

Menú



NAVIDAD
Y
THANKSGIVING

2024

Janet Ribera



Ensalada de escarola con manzana, remolacha y nueces

Ingredientes

- 1 bolsa de escarola
- 2 manzanas
- 2 remolachas cocidas o en conserva
- 100 gramos de nueces caramelizadas
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de mostaza
- 1 cucharadita de miel o sirope de agave
- 1 pizca de sal

Preparación

Pela y corta en bastones la manzana sin el corazón ni las pepitas.
Corta en bastones del mismo tamaño la remolacha bien escurrida.
En una ensaladera mezcla la manzana y la remolacha y añade la escarola.
Prepara en un cuenco la vinagreta con el aceite, la mostaza, la miel o sirope y una pizca de sal.
Cuando la tengas bien emulsionada, aliña la ensalada.
Reparte la ensalada en los platos y espolvorea las nueces caramelizadas por encima.



Ensalada de navidad

Ingredientes de la ensalada

- 340 gr de coles de Bruselas, limpias y trituradas
- 1 cabeza de col rizada lacinato toscana, cortada en rodajas finas
- 3 manzanas o peras crujientes, cortadas en rodajas finas
- 1/2 taza de avellanas o nueces tostadas
- 1/2 taza de arándanos secos sin azúcar
- 1/2 taza de semillas de granada
- 1 aguacate grande maduro, cortado en cubitos
- Aderezo César de anacardos
- Queso ricota vegetal, para cubrir.

Ingredientes del aderezo César de anacardos

- 1/2 taza de anacardos crudos, remojados
- 1/4 taza de aceite de oliva virgen extra
- 1/2 taza de agua
- 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
- 2 dientes de ajo picados
- 1/2 cucharadita de sal marina o al gusto
- 1/2 limón grande, exprimido o al gusto

Instrucciones para la ensalada

Rallar o cortar en rodajas finas, las coles de Bruselas, o comprarlas, ya ralladas.

Colocar los brotes y la col rizada en una fuente para servir. Colocar las rodajas de manzana encima y agregar las nueces, los arándanos, las semillas de granada y el aguacate. Verter el aderezo encima y mezclar bien.

Instrucciones para el aderezo César con anacardos

Coloca los anacardos remojados y los ingredientes restantes en una licuadora o procesadora y tritura durante 2-3 minutos o hasta que los anacardos estén completamente pulverizados y el aderezo esté espeso, suave y cremoso.



Queso estilo ricota vegetal

Ingredientes

- 200 gr. de tofu
- 50 gr. de yogur de soja natural sin edulcorar
- 1 cucharada de levadura nutricional
- 1 cucharadita de zumo de limón
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 diente de ajo (opcional)

Preparación

Ponemos todos los ingredientes en el vaso de la picadora y lo picamos todo bien hasta que quede mezclado de manera uniforme, procurando que el tofu quede grumoso y con la textura característica del queso ricota.



Barritas de vegetales

Ingredientes

- 1 cucharada de chía o linaza, molida
- 200 gr de tofu firme
- 2 cucharadas de tahini o crema de almendras o anacardos
- 1 taza de zanahorias, ralladas
- 2 tazas de calabacín, rallado
- 1 cebolla mediana, picada finamente
- 2 dientes de ajo
- 1/2 taza de harina de quinua
- 1/4 taza de levadura nutricional
- Un chorrito de leche vegetal

Preparación

Precalienta el horno a 180°C.

Cubre una bandeja para horno con papel para hornear.

Combina la chía molida o el lino con 1 cucharada de agua y deja reposar por 5 minutos.

En un procesador de alimentos, mezcla la chía o linaza y tahini o crema de almendras o anacardos, hasta que estén suaves.

Agrega un chorrito de leche vegetal, si es necesario, para hacer que la mezcla sea más suave.

En un bol grande, combina la mezcla de tofu con el resto de los ingredientes. Mezclar suavemente hasta que esté combinado.

Extiende la mezcla en la bandeja para hornear.

Hornea por 20 minutos o hasta que esté doradito. Retirar del horno.

Cuando el pan se haya enfriado un poco, cortar en rodajas y servir.



Wellington festivo

Ingredientes

400 gr de tofu firme
300 gr de champiñones
150 gr de harina de maíz
1 lámina de hojaldre vegetal
1 remolacha cocida
1 berenjena
1 cebolla
1/2 vaso de mosto de uva
4-5 cucharaditas de pimentón dulce
3-4 cucharaditas de sazónador de asado
3 cucharaditas de tomillo
2 cucharaditas de ajo en polvo
Sal
Pimienta negra
Aceite de oliva virgen extra

Preparación

En un bol echamos el tofu bien escurrido, la remolacha y la harina de maíz. Trituramos y mezclamos todo bien y añadimos sal y pimienta al gusto, el ajo en polvo, el tomillo, el pimentón y el sazónador para asado. Cuando esté todo bien mezclado podemos probar y rectificar especias o sal si hace falta, hasta que esté a nuestro gusto y lo echamos en un molde de bizcocho alargado forrado con papel de horno para que no se pegue. Horneamos durante 30-40 minutos a 180°C, con calor por arriba y por abajo, hasta que se dore y se oscurezca la masa.

Mientras en una sartén sofreímos la cebolla picada con un chorrito de aceite y, cuando esté traslúcida, añadimos los champiñones laminados. Salpimentamos, subimos un poquito el fuego y dejamos un par de minutos para que reduzca el agua que sueltan los champiñones.

Añadimos el mosto y lo dejamos a fuego medio-bajo removiendo de vez en cuando hasta que el mosto reduzca. Una vez que haya reducido apagamos el fuego y reservamos.

Cortamos la berenjena a lo largo en láminas lo más finas que podamos porque tendrán que envolver al «solomillo» de tofu. Cuando las tengamos listas las horneamos con un chorrito de aceite por encima, hasta que se doren ligeramente (unos 5 minutos).

Cuando tengamos ya todo listo solo nos queda montar el Wellington.

Extendemos el hojaldre y encima ponemos las berenjenas formando una capa. Ahora le toca el turno a los champiñones, que irán