

Propuesta n° 4 de

Menú Vegano

de

Navidad

Recetas sugeridas por

DefensAnimal.org

www.DefensAnimal.org

info@defensanimal.org

Tfno. (+34) 630152401

Entrantes



Piquillos de champiñón con Muselina

Ingredientes:

- 1 bote de pimientos del piquillo
- 1 bandeja de champiñones
- 4 cucharadas de copos de avena
- 1 cebolla pequeña
- 4 zanahorias medianas
- 4 dientes de ajo
- 2 cucharadas grandes de miso blanco
- 250 cc. de agua filtrada
- 8 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 1 chorrito de vino blanco
- sal, pimienta negra y nuez moscada

Cubrimos los copos de avena con agua. Limpiamos y cortamos en láminas los champiñones. Los ponemos a pochar con 4 cucharadas de aceite y, cuando hayan perdido el agua, añadimos los ajos triturados, el perejil, los copos de avena escurridos y salpimentamos, damos unas vueltas, apartamos y reservamos.

Rellenamos los pimientos del piquillo y los colocamos en una cazuela.

En un cazo preparamos la muselina de zanahoria estofando la cebolla fileteada con el resto del aceite. Cuando esté blanda añadimos las zanahorias limpias y cortadas a rodajas, damos unas vueltas, añadimos el vino y cuando se evapore agregamos los 250 cc. de agua. Cocemos la salsa hasta que la zanahoria esté tierna, no más de 10 minutos, añadimos fuera de fuego el miso, salpimentamos. Por último trituramos todo hasta que esté muy fino. Si hubiera consumido mucho el agua durante la cocción añadimos más agua hirviendo hasta obtener una consistencia cremosa y fluida.

Vertemos sobre los pimientos rellenos y servimos.

<http://www.justvegetal.com/>



Pastelitos de Coral y Anacardos

Ingredientes para la base:

- 200 grs de harina de lentejas coral
- 500 grs de agua desclorada
- 30 grs de manteca de coco virgen
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1/4 cucharadita de comino
- 1/4 cucharadita de clavo
- 1/4 cucharadita de jengibre
- sal

Para el relleno:

- 1 manojo de acelgas tiernas
- 4 dientes de ajo
- 1 puñado de anacardos
- 1 puñado de tomates secos
- 3 cucharadas de manteca de coco virgen
- sal, pimienta blanca
- nata de almendra para gratinar

Mezclamos los ingredientes de la base hasta que formen una mezcla sin grumos. La dejamos reposar un par de horas.

Mientras limpiamos y cortamos en trozos las acelgas, las sumergimos en agua hirviendo durante cinco minutos y las escurrimos por completo.

En una sartén ponemos la manteca de coco y procedemos a saltear apenas dos o tres minutos la verdura con los ajos picados finamente, los anacardos cortados en trocitos y los tomates secos en láminas. Salpimentamos a nuestro gusto.

En un molde de silicona para muffins colocamos un cacillo del batido de lentejas en cada hueco. Después por encima pondremos dos cucharadas del salteado de acelgas y, cubriéndolo todo, un poco de nata vegetal de almendra.

Cocemos en horno con gratinador a 200°C durante 30 min. o hasta que veamos los pastelillos dorados.

Primeros



Crema de castañas

Ingredientes:

- 500 g de castañas
- 50ml de aceite de oliva virgen
- 1 cebolla, pelada y picada finamente
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de pimienta negra molida
- 5 hojas de salvia fresca
- 500 ml de leche de soja blanca (no dulce)
- 500 ml de agua

Marcamos una X con un cuchillo a cada castaña y las hacemos a la parrilla durante 5-7 minutos. Las apartamos y, cuando estén frías, les quitamos la piel. Calentamos el aceite de oliva en una sartén y añadimos la hoja de laurel y la cebolla. Salteamos hasta que estén ligeramente doradas.

Añadimos las castañas, sal, pimienta, salvia y cocinamos unos minutos.

Añadimos la leche de soja y el agua y llevamos a ebullición, dejándolo a fuego lento durante 10 minutos.

Vaciamos la mezcla en una batidora y lo batimos hasta que quede una crema suave.

Colocamos la mezcla a la cacerola y añadimos agua adicional para crear la consistencia de la crema a nuestro gusto.

