

# Menú para Thanksgiving

---



Noviembre  
2023

*Janet Ribera*

## ÍNDICE

ENSALADA DE OTOÑO  
HUMMUS DE CALABAZA  
VERDURAS DE OTOÑO AL HORNO  
ALTERNATIVA VEGETAL AL PAVO ASADO  
CHEESECAKE DE CALABAZA  
PASTEL DE MANZANA ALEMÁN  
BOLAS ENERGÉTICAS CRUDAS







## ENSALADA DE OTOÑO

### Ingredientes

#### Para la ensalada

1 hogaza de pan de aceite de oliva, o pan crujiente cortado en cubos

1 calabaza pequeña pelada, sin semillas y cortada en cubos

500 gr de coles de Bruselas, limpias y cortadas por la mitad

½ cebolla roja cortada en rodajas

1 cucharada de aceite de oliva virgen

Sal, pimienta o las especias preferidas al gusto

3 tazas de col rizada

1 manzana grande picada

½ taza de arándanos secos sin azúcar

120 gr de queso feta vegetal en trozos pequeños

½ taza de nueces

#### Para el aderezo

2 cucharadas de jugo de limón fresco

1/3 de taza de aceite de oliva virgen extra

1 cucharada de jarabe de arce

2 cucharaditas de mostaza Dijon

¼ de cucharadita de canela

2 dientes de ajo picados

½ cucharadita de romero fresco finamente picado

Sal y pimienta recién molida al gusto

### Preparación

Precaliente el horno a 160° C. Extienda el pan en cubos en una sola capa sobre una bandeja para hornear, luego tueste en el horno durante 10 minutos, hasta que el pan esté tostado y comience a dorarse en los bordes. Dejar de lado.

Aumente la temperatura del horno a 180°C. En una bandeja para hornear grande, combine la calabaza moscada, las coles de Bruselas y

la cebolla roja y rocíe con el aceite de oliva, revolviendo las verduras para cubrirlas uniformemente. Extienda las verduras en una sola capa uniforme y sazone con sal y pimienta, o la especie que haya elegido, al gusto, luego colóquelas en el horno y ase durante 35 a 40 minutos, hasta que estén tiernas. Retire y enfríe a temperatura ambiente.

Prepare el aderezo combinando el aceite de oliva, el jugo de limón, el jarabe de arce, la mostaza, la canela, el ajo y el romero en un bol o frasco pequeño. Batir o agitar bien, luego sazonar con sal y pimienta al gusto.

En un bol grande, espolvoree la col rizada picada con una pizca de sal y masajee con las manos durante 2 minutos para que se ablande. Agregue los cubos de pan tostado, las verduras asadas, la manzana picada, los arándanos secos, las nueces y el queso feta vegetal. Rocíe con el aderezo y revuelva para combinar, luego deje reposar durante 30 minutos antes de servir, revolviendo ocasionalmente hasta que el pan absorba completamente el aderezo.

## **NOTAS**

Si lo prefiere, puede reemplazar semillas de girasol por nueces, cerezas secas por arándanos o espinacas por col rizada.



**HUMMUS DE CALABAZA**

### **Ingredientes**

- 3 dientes de ajo, pelados y picados
- 1 lata o bote de garbanzos, escurridos (reservar algunos para decorar)
- 2 cucharadas de tahini o crema de almendra sin azúcar
- 3/4 taza de puré de calabaza
- 1/2 cucharadita de canela
- 1/4 de cucharadita de nuez moscada
- 1/4 de cucharadita de pimentón ahumado
- 1/2 cucharadita de sal marina
- 1 cucharada de salvia fresca picada
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

### **Preparación**

Triture el ajo en un procesador o robot de alimentos, hasta que esté finamente picado. Agregue garbanzos, tahini o crema de calabaza sin azúcar, calabaza, especias, sal y salvia. Procese hasta que quede suave. Pruebe y agregue otra pizca de sal y ajuste las especias si lo desea. Conservar en el frigorífico.



## VERDURAS DE OTOÑO AL

### HORNO

#### **Ingredientes**

- 2 bulbos de hinojo
- 1 kg de alcachofas
- 1 kg de cardo hervido
- 4 puerros
- 4 tomates
- 2 manojos de espárragos

#### **Preparación:**

Frotar con los ajos pelados las paredes y base de la fuente en la que vayamos a hornear las verduras.

Echamos un poco de aceite y colocamos por hileras las verduras, limpias y cortadas en trozos tipo lonchas, menos los espárragos que los podemos poner enteros (según su tamaño), o cortados por la mitad. Y los puerros que los podemos abrir por la mitad y cortados en trozos grandecitos.

Regamos todo con otro chorro de aceite, caldo de verduras, un poco de pimienta, el zumo de un limón. Lo ponemos en el horno cubierto con papel de horno.

