una bolsa pequeña de plástico en la que echaremos el azúcar glass y la canela en polvo para la cobertura. Pondremos los polvorones dentro de la bolsa, la cerraremos bien y, dejando espacio suficiente dentro para que los polvorones puedan moverse, iremos agitando con cuidado para que se cubran bien. Luego los colocaremos en un platito y estarán listos para servir.



TRENZA NAVIDEÑA DE NUECES Y ALMENDRAS

Ingredientes:

Para la masa:

40 g azúcar moreno integral o panela

5 g de levadura en polvo
300 g de harina de espelta
80 ml de bebida vegetal
50 g de aceite virgen de coco

Para el relleno:

40 g de azúcar de caña o panela
50 g de aceite virgen de coco
90 g de nueces
90 g de almendras

Para el glaseado:

10 ml de zumo de limón
30 mg de agua
150 mg de azúcar integral, panela

Preparación:

En un recipiente pon la leche tibia, agrega la levadura, 40 g de azúcar y mezcla bien

Agrega 50 g de aceite de coco y añade la harina poco a poco.

Amasa hasta formar una bola homogénea

Envuelve la bola en papel film y deja reposar durante 15 minutos

Una vez pasados los 15 minutos, estira la masa con un rodillo formando una masa fina y rectangular (si hace falta, recorta los bordes sobrantes de la masa con un cuchillo)

El relleno:

En un recipiente mezcla bien las nueces picadas, con las almendras y el aceite de coco.

Extiende la mezcla encima de la masa

Enrolla la masa con cuidado y corta a la mitad, a lo largo, con un cuchillo

Forma la trenza con las dos hebras, hilando las puntas al comenzar y al terminar

En una fuente coloca papel de horno aceitado y coloca la trenza

Tapa la trenza con un paño de cocina y déjala reposar unos 20 minutos

Mientras tanto pon el horno a precalentar a 180°C

Hornea a 180°C durante 20 minutos

Para preparar el glaseado:

Para preparar el glaseado puedes utilizar azúcar moreno molido, te quedará de color café.

Bate a mano el agua, el azúcar y el limón

Tan sólo te queda decorar la trenza al gusto con el glaseado



TARTA DE MANZANA Y BONIATO

Ingredientes:

Para la base

- 1 paquete de galletas integrales de 200 gr
- 1 tacita de aceite de coco
- 4 o 5 dátiles sin hueso

Para el relleno:

- 2 manzanas
- 1 boniato
- 5 cucharadas de panela
- 1 sobre de preparado para hacer natillas, sin azúcar
- 250 ml de nata vegetal
- 2 tazas de leche vegetal
- 1 sobre de cuajada
- Canela
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Preparación:

Base

Trituramos las galletas con el aceite de coco y los dátiles, y lo repartimos en la base del molde, y presionamos bien para que quede compacta y lo ponemos en el congelador.

Relleno

Se lavan las manzanas y se parten en trozos, sin quitarles la piel. Se pela el boniato, se corta a trozos y se junta con las manzanas. Se pone todo en un cazo al fuego, con un poquito de agua, y se hace una compota.

Cuando ya esté hecha la compota, apartamos del fuego, y ponemos en una olla 1 taza de leche vegetal y la nata vegetal con la panela, el extracto de vainilla y la canela. Mientras se calienta, se disuelve el sobre para hacer natillas y el sobre de cuajada en la otra taza de leche vegetal. Cuando ya vaya a empezar a hervir lo de la olla, vertemos lo que hemos disuelto en la otra taza de leche vegetal.

Dejamos hervir un par de minutos, sin dejar de remover.

Finalmente, lo mezclamos con la compota y lo trituramos todo.

Lo vertemos encima de la base de galletas, y dejamos cuajar y enfriar.