VeganSociety



Mousaka vegana

Ingredientes:

- 750 grs de calabacín
- 350 grs de cebolla
- 250 grs de puerro
- 250 grs de zanahoria
- 200 grs de calabaza
- 1 rama de apio
- 3 dientes de ajo
- laurel
- 100 grs de couscous
- 2 dl de aceite de oliva
- 2 dl de caldo vegetal
- sal y sésamo negro

Corta los calabacines de forma longitudinal en láminas muy finas. Escalada las láminas de calabacín en agua hirviendo durante 30 segundos y reserva.

Corta el resto de las verduras, incluyendo los recortes de calabacín, lo más finamente posible, en dados. Rehoga las verduras en el aceite de oliva junto con el laurel a fuego lento con el recipiente tapado durante 10 min.

Añade el couscous y el caldo vegetal. Deja cocer otros 10 min, sazona al gusto y dejalo enfriar.

Monta la Mousaka bien sea individual o una para varias raciones, forrando con las tiras de calabacín el molde deseado previamente engrasado. Coloca el relleno anterior, tapa con las tiras de calabacín que sobresalieron el molde y hornea 10 min a 180°C. Desmolda y serve, espolvoreando por encima el sésamo negro.

Pascual Laza

Segundos



Redondos de mijo

Ingredientes:

- 1 taza de mijo
- 2 tazas de agua filtrada sin cloro
- sal, ajo en polvo, perejil, pimienta negra

Para el Coulis de Tomate:

- 1 taza de tomate crudo triturado
- 1 cebolla pequeña
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen
- sal, sésamo negro para espolvorear

Para el Salteado de Berenjenas:

- 500 gramos de berenjenas
- 2 puerros
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen
- sal, pimienta, orégano

Para los redondos cocemos el mijo con el agua y algo de sal tapado durante 20 minutos. Al final habrá consumido todo el agua. Dejamos enfriar por completo. Añadimos ajo molido, pimienta, perejil u otras especias si gustamos y procedemos a formar los redondos que se hacen rellenando un aro de presentación con el mijo cocido entasándolo con el revés de una cuchara. Antes de servirlos los pasaremos a la plancha con unas gotas de aceite.

El coulis de tomate se elabora rehogando un poco la cebolla en el aceite, añadiendo el tomate y cociendo 15 minutos. Después lo trituramos todo. Salamos ligeramente.

El salteado lo hacemos con los puerros cortados en rodajas finas y las berenjenas en rodajas y en cuartos. Con el aceite en sartén tapada para que salga el jugo y no se evapore antes de que las hortalizas estén tiernas (unos 10 minutos). Salamos y espolvoreamos con orégano y sésamo negro.

<http://www.justvegetal.com/>



Seitán con salsa de almendras

Ingredientes:

- 6 filetes de seitán
- harina de trigo

Para la salsa:

- ¼ parte de puerro
- 4 dientes de ajo
- 2 ó 3 cucharadas de pan rallado
- 60 gr de almendras crudas peladas
- aceite de oliva
- agua

Rebozamos los filetes de seitán con harina. En una sartén con aceite doramos los filetes una vez dorados los reservamos sobre un papel absorbente, mientras preparamos la salsa.

Cortamos fino el puerro y los ajos, y los salteamos en una sartén con aceite a fuego medio, una vez dorados los reservamos. En el mismo aceite doramos las almendras y las reservamos también.

Añadimos en el mismo aceite el puerro, los ajos y las almendras doradas junto con el pan rallado y removemos bien mezclando todos los ingredientes.

En el vaso de la batidora añadimos los ingredientes de la salsa con un poco de agua y lo batimos bien, dejando la salsa cremosa y sin grumos.

En una sartén añadimos el seitán y la salsa con un poco de agua, dejamos que se haga a fuego lento hasta que se haya absorbido toda el agua, unos 10-15 minutos

<http://laolivada.wordpress.com>

Pastres y dulces



Pastel de chocolate de algarroba

Ingredientes:

- 2 vasos de leche de soja
- 2 vasos de harina de trigo
- 1 vaso de azúcar moreno
- 1 vaso de aceite de oliva
- 1 cucharada de levadura en polvo
- 1 vaso de chocolate de algarroba (es similar al cacao)

Pon todos los ingredientes en un bol y batelos hasta que no queden grumos.

Pasa la masa a un molde de horno previamente engrasado con aceite o margarina y pan rallado (para desmoldarlo fácilmente) y hornéalo unos 45 minutos a 150°C.

