MENÚ DE ACCIÓN DE GRACIAS

Ensalada de col rizada y calabaza con incrustaciones de nueces pecanas y aderezo de tahini y demás
Queso vegetal de anacardos
Coles de Bruselas asadas con pesto de rúcula y pistacho
Alternativa vegetal al pavo relleno
Cheesecake de calabaza sin horno
Trufas de algarroba y boniato

NOVIEMBRE 2022

JANET RIBERA

Ensalada de col rizada y calabaza con incrustaciones de nueces pecanas y aderezo de tahini y demás

Ingredientes
Para la calabaza con incrustaciones de pecanas
1 calabaza delicata
1 cucharada de polvo de arrurruz o maicena
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
2 cucharaditas de jarabe de arce
½ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta
½ taza de nueces pecanas crudas, finamente picadas

Para el aderezo de sirope de arce, tahini y ajo
⅔ taza de tahini crudo (asegúrese de que esté líquido y que el aceite esté bien mezclado)
⅔ taza de agua
2 cucharadas de jarabe de arce
2 dientes de ajo
½ cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta

Para la ensalada
4-6 puñados de col rizada, sin los tallos (quizás desee triturar la col rizada en su procesador de alimentos. La lechuga romana también funciona bien en esta receta
1-2 tazas de quinua cocida
½ taza de arándanos secos
½ cebolla roja, cortada en cubitos
1 aguacate, cortado en cubitos
1 taza de nueces pecanas crudas

Preparación
Para la calabaza:
Precaliente el horno a 200º C. Cubra dos bandejas para hornear grandes con papel pergamino y reserve. Cortar la calabaza por la mitad a lo largo y sacar las semillas con una cuchara. Cortar las mitades sin semillas en rodajas de ¼ de pulgada de grosor (medias lunas) y reservar. En un bol grande, mezcle el aceite, el polvo de arrurruz o maicena, el jarabe de arce, la sal y la pimienta. Coloque la calabaza delicata en rodajas en el bol y revuelva para cubrir completamente. Coloque la calabaza en las dos bandejas para hornear forradas dejando espacio entre cada rebanada. En un procesador de alimentos, triture las nueces. Espolvoree las migas de nuez generosamente sobre la calabaza delicada. Coloque ambas bandejas para hornear en el horno (la rejilla central y la rejilla inferior) y ase durante 13-15 minutos hasta que estén doradas. La calabaza asada se mantendrá hasta por tres días en un recipiente hermético en el frigorífico.

Para el aderezo de sirope arce, tahini y ajo:
Mezcle todos los ingredientes del aderezo (tahini, agua, jarabe de arce, ajo, sal y pimienta) en un procesador de alimentos hasta que quede suave y cremoso. Pruebe y agregue más jarabe de arce, ajo, sal o pimienta si lo desea. La consistencia debe ser fácilmente vertible y ligeramente líquida. Si queda demasiado espeso se puede diluir con más agua. El aderezo se mantendrá en un recipiente hermético en su frigorífico hasta por una semana. Una vez guardado en el frigorífico se espesará. Antes de usar, agregue 1-2 cucharadas de agua tibia y bata vigorosamente hasta que se pueda verter nuevamente.

Para la Ensalada:
Para armar la ensalada, coloque 2-3 puñados de col rizada en dos boles grandes. Cubra cada bol con quinua, arándanos secos, cebollas rojas, aguacate, nueces pecanas crudas y calabaza delicata con incrustaciones de pecanas. La calabaza delicada debe estar tibia al momento de servir.
Vierta generosamente el aderezo de sirope de arce, tahini y ajo encima de cada ensalada y disfrute de inmediato.

Queso vegetal De Anacardos

Ingredientes
Mezcla de cebolla y tomate:
1 Cucharada de aceite de oliva virgen extra
1 Cebolla mediana blanca o roja, picada
1 cucharadita de ajo machacado
1 Tomate mediano picado

Queso vegetal
1 taza de anacardos crudos
¾ taza de caldo de verduras
1 cucharadita de ajo machacado
2 cucharadas de copos de levadura nutricional
½ cucharadita de sal
¼ de cucharadita de cebolla en polvo
¼ de cucharadita de ajo en polvo
¼ de cucharadita de comino

