

Menú Vegano **(100% vegetariano)** **de Navidad**

de
DefensAnimal.org

www.DefensAnimal.org
info@defensanimal.org
Tlf. (+34)630152401

Entrantes

Tabla de patés



PATÉ DE BERENJENAS

Ingredientes:

- ½ berenjena
- ¼ de cebolla
- 1 diente de ajo
- tahini (puré de sésamo)
- 1 limón
- sal
- aceite de oliva virgen
- comino en polvo
- perejil
- cilantro

Corta en trozos la berenjena.
Fríelas con aceite de oliva y añádele un poco de sal.

Bate, en recipiente aparte, el sofrito con el resto de ingredientes y especias.

Bate todos los ingredientes hasta conseguir una textura cremosa.
Sírvelo frío para untar sobre pan tostado.

PATÉ DE OLIVAS NEGRAS

Ingredientes:

- 1 bote de aceitunas negras deshuesadas y escurridas
- comino en polvo (o ½ diente de ajo)
- 1 chorrito de aceite de oliva.

Bátelo todo hasta que quede como una pasta.

Sírvelo frío para untar sobre pan tostado o en canapés.

Primeros platos

Pañuelos de espárragos



Ingredientes:

- pan de molde
- espárragos blancos y verdes (en conserva)
- **veganesa** (ver receta en salsas)
- palillos de madera

Escurre el líquido de los espárragos. Con un rodillo, aplasta cada rebanada de pan para hacerlas un poco más grandes y finas.

Unta cada rebanada con veganesa, y coloca tres espárragos verdes o blancos de manera diagonal, alternativamente para que haya puntas y tallos en cada lado. Dobla las esquinas del pan que quedan libres hacia el centro, superponiéndolas un poco, y sujetalas con un palillo.

Coloca cada pañuelo en la rejilla del horno y gratina unos minutos hasta que tomen color. Al sacarlos, retírales el palillo, córtalos por la mitad y sirve aún calientes.

Receta aportada por El Delantal Verde

Crema de guisantes



Ingredientes:

- 500 g de guisantes
- 1 cebolla
- 1 patata pequeña
- 2 cucharadas de aceite
- sal y agua

Pon una cazuela a fuego lento con 1 cucharada de aceite.

Pela y pica finamente la cebolla, y échala en la cazuela. Deja pochar, sin que hierva, hasta que la cebolla esté blanda.

Sube el fuego a medio, y agrega agua y la patata pelada y partida en trozos pequeños. Déjalo hervir diez minutos desde que rompa la ebullición.

Añade 1 cucharada de aceite de oliva y los guisantes. Déjalo cocer de cinco a diez minutos, según el tamaño del guisante (cuanto más pequeños y menos harinosos, menor tiempo).

Trituralo todo y pásalo por un colador.

Plato principal

Seitán al limón



Ingredientes:

- 2 filetes de seitán
- 60 gr de mezcla de arroz basmati, salvaje y rojo
- 2 rodajas de piña en su jugo o fresca
- aceite de oliva
- 2 limones
- 5 ciruelas pasas
- azúcar moreno
- vino tinto
- 1/4 de pastilla de caldo vegetal 100%
- jengibre en polvo
- agua y sal

Por un lado, hierva el arroz hasta que esté blando (teniendo en cuenta que estos tipos de arroces, siempre quedan ligeramente crujiente en la cáscara).

Para la salsa: exprime un limón y pon el zumo en una cacerola, junto a un vaso de agua, dos o tres cucharadas de azúcar moreno, un chorrito de vino tinto, 1/4 o menos de pastilla de caldo vegetal, una pizca de sal, otra de jengibre en polvo, las ciruelas y medio limón cortado en trozos, sin pelar. Déjalo cocer a fuego bajo-medio, hasta que se reduzca y tenga aspecto de almibar ligero. Si te resulta muy amargo, añade otra cucharada de azúcar antes de terminar de cocinar.

En una parrilla o sartén, cocina las rodajas de piña hasta dorarlas. Y luego los filetes de seitán.

Coloca en el plato el arroz en un montoncito, la piña y los filetes, y riega todo abundantemente con la salsa.

Receta aportada por El Delantal Verde

Salsas

Veganesa o mahonesa sin huevo



Ingredientes:

- 1 vaso de aceite de girasol
- 1/3 de vaso de leche de soja
- 1/2 limón (zumo)
- sal al gusto

Pon los ingredientes en un tubo de batidora en el siguiente orden: la de leche de soja, el aceite de girasol, el zumo de limón y la sal y bátelo (es aconsejable empezar batiendo el fondo e ir subiendo la batidora una vez veamos que espesa).

Si queda demasiado líquida, se puede añadir más aceite, y si está demasiado espesa más leche de soja.

Es muy importante no usar aceite de oliva porque no cuaja bien y le da un sabor demasiado fuerte.

Se puede añadir también 1/2 diente de ajo (para hacer ajonesa), o 1/2 tomate maduro (para hacer salsa rosa).

Nata de tofu o tofunesa



Ingredientes:

- 100 gr. tofu
- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 2 a 3 cucharadas de agua (o suero del tofu)

Mezcla los ingredientes y bate todo bien con la batidora, hasta que quede una pasta suave y cremosa.

Para preparar Nata Agria, añade a la preparación anterior zumo de limón. Según el grado de acidez deseado, agrega más o menos zumo.

Receta aportada por El Delantal Verde

Postres y dulces

Mousse de higos



Ingredientes:

- 15 higos secos
- leche vegetal (de soja, arroz, avena,...)
- canela en polvo

Retira los rabos a los higos y trocéalos en dos o tres partes. Cúbrellos de leche vegetal, como tres dedos por encima, tapa y deja macerar toda la noche. Al día siguiente, añade una cucharadita de canela y tritúralo todo con la batidora, a baja potencia, con cuidado de obtener una masa espumosa parecida a una mousse.

Reparte en cuencos o copas de postre, y sirve muy frío, decorándolas con virutas de chocolate, un poco de canela en polvo o azúcar glass.

Recetas aportadas por El Delantal Verde

Mazapanes



Ingredientes:

- 250 gr almendra cruda molida
- 120 gr azúcar glass
- 40 ml agua
- 1 limón

En un cazo disuelve el azúcar en el agua a fuego lento, hasta que se haga un almíbar. Retira del calor y añade la almendra, una cucharita de ralladura de la cáscara del limón y una cuchara sopera del zumo colado.

Mezcla hasta que se forme una masa homogénea. Deja enfriar un par de horas.

Toma pequeñas porciones y moldea dándoles las figuras que quieras: frutas, lunas, flores, hojas, espirales...

Ve colocándolas en una bandeja de horno cubierta de papel vegetal, y barnízalos con agua azucarada. Gratina unos minutos hasta que se doren un poco.

Deja que se enfríen de nuevo antes de cogerlos, porque estarán más blandos y se pueden romper las formas.

DefensAnimal.org es una ONG que defiende los intereses de TODOS los animales no humanos, sin importar la especie a la que pertenezcan.

Promovemos el Veganismo (no uso de productos o servicios que conlleven utilización de animales no humanos) porque es el modo de vida que respeta los intereses de los demás animales con los que compartimos el planeta.

Más información sobre recetas veganas:
www.DefensAnimal.org/recetas

**¡Felices Fiestas
para todos los animales!
(humanos y no humanos)**



www.DefensAnimal.org
info@defensanimal.org
Tlf. (+34) 630152401