Lo horneamos durante 45 minutos, pero a la mitad del tiempo, lo destapamos, le añadimos un poco más de caldo, un poco más de aceite y sal marina. Dejamos un rato más que se hornee, y casi al final del tiempo, subimos la bandeja y doramos las verduras, con el grill, unos minutos.

Se sirve recién hecho.



## ALTERNATIVA VEGETAL AL PAVO ASADO

### Ingredientes

#### Para el pavo vegetal:

- 1 bote de judías blancas o garbanzos
- ½ taza de agua
- 2 cucharadas de pasta tahini
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- 1 cucharada de condimento para pollo
- 1 cucharada de humo líquido
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de sal marina
- 2 cubos de caldo vegetal
- 2 tazas de gluten de trigo o de harina de guisantes (para celíacos)

### Preparación:

#### Para hacer el pavo vegetal:

Agregue las judías blancas o garbanzos sin escurrir, agua, pasta de tahini, cebolla en polvo, condimento para aves, ajo, sal y cubos de caldo vegetal a un procesador de alimentos. Triture hasta que quede suave y transfiera a un bol mediano.

Agregue el gluten o la harina de guisantes y mezcle. Esto comenzará a parecerse a la masa de pan, por lo que la mezcla se volverá gruesa. Continúe amasando la masa durante 5 minutos.

Forme la bola de masa en un tronco y transfíerala a un trozo de papel de aluminio. Envuelva bien.

Cocine al vapor durante 1 hora.

Se puede dorar un poquito en la sartén y servir rebanado y acompañado con verduras asadas y una salsa.





## CHEESECAKE DE CALABAZA

### **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. Vierte 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. Agrega 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 inclinada. Refrigere hasta que cuaje, al menos 4 horas. Sirva con nata montada y galletas integrales trituradas.





**PASTEL DE MANZANA ALEMÁN**

### **Ingredientes**

- 2 tazas de harina integral fina
- 3 cucharaditas de levadura en polvo
- 1 taza de leche vegetal
- ½ taza de panela
- 2 cucharadas de semillas de lino molidas (preferiblemente lino dorado) mezcladas con 6 cucharadas de agua
- ¼ de taza de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharaditas de extracto puro de vainilla
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- ¼ de cucharadita de sal marina
- 2 manzanas grandes, peladas, sin corazón y en rodajas finas

### **Para la cobertura de almendras:**

- ¼ de taza de panela o fructosa
- 3 cucharadas de leche vegetal
- 4 cucharadas de aceite de coco
- ½ taza de almendras fileteadas

### **Instrucciones**

Precaliente el horno a 200° C.

En un bol pequeño, combine la harina y la levadura en polvo.

En un bol grande, mezcle la leche vegetal, la panela, la mezcla de semillas de lino, el aceite, la vainilla, la ralladura de limón y la sal hasta que esté completamente mezclado. Ponga ambos recipientes a un lado y pele, quite el corazón y corte las manzanas en rodajas.

Ahora que todo está listo, combine la mezcla de harina con la mezcla húmeda y bata hasta que esté combinado (la masa está un poco espesa). Vierta la masa en un molde para pasteles redondo engrasado o en un molde desmontable. Esparcir las manzanas en rodajas uniformemente sobre la parte superior de la masa y hornear durante 20 minutos.

Después de que el pastel haya estado en el horno durante 15 minutos, prepare la cobertura de almendras combinando la panela, la leche vegetal, el aceite de coco y las almendras fileteadas en una cacerola pequeña y déjela hervir. Revuélvalo de vez en cuando y déjelo hervir a fuego lento hasta que suene el temporizador de la torta.

Retire con cuidado el bizcocho del horno y colóquelo en la encimera. Vierta la mezcla de almendras muy caliente de manera uniforme sobre la parte superior de las manzanas e inmediatamente vuelva a colocarla en el horno durante otros 25 minutos.

Después de 25 minutos, la cobertura debe estar dorada y burbujeante. Inserta un palillo de dientes o una brocheta de madera en el pastel para comprobar si está cocido. El pastel ahora ha tenido un tiempo total de horneado de 45 minutos. Si cree que necesita más tiempo, déjelo actuar durante otros 5 minutos.

Retire el bizcocho del horno y déjalo enfriar completamente en la encimera antes de cortarlo y servirlo. Es incluso mejor al día siguiente.



## **BOLAS ENERGÉTICAS**

### **CRUDAS**

#### **Ingredientes**

- 1 taza de copos de avena finos
- 1/2 taza de coco rallado
- 3/4 taza de mantequilla de maní natural
- 1/3 taza de jarabe de arce
- 1/4 taza de algarroba en polvo sin azúcar
- 1 1/2 cucharadita de extracto de vainilla

#### **Preparación**

Simplemente revuelva hasta que todos los ingredientes se unan.

Tomando 1 - 2 cucharadas de mezcla a la vez

Usando sus manos, forme bolas.

Coloque en el refrigerador para permitir que las bolas se reafirmen durante unos 10 minutos.

Se pueden guardar durante 1-2 semanas en un recipiente hermético en el refrigerador.