

# 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 invierno**  
**Dip de Alcachofa, Garbanzos y Limón**  
**Rebanadas de queso vegetal**  
**Alternativa vegetal al pavo**  
**Tarta de queso vegetal al horno**  
**Bolas de mazapán**  
**Polvorones**



DICIEMBRE 2020

JANET RIBERA



**Ensalada de invierno**

### **Ingredientes**

- 1 manzana pelada y en rodajas finas
- 3 chirivías peladas y cortadas en trozos de 5 cm
- 4 zanahorias peladas y cortadas en trozos de 5 cm
- 2 remolachas peladas y en rodajas finas
- 1 cucharada de tomillo fresco picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva divididas
- 3/4 cucharadita de sal dividida
- 1/2 cucharadita de pimienta dividida
- 2 cucharadas de semillas de granada frescas
- 2 cucharadas de nueces tostadas picadas
- 4 tazas de verduras o espinacas (o tanto como quieras)

### **Para el aderezo:**

- 2 cucharaditas de jugo de granada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharadita de vinagre balsámico (opcional)
- Pizca de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta

### **Preparación**

Precaliente el horno a 180° C y cubra las bandejas para hornear con papel pergamino.

Agregue las remolachas cortadas a una bandeja para hornear y mezcle con 1 cucharada de aceite, 1/4 de cucharadita de sal y 1/4 de cucharadita de pimienta (o al gusto). Agregue a la rejilla central del horno.

Agregue las zanahorias, la manzana, la chirivía y el tomillo en otra bandeja para hornear y combine con la cucharada restante de aceite, 1/2 cucharadita de sal y 1/4 cucharadita de pimienta y mezcle bien.

Agregue a la rejilla inferior del horno. Ase ambas bandejas de verduras hasta que estén blandas, unos 25-30 minutos, revolviendo a la mitad. Mientras tanto, en un bol, combine todos los ingredientes para el aderezo, mezcle bien y reserve.

Cuando las verduras estén listas, déjelas a un lado para que se enfríen durante unos minutos.

Para armar la ensalada: Agregue una taza de verduras al plato, verduras asadas, nueces, semillas de granada y vierta el aderezo por encima.



**Dip de Alcachofa y Garbanzos**

### **Ingredientes**

2 ajos prensados  
3 cucharadas de pasta de tahini  
400 gr de garbanzos, cocidos y escurridos  
400 gr de corazones de alcachofa, bien escurridos  
1/3 taza de jugo de limón fresco  
1 cucharada de piel de limón finamente rallada  
1/4 taza de agua  
1/4 de cucharadita de comino en polvo  
1 cucharadita de zumaque, una especia de Medio Oriente  
Una pizca de sal rosa, al gusto.  
Un chorrito de aceite de oliva encima de la porción para servir

### **Preparación**

Coloque todos los ingredientes en un procesador de alimentos y procese hasta que estén cremosos.  
Transfiera a un bol o fuente para servir, rocíe un poco de aceite de oliva encima y decore o sirva solo.  
Sirva con rebanadas de pan de pita y / o verduras crudas.



**Rebanadas de queso vegetal**

### **Ingredientes**

#### **Para el queso:**

- 1 taza de anacardos crudos, remojados, escurridos y enjuagados
- 1/4 taza de jugo de limón fresco
- 1/4 taza de agua filtrada
- 1 pimiento rojo grande, picado
- 1/3 taza de levadura nutricional
- 2 cucharadas de cebolla morada picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharadita de sal marina

#### **Para el agar agar:**

- 1/2 taza de agua fría filtrada
- 4 cucharaditas de agar agar en polvo

### **Preparación**

Coloque todos los ingredientes del queso en una procesadora. Procese hasta que quede suave y cremoso. Deje la mezcla de queso en la procesadora.

Para hacer el agar agar, mezcle el agua fría y el agar agar en una cacerola. Déjelo en remojo durante 5 minutos y luego déjelo hervir. Baje el fuego y cocine a fuego lento, batiendo con frecuencia, durante 5 minutos, para activar el agar agar. Una vez que la mezcla de agar agar esté lista, transfírala rápidamente a la mezcla de queso en la procesadora y procesa hasta que se vuelva homogénea. Vierta la mezcla en un recipiente y cubra. Refrigere hasta que esté firme y cuajado, al menos de 2 a 4 horas.

Envuelva el queso en papel encerado y guárdelo en un recipiente sellado. Se mantendrá refrigerado de 1 a 2 semanas.



**Alternativa vegetal al pavo**

### **Ingredientes**

#### **Para la mezcla de condimentos para "el pavo"**

- 1 ½ cucharadita de salvia planta
- 1 ½ cucharadita de tomillo molido
- 1 cucharadita de mejorana molida
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- ½ cucharadita de romero molido
- ½ cucharadita de semilla de apio
- ½ cucharadita de pimienta de Jamaica molida
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de sal kosher

#### **Para el pavo vegetal**

- 1 cubo de caldo vegetal
- 1 taza de agua hirviendo
- 1/3 taza de copos de avena
- ¼ taza de harina de soja
- ¼ taza de harina de amaranto
- ¼ taza de proteína de guisantes
- 2 cucharadas polvo de arrurruz o almidón de tapioca o de patata
- 2 cucharaditas xantana o goma guar
- 3 cucharadas aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas tamari o salsa de soja
- 2 cucharadas Levadura nutricional
- 2 cucharadas de semillas de lino
- 1 cucharada "Condimento para pollo"
- 2 cucharadas zanahoria rayada
- 1 cucharada perejil fresco picado

## **Preparación**

Prepara una olla de agua hirviendo con una vaporera insertada. En una cacerola pequeña, disuelva el cubo de caldo en agua hirviendo. En un tazón, combine los copos de avena y 1/3 taza de caldo. Mezclar y dejar reposar durante 10 minutos o hasta que el caldo se absorba por completo. Dejar de lado.

