

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)

Tartaletas de berenjena y patata
Ensalada de achicoria, uvas, granada y aguacate
Hummus de Calabaza
Queso vegetal
Wellington de nueces y setas
Asado de navidad
Pastel de nueces y algarroba con caramelo
Trufas variadas
Polvorones



DICIEMBRE 2020

JANET RIBERA



Tartaletas de berenjena

y patata

Ingredientes

1 paquete de masa
2 berenjenas
150 gr de patatas hervidas
1/4 taza y 1 cucharada de perejil fresco
1/4 taza y 1 cucharada de menta fresca
1/4 taza de nueces molidas
1 cebolla pequeña
2 dientes de ajo
2 cucharadas de levadura nutricional
1 cucharada de aceite de oliva
1/2 cucharadita de pimentón
1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta
Nueces enteras, para decorar

Preparación

En una bandeja para hornear coloque la berenjena, el ajo y la cebolla y hornee a 180 ° C durante unos 45 minutos o hasta que estén suaves.

Pelar las berenjenas y poner la carne en una licuadora junto con la patata hervida. Luego transfíeralo a un bol. Agregue las cebollas al horno y el ajo también.

Agregue las nueces, la levadura nutricional, el aceite, el pimentón, la sal y la pimienta, al bol. Mezclar bien. Dejar enfriar.

Extienda la masa y, con un vaso, corte en trozos redondos. Póngalos en moldes de silicona para muffins y se pegan a las paredes formando nidos.

Haga agujeros con un tenedor y hornee en un horno precalentado a 180° C hasta que se dore. Deje enfriar.

Distribuya la mezcla de relleno entre las tartaletas. Adorne con una nuez.



Ensalada de achicoria, uvas,

granada y aguacate

Ingredientes

- 1 achicoria roja
- ½ lechuga romana (o iceberg)
- 20 uvas negras
- ½ granada
- 60 gramos aprox. de queso vegetal
- 1 aguacate grande
- 12 nueces peladas.

Para la vinagreta

- 60 gramos de aceite de oliva virgen extra
- 1-2 cucharada de vinagre balsámico
- 1 cucharada de miel
- Sal.

Preparación

Prepara la vinagreta. Mezcla todos los ingredientes y bate hasta emulsionar. Reserva.

Lava y escurre bien las hojas de achicoria y de lechuga, después córtalas en juliana no muy fina.

Lava las uvas, córtalas por la mitad y retira las semillas, corta la mitad de una granada y desgránala. Reserva.

Corta el queso vegetal en finas láminas.

Pela y deshuesa el aguacate y a continuación córtalo en finas láminas, también con ayuda del pelador. Finalmente trocea las nueces una vez peladas.

Emplatado

Mezcla la achicoria y la lechuga y sírvela en un cuenco amplio, añade las uvas, la granada, el queso, el aguacate y las nueces, adereza con la vinagreta, mezcla bien y sirve enseguida. ¡Buen provecho!



Hummus de Calabaza

Ingredientes

- 2 tazas de garbanzos cocidos
- 1 taza de puré de calabaza
- 2 cucharadas de tahini
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo
- 1 limón, en jugo
- 1/2 cucharadita de comino
- Una pizca de sal marina, pimienta negra y pimentón
- 1/4 cucharadita de cúrcuma
- 1/4 cucharadita de canela
- 1/4 taza de aquafaba (agua de cocción de garbanzos) o agua

Preparación

Agregue todos los ingredientes al procesador de alimentos y mezcle hasta que quede suave. Agregue más agua si es necesario para alcanzar la consistencia deseada.

Pruebe el sabor y ajústelo a su gusto.

¡Decore con más aceite de oliva virgen extra, semillas de sésamo y perejil fresco si lo desea, y disfrute!



Queso vegetal

Ingredientes:

- 80 g de anacardos crudos, sin sal y sin tostar
 - 50 g de almendra cruda
 - 25 g de aceite de oliva virgen, y un poco más para engrasar el molde
 - 350 g de agua
 - 50 g de cebolla
 - 1 diente de ajo
 - 2 cucharadas de levadura de cerveza en copos
 - 1 cucharadita de sal marina fina
 - 1/2 cucharadita de cúrcuma molida
 - 2 cucharaditas colmadas de agar agar
 - 1 cucharadita de hierbas provenzales secas
- Puede darle diferentes sabores añadiendo pimentón, comino, pimienta...

Preparación:

- Eche en el recipiente del procesador, los anacardos, almendras, aceite, 200 ml de agua, cebolla, ajo, levadura de cerveza, sal y cúrcuma y triture
- Reservar en un bol.
- Verter 150 ml de agua y el agar agar, en un cazo y calentar y cocer, 3 minutos.
- Mientras tanto, engrasar ligeramente un envase.
- Añadir las hierbas provenzales y la mezcla de anacardos y mezclar.
- Pasar al molde, dejar enfriar y meter en el frigorífico al menos 6 horas antes de consumir.
- Sacar del molde, cortar en lonchas y servir con tostadas, bocadillos, etc.
- Dura 1 semana en la nevera.