Para servir
½ taza de cilantro fresco picado

Preparación
Agregue aceite de oliva a una sartén junto con la cebolla picada y el ajo machacado y saltee hasta que las cebollas se ablanden.
Agregue el tomate y saltee con las cebollas hasta que el tomate se ablande. Apague el fuego y reserve.
En un procesador, agregue los anacardos, el caldo de verduras, el ajo machacado, la levadura nutricional, la sal, la cebolla en polvo, el ajo en polvo, el comino y mezcle hasta que quede suave.
Luego agregue alrededor de ¾ de la mezcla de cebolla y tomate cocidos y mezcle nuevamente hasta que quede suave.
Vierta la salsa licuada en un bol y agregue el resto de la mezcla de tomate y cebolla cocida, así como un poco de cilantro fresco picado y mezcle.
Sirva con un poco de cilantro picado y algunos chips de tortilla para mojar.

Coles de Bruselas asadas con pesto de rúcula y pistacho

Ingredientes
Para el pesto:
2 dientes de ajo, pelados
1/2 taza de queso parmesano vegetal
10 hojas de albahaca o 1 taza
1/2 taza de pistachos naturales sin sal
2 tazas de rúcula tierna
1 cucharada de jugo de limón fresco
1/4 taza de aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta al gusto

Para las coles de Bruselas:
700 gr de coles de Bruselas, extremos recortados
3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta según sea necesario

Preparación
Precaliente el horno a 200°C.
Coloque las coles de Bruselas recortadas en una fuente para horno, cubierta con papel pergamino. Agregue aceite de oliva a sus manos y revuelva y cubra las coles. Condimentar con sal y pimienta.
Ase en el horno precalentado durante 30 a 45 minutos, moviendo las coles unos 15 minutos para que se dore uniformemente. Reduzca el calor cuando sea necesario para evitar que se queme. Las coles de Bruselas deben estar de color marrón oscuro.

Salsa: Mientras se asan las coles, mezcle la salsa. Agregue todo a un procesador de alimentos y mezcle hasta que quede suave.
Mezcle y cubra las coles con la salsa de pesto y adorne con pistachos picados. Servir inmediatamente.

Alternativa vegetal al pavo relleno

Ingredientes
1 1/2 tazas de relleno de coliflor o de verduras varias de su preferencia
2 paquetes de tofu

Líquido aglutinante
3/4 taza de harina de garbanzos
1 taza de caldo vegetal con sazonador para pollo
4 cucharaditas de condimento para pollo
3 cucharadas de levadura nutricional
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1 de salsa de soja o tamari
3/4 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de ajo en polvo
1/2 cucharadita de cebolla en polvo

Líquido para rociar
1/2 taza de caldo vegetal
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de salsa de soja o tamari
1 cucharadita de orégano
1/4 cucharadita de pimienta molida fresca

Preparación
Precaliente el horno a 190°C

Hacer el relleno
Para el relleno del asado de tofu. Use relleno de coliflor u otra verdura que prefiera.

Hacer la mezcla de unión
En un recipiente medidor grande, agregue 3/4 taza de harina de garbanzos, luego agregue lentamente 1 taza de caldo vegetal y mezcle hasta que quede suave. Agregue 3 cucharadas de levadura nutricional, 2 cucharadas de aceite, 1 cucharada de la salsa de soja o tamari, 4 cucharaditas de condimento para pollo, 3/4 de cucharadita de sal, 1/2 cucharadita de ajo en polvo y 1/2 cucharadita de cebolla en polvo, luego revuelva bien y déjelo reposar durante 5 minutos.

Licúe el tofu y el aglutinante.
Escurra 2 bloques de tofu, rómpalos en pedazos y colóquelos en un procesador de alimentos grande. (Si está usando tofu extra firme, presiónelo muy bien para sacar todo el líquido posible).
Una vez que la mezcla de caldo y garbanzos haya reposado durante al menos 5 minutos, viértala sobre el tofu en el procesador de alimentos. Triture durante unos 2-3 minutos raspando los bordes con frecuencia hasta que esté muy bien incorporado.

Arme el pavo vegetal con tofu
Engrase el fondo de una fuente para hornear, luego vierta la mitad de la mezcla de tofu en la fuente y aplánela hasta que quede suave.
Coloque 1 1/2 tazas de relleno cocido amontonado en el centro del plato dejando alrededor de 3 cm alrededor de los bordes.
Cubrir el relleno con la mezcla de tofu restante y alisarlo con una espátula de silicona.