En un bol grande, agregue la harina de soja, la harina de amaranto, la proteína de guisante, el arrurruz y la xantana o goma guar. Revuelva bien para combinar.

En un bol más pequeño, combine el aceite, el tamari, la levadura nutricional, la linaza, el condimento y 1/3 de taza de caldo. Mezclar bien para combinar. Agregue la avena cocida a los ingredientes húmedos y revuelva hasta que todo esté bien combinado.

Agregue los ingredientes húmedos al bol con los ingredientes secos. Incorpore las zanahorias y el perejil fresco. Con una espátula de goma, mezcle hasta obtener una masa. Luego moje su mano y amase la masa en el bol hasta que se sienta suave y se mantenga unida. Si la masa se siente demasiado húmeda o suelta, agregue más harina de soja o de amaranto. Si la masa se siente demasiado seca, moje sus manos y amase en lugar de agregar agua a la masa. Agrega menos agua de esta manera. Cuando esté satisfecho con la consistencia de la masa, déjela reposar durante 10 minutos. Debe quedar un poco pegajoso y no demasiado seco.

Divide la masa en 4 secciones. Dale a cada sección la forma que desees (hamburguesas redondas u ovaladas, troncos, etc.) si vas a hacer hamburguesas, hazlas muy delgadas, ya que se expandirán durante el proceso de cocción al vapor. Alternativamente, puede dar forma a toda la masa en un tronco para hacer un asado. Déjelos reposar de nuevo durante 5 minutos. Envuelva cada pieza en papel de aluminio y cocine al vapor durante 20 minutos. Saque los paquetes de la vaporera, déjelos enfriar y refrigere por unas horas o toda la noche. Cuando estés listo para cocinarlos, sácalos de la nevera y déjalos a temperatura ambiente. Prepárelos como quiera.



**Tarta de queso vegetal al horno**

### **Ingredientes**

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

- 1 taza de avena
- 1/4 taza de almendras
- 1 taza de dátiles Medjool, sin hueso
- Un chorrito de agua
- 1 cucharadita de vainilla en polvo

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

- 1 taza de anacardos, remojados durante la noche
- 2 tazas de yogur de coco o cualquier yogur vegetal
- 1/4 taza de jarabe de arce o de agave
- 1 1/2 cucharadas de semillas de chía
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de vainilla en polvo

#### **Para la cobertura:**

Mermelada de fresa y chía o cualquier mermelada de frutas

### **Preparación**

Coloque todos los ingredientes para la base en un procesador de alimentos y pulsa hasta obtener una masa fina y desmenuzable.

Engrase un molde desmontable de 20 cm, con aceite de coco, y extienda uniformemente la masa con los dedos, presionándola hacia abajo y hacia arriba por los lados.

Precaliente el horno a 190° C.

Para el relleno, combine todos los ingredientes en una picadora o procesador y mezcle hasta obtener una consistencia suave (durante aproximadamente 2 minutos). Asegúrate de que los anacardos estén completamente mezclados, para evitar pequeños trozos que se desmenuzan dentro del pastel.

Vierta el relleno sobre la base y hornee por 40-45 minutos a 190° C hasta que la parte superior esté dorada.

Una vez horneada la tarta de queso, déjala enfriar y, por último, añada mermelada de frutas por encima.

Conservar en el frigorífico hasta por tres días.





**Bolas de mazapán**

**Ingredientes**

- 1/2 taza de mazapán vegetal casero
- 3 cucharaditas de algarroba en polvo
- 2 cucharaditas de coco rallado, sin azúcar

**Preparación**

Mezclar el mazapán, la algarroba en polvo y amasar hasta que todo el mazapán se dore.

Formar bolitas (unas 15 piezas).

Coloque el coco rallado en un bol pequeño y agregue algunas bolas de mazapán. Enróllelos hasta que estén cubiertos uniformemente y repita para el resto.

Guarde en una caja hermética o sirva inmediatamente.



## **Polvorones**

### **Ingredientes**

200 mililitros de aceite de oliva virgen extra  
1 cucharadita de canela  
350 gramos de harina integral  
125 gramos de almendras molidas  
6 cucharadas de sirope de agave o de melaza  
50 gramos de panela

### **Preparación**

Mezclamos todos los ingredientes en un bol hasta obtener una masa compacta y algo pegajosa. Como la masa no lleva huevo podéis probarla en crudo para rectificar el azúcar, la canela o las almendras molidas a vuestro gusto.

Cogéis una porción de la masa (en función del tamaño que queráis darle a los polvorones), hacéis una bolita con las manos y la aplastáis hasta darle la forma deseada.

Colocamos los polvorones en una bandeja con papel para hornear y les espolvoreamos sésamo o ajonjolí.

Los metemos en el horno (previamente precalentado) a 170 grados durante unos 30 minutos en la altura central del mismo, con calor arriba y abajo. El tiempo puede variar en función del horno que tengáis. Sacamos los polvorones y los dejamos enfriar totalmente. Los polvorones tienen que salir dorados del horno y además tenéis que tener en cuenta que se endurecen más cuando se enfrían, aunque tampoco deben quedar crudos cuando los saquéis.