Se puede rellenar de mermelada y recubrirlo por encima con chocolate fundido, o con chocolate en polvo y azúcar glasé.



Membrillo con salsa de jengibre y limón

Ingredientes:

- Membrillo
- 100 gr tofu
- 1 cucharadita de jengibre en polvo
- zumo de 1/2 limón
- ralladura de 1/2 limón
- 1 cucharada azúcar moreno
- 1 cucharada de aceite de oliva
- pistachos tostados
- almendras crudas para decorar

Batimos el tofu con el aceite, el jengibre, el zumo y la ralladura de limón y el azúcar. Debe quedar una salsa suave y cremosa. Puedes corregir la acidez con algo más de azúcar, a tu gusto, pero ten en cuenta que el membrillo al que acompañará es dulcísimo.

Corta dos rebanadas finas de membrillo, de 5x8 cm. Coloca una encima de la otra y riega con la crema. Para decorar pon una almendra cruda rematando, y espolvorea unos pistachos pelados y molidos gruesamente alrededor.

Consejos:

Mejor que el membrillo no esté recién sacado del frigorífico, sino mejor a temperatura ambiente. Y saldrá un postre más jugoso si es de fabricación artesanal, o lo compras a granel. Los envasados no suelen estar tan buenos.

eldelantalverde.wordpress.com

Turrón de chocolate



Ingredientes:

- 300 gr de chocolate negro con el 52% de cacao
- 40 gr de chocolate negro con el 74% de cacao
- 3/4 de taza de azúcar glacé
- 100 ml de leche de soja
- 8 g de azúcar vainillado (1 sobrecito)
- 1 taza de arroz inflado con chocolate

Antes de empezar forra un molde cuadrado o rectangular mediano con papel para hornear, doblándolo

en las esquinas para que cubra también los bordes. Corta el chocolate en trocitos para poder deshacerlos mejor.

En una cacerola pequeña pon a hervir la leche de soja con el azúcar glacé y el azúcar vainillado, removiendo suavemente. Cuando entre en ebullición apágalo y apártalo del fuego. Agrega los chocolates y remueve bien para que se deshaga. Tras unos minutos se habrá derretido el chocolate, sigue removiendo para que quede una mezcla homogénea, aunque

esté empezando a solidificarse. Déjalo enfriar, removiéndolo de vez en cuando, aproximadamente 30 minutos. No tiene que estar completamente frío y sólido, sino más frío que templado, aún manejable. Añade el arroz inflado con chocolate y mézclalo con cuidado, ya que te costará un poco por lo densa que está la masa de chocolate. No te preocupes si no queda totalmente homogéneo.

Pásalo al molde, alisa la superficie y ponle papel para hornear encima, para poder presionar con la mano o con otro molde y que quede la superficie lisa. Déjalo en la nevera al menos 4 horas antes de servir.

Puedes poner, además, una capa de chocolate (74% de cacao) derretido por encima, o mezclando 30 gr de chocolate sin leche con 15 ml de leche de soja y fundiéndolo al baño maría. Viértelo sobre el turrón ya frío y reposado y deja que se solidifique (1 hora más).

Comentarios: El truco para que el turrón quede crujiente es que la mezcla de chocolate no tiene que ser excesivamente líquida, ni estar caliente o templada, porque en ese caso el arroz inflado absorberá la humedad del chocolate y cuando vayamos a probarlo estará blando o correoso. El arroz inflado no tiene misterio: un paquete de cereales de desayuno de arroz inflado de la marca que quieras (que no lleve lácteos ni miel) te sirve perfectamente.

La leche de soja se puede sustituir por cualquier bebida vegetal. Le va muy bien la leche de almendras, que deja un ligerísimo gusto al fruto seco.

Los chocolates utilizados son chocolates sin lácteos, en el caso del chocolate con 52% de cacao, es un chocolate para coberturas y para repostería, y el otro es una tableta de chocolate negro al 74% de cacao. No es estrictamente necesario que sean esas proporciones. Con el chocolate negro sí es recomendable que sea al 70% de cacao o más, porque nos va a dejar un sabor más profundo, con más cadencia en el paladar cuando tomemos el turrón, además de ser muy aromático.

<http://www.creativegan.net/>



Fruta preparada

Podemos servir muchas variedades de fruta fresca de temporada (piña, naranja, caqui, uva, manzana, peras...) preparada y decorada al gusto.