Hacer el líquido para rociar
Mezcle 1/2 taza de caldo, 2 cucharadas de aceite, 1 cucharadita salsa de soja o tamari, 1 cucharadita de orégano y 1/4 de cucharadita de pimienta negra y vierta aproximadamente la mitad sobre el pavo vegetal de tofu.
Hornee el pavo vegetal de tofu.
Hornee sin tapar a 190° C durante 45 minutos, luego sáquelo del horno y rocíe con el líquido restante para rociar. Vuelva a colocarlo en el horno durante 40 minutos más.
Deje que este asado se enfríe durante unos 15 minutos antes de rebanarlo.
Y si es de un día para otro, los sabores se habrán mezclado mejor y estará más sabroso.

Cheesecake de calabaza sin horno

Ingredientes:
Para la base:
1 y 1/2 taza de galletas integrales, trituradas
2 cucharadas de panela
5 cucharadas de mantequilla vegetal o aceite virgen de coco

Para el relleno:
1 taza de nata vegetal
225 g de queso crema vegetal
450 g de puré de calabaza
1 taza de panela o azúcar de coco
1 cucharadita de extracto de vainilla
1 cucharadita de canela
1/2 cucharadita nuez moscada

Decoración:
nata vegetal montada y galletas integrales toscamente trituradas

Para hacer la base:
En un bol mediano, combine las galletas integrales trituradas, la panela y la mantequilla derretida hasta que parezca arena mojada. Vierta en un molde y forma una capa uniforme.

Para el relleno:
En un bol mediano, bata la nata a punto de nieve. En un bol grande bata el queso crema hasta que esté suave y esponjoso. Añada el puré de calabaza y bata hasta que no queden grumos. Agregue la panela o azúcar de coco y vuelva a batir hasta que no queden grumos. Agregue la vainilla, la canela, la nuez moscada y bata hasta incorporar. Añada la crema batida y remueva hasta que se combine.
Vierta la masa sobre la base en el molde y alise la parte superior con una espátula de silicona. Refrigere hasta que cuaje, al menos 4 horas. Sirva con nata montada y galletas integrales trituradas.

Trufas de algarroba y boniato

Ingredientes
500 g de boniato cocinado al horno o al vapor
1 taza de copos de avena finos, molidos, o harina de avena
60 gr de algarroba en polvo
100 g de nueces o avellanas (con avellanas recuerda más a una nutella
30 dátiles normales o 10-12 Medjool
1 cucharadita de vainilla en polvo.
½ cucharadita de canela
Una pizca de sal marina
• Si no tiene harina de avena o prefiere no utilizarla, y no va a hornear las trufas, lo mejor es que la sustituya por más nueces u otro fruto seco. Si las va a hornear puede utilizar la harina que quiera, arroz o trigo sarraceno está bien. También puede utilizar la pulpa sobrante de hacer leche de almendras.

Preparación
Cocine los boniatos al vapor durante 20 minutos o hasta que estén blanditos. También los puede hervir con la piel o cocinar al horno, esto es indiferente, mientras queden bien blanditos.
Tueste ligeramente las nueces o las avellanas en el horno unos 5-10 minutos a 180 °C, ¡sobre todo que no se tuesten de más! ¡Tiene que ser lo justo para que desprendan el aroma!
Ponga todos los ingredientes secos en el robot de cocina y triture hasta que queden finos.
Añada los dátiles lavados y deshuesados y el boniato. Triture hasta que se forme una pasta que sea pegajosa y moldeable. Retire del robot y ponga en un bol o en un plato. La masa debe de ser pegajosa pero fácil de trabajar, si es demasiado pegajosa puede añadir un poco más de avena u otra opción es enharinarse las manos con algarroba en polvo antes de formar las bolas.
Ahora ya puede ir formando las trufas. Repita hasta terminar toda la masa. Cubra bien con la algarroba en polvo para que no se peguen o como alternativa, con coco rallado también estará perfecto. Si se decide por hornearlas no es necesario que las recubra con cacao.
Con la harina de avena también puede ajustar la consistencia de estas bolas, a menos harina más blanditas. Si están demasiado blandas, puede añadir más avena.