Wellington de nueces y setas

Ingredientes

- 5 tazas de champiñones picados
- 1 cebolla finamente picada
- 2 dientes de ajo machacados
- 1 cucharada de tomillo fresco picado
- 1 1/2 tazas de nueces, ligeramente tostadas
- 1 taza de pan rallado
- Una pizca de pimentón
- 1 cucharadita de tamari
- 2 hojas de hojaldre vegetal
- Semillas de sésamo o amapola (opcional)

Preparación

Cocine la cebolla y el ajo durante unos 5 minutos.

Agregue los champiñones, el tomillo, pimentón y el tamari y cocine por unos minutos más.

Deje enfriar durante 10-15 minutos.

En un procesador de alimentos, triture las nueces finamente. Agregue la mezcla de hongos y vuelva a triturar. Luego agregue el pan rallado y triture hasta que todos los ingredientes estén combinados.

Deje que la masa se descongele un poco. Extienda la mitad de la mezcla en medio de una de las hojas de hojaldre. Corte la masa en tiras diagonales a cada lado. Luego se cruzan entre sí hasta que cubran la mezcla. Alternativamente, puede poner la mitad de la mezcla en un borde de la hoja y enrollar la masa sobre ella para formar una barra. Luego pinche la parte superior con un tenedor o marque con un cuchillo. Cubra con semillas de sésamo o semillas de amapola, si lo desea.

Hornee a 180 ° C durante 50 minutos. Si se dora demasiado en la parte superior mientras se cocina, cubra con papel de aluminio hasta que esté listo para salir del horno.



Asado de navidad

Ingredientes

Asado

- 2 ¼ tazas de gluten de trigo
- 1 ½ tazas de caldo de verduras + más para asar
- ½ taza de alubias, u otra legumbre al gusto, enjuagadas y escurridas
- 1 cucharada de pasta de miso (tamari o salsa de soja)
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen
- ½ cucharada de salsa Worcestershire vegetal
- 1 cucharada de ajo granulado
- 1 cucharada de cebolla granulada
- 1 cucharadita de salvia molida
- 1 cucharadita de sal marina

Relleno

- 3 tazas de relleno, al gusto

Abrillantar

- 2 cucharadas de salsa barbacoa
- 2 cucharadas de salsa teriyaki

Hierbas opcionales

- Unas ramitas de tomillo fresco y romero
- 2 hojas de laurel secas

Preparación

Precaliente el horno a 200° C. Necesitará una gasa y una fuente para hornear- Asegúrese de tener el relleno completamente cocido antes de comenzar y déjelo enfriar antes de rellenar el asado.

Batir el teriyaki y la salsa barbacoa. Dejar de lado.

Agregue todos los ingredientes para asar, excepto el gluten de trigo, a un procesador de alimentos. Triture hasta que todo esté desmenuzado y suave. Vierta en un bol grande para mezclar.

Agregue el gluten de trigo a la mezcla húmeda. Revuelva con una cuchara hasta que comience a formarse una masa. Ahora, con las manos, amase la masa hasta que esté completamente combinada. Coloque la masa sobre una superficie lisa y amase durante 1-2 minutos más. Extiéndalo con un rodillo. Ruede desde el medio hacia afuera, luego voltee y repita. Además, enrolle tanto vertical como horizontalmente hasta que haya alcanzado el tamaño o forma deseada. Empaque ligeramente el relleno en forma de tronco y colóquelo en el medio de la masa. Ahora, junte ambos extremos de la masa sobre el relleno y pellizque para cerrar bien. Continúe pellizcando el resto de la masa cerrada por el medio y los extremos. Pellizque bien también para evitar la separación.

Ahora envuelva bien el asado con al menos dos capas de gasa (más si la tela es fina). Gire los extremos y átelos firmemente con un cordel. Recorte el exceso de tela.

Coloque el asado en la cacerola y vierta aproximadamente algo de caldo dentro. Agregue hierbas frescas y hojas de laurel al caldo si lo desea. Ahora, coloque en el horno y hornee por 1 ½ horas. Rote el asado cada 20 minutos para una cocción uniforme. (Si el caldo se cuece durante el horneado, agregue ¼ de taza más en cada turno, pero déjelo cocinar durante los últimos 20 minutos)

Empuje el asado para verificar que esté cocido; debe estar algo firme por fuera, pero aún estará un poco suave por dentro. Si no quiere que sea tan suave que se derrumbe cuando lo empuje, entonces tendrá que cocinarse más tiempo (el asado se endurece más cuando se hornea sin envolver con glaseado). Cuando esté listo, retire del horno y desenvuelva con cuidado la gasa (* si se pega al asado, puede usar un chorrito de caldo de verduras para quitarlo). Vierta el caldo restante en el plato y deséchelo.