También podemos disfrutar de sabrosas frutas desecadas y frutos secos, energéticos y muy saludables.





Desde DefensAnimal.org promovemos el veganismo, que es una actitud de respeto en el día a día hacia todos los demás animales con los que compartimos el planeta.

El veganismo implica alimentarse sin ingredientes de origen animal, utilizar ropa y complementos que no tengan cuero, lana, seda o plumas, usar productos no experimentados o testados en animales no humanos, divertirse sin utilizar a los demás animales, etc.

Nuestra alimentación será variada y equilibrada tomando verduras, cereales, legumbres, frutas, frutos secos, semillas...

Para ampliar más información puedes visitar la sección de nutrición vegana de la web: www.defensanimal.org/nutricion

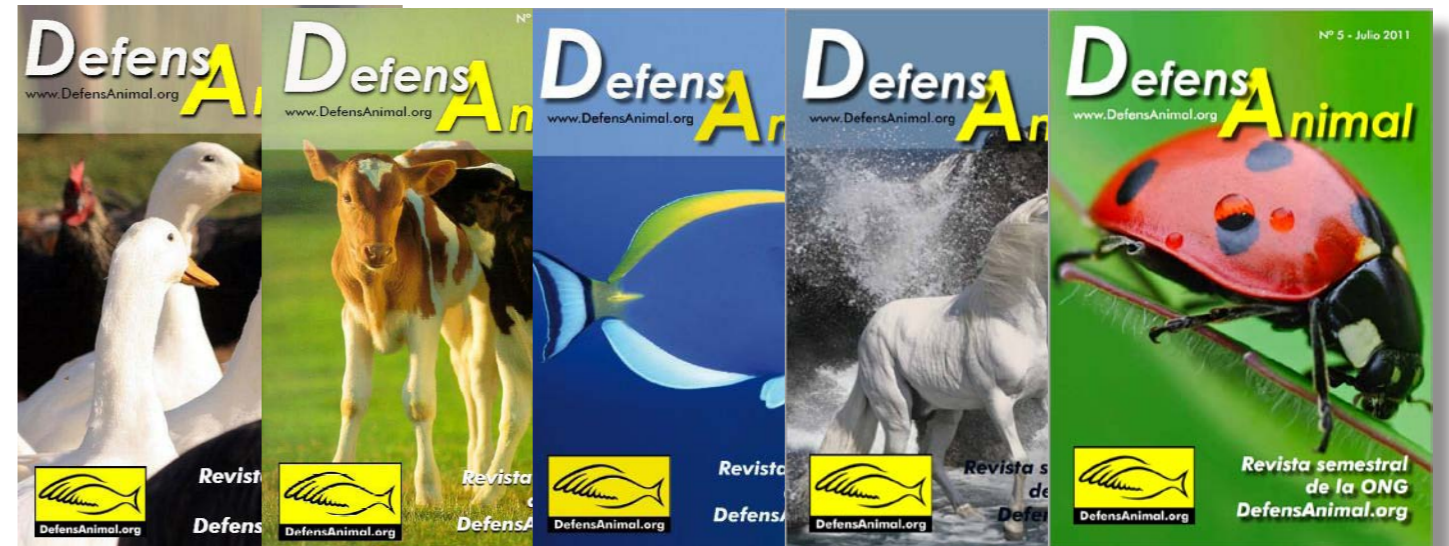
Podéis ver más propuestas de menús veganos para ocasiones especiales en: www.defensanimal.org/para_difundir/

Para disfrutar de muchas más propuestas de recetas veganas puedes visitar:

- * el apartado de [recetas veganas de la web de DefensAnimal.org](http://www.DefensAnimal.org)
- * el blog "Cocina rica, sana y vegana.blogspot.com"
- * el blog: "Cursosdecocinavegana.blogspot.com"



Os recomendamos también ver las recetas que os ofrecemos en los diferentes números de nuestra revista online "[DefensAnimal](http://www.DefensAnimal.org)". Se publica semestralmente y podeis descargarla gratuitamente desde el siguiente enlace: <http://www.defensanimal.org/revista/>



Agradecimientos:
Activistas de DefensAnimal.org
JustVegetal.com
CreatiVegan.net
EIDelantalVerde.wordpress.com
LaOlivada.wordpress.com
VeganSociety
Pascual Laza

Más información en:
www.DefensAnimal.org
Telf (+34) 630152401
info@defensanimal.org