Coloque el asado nuevamente en la fuente para hornear y cepille generosamente la parte superior y los lados con el glaseado. Hornee durante 5 minutos hasta que el glaseado se vuelva pegajoso. Ahora voltee el asado y glasee la parte superior y los lados nuevamente. Hornee por otros 5 minutos. Retirar del horno y dejar reposar el asado durante al menos 10 minutos antes de cortar.

Notas

Si lo desea, sirva el asado con salsa vegetal, judías verdes salteadas y salsa de arándanos.



Pastel de nueces y

algarroba con caramelo

Ingredientes

Para el pastel:

- 1 taza de nueces
- 1 taza de dátiles
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 cucharadas de algarroba en polvo

Para el caramelo:

- 3/4 taza de dátiles
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Canela y nuez moscada, al gusto
- 2 cucharadas de aceite de coco derretido
- Agua, según sea necesario, 1 taza más o menos

Para la cobertura:

- Un puñado de nueces
- Canela
- Nuez moscada

Preparación

Para hacer el bizcocho: ponga las nueces en su procesador de alimentos y procese hasta que se conviertan en pequeñas migas. Agrega el resto de los ingredientes y procesa hasta que todo comience a pegarse. Presione en un molde pequeño, dejando los lados un poco más altos que el centro para que luego pueda verter el caramelo. Dejar en la nevera unas horas o toda la noche.

Para hacer el caramelo: licue todos los ingredientes hasta que quede suave, agregando agua según sea necesario para obtener una consistencia de caramelo. Vierta en el centro de su pastel y extiéndalo hacia los lados para que caiga. Complete con nueces u otros frutos secos si lo desea.



Trufas variadas

Ingredientes:

60 gr de dátiles
30 gr de arándanos
60 gr de higos secos
50 gr de almendra en polvo
Coco rallado
Almendras en granillo
Algarroba en polvo

Preparación:

En una olla pequeña con agua hirviendo, pondremos a remojar los frutos desecados: dátiles, arándanos e higos. Una vez tengamos todos los frutos bien remojados, los escurriremos y reservaremos hasta que se enfrién.

Una vez estén enfriados los trituraremos hasta conseguir una masa más o menos homogénea. En un bol verteremos la masa y le añadiremos la almendra molida. Amasaremos todo unos minutos hasta que todos los ingredientes se hayan integrado perfectamente.

A continuación, iremos cogiendo porciones pequeñas de la masa y con las palmas de las manos haremos las bolitas.

Una vez tengamos formadas todas las bolas las iremos rebozando con el coco rallado, con la algarroba en polvo y con las almendras en granillo. Para que las almendras queden totalmente pegadas al rebozarlas las vamos apretando y volvemos a darle la forma a la bola. De esta forma quedará la almendra bien fijada.

Finalmente, las pincharemos, de manera intercalada, en un palo de brocheta. Pondremos una trufa de coco, luego la de algarroba y finalmente la de almendras. Es interesante jugar a nivel cromático para obtener visualmente distintos colores.

Las llevaremos al frigorífico un par de horas para que la textura de las trufas coja consistencia.



Polvorones

Ingredientes

250 gr de harina de trigo
50 gr de almendra cruda pelada
90 gr de panela
110 ml de aceite de oliva virgen
1/2 cucharadita de postre, de canela
Semillas de sésamo (ajonjolí)
Ralladura de 1/2 limón (opcional)

Preparación

En una sartén tostamos la harina a fuego medio durante unos minutos y sin dejar de remover hasta que coja un tono ligeramente tostado. Tamizamos la harina, ya que se forman bolitas mientras se tuesta, y dejamos enfriar. Por otro lado, en otra sartén, tostamos las almendras crudas peladas, solo hasta que comiencen a coger color. Estos dos pasos son los que le darán el sabor característico del polvorón. Trituramos las almendras hasta que quede como una harina o con algunos trocitos pequeños. Moler solo lo justo, antes de que la almendra comience a soltar aceite. También se puede comprar la harina de almendras directamente y tostarla ligeramente en una sartén. Por otro lado, trituramos la panela, para que quede como el azúcar glass.

En un bol mezclamos bien todos los ingredientes secos, harina de trigo, harina de almendras, panela, canela y ralladura de limón si quieres. Añadimos el aceite de oliva y amasamos hasta integrar bien todos los ingredientes. Se quedará una textura un tanto arenosa pero es una masa fácil de trabajar.

Podemos estirar la masa y dar forma con un corta-pastas o ir cogiendo porciones y darles forma con las manos. Vamos poniendo los polvorones en una bandeja de horno, encima de una esterilla de silicona reutilizable o papel de horno y ponemos por encima semillas de sésamo (ajonjolí).

Horneamos a 180 grados con la posición del horno arriba, abajo y ventilador, entre 12 y 15 minutos. Si no tienes ventilador, puedes poner arriba y abajo aunque puede necesitar unos minutos más. A partir del minuto 10 hay que vigilar para que no se quemem porque si nos pasamos de horno, los polvorones quedarán amargos. Una vez retirados del horno hay que dejarlos enfriar completamente porque cuando están calientes son demasiado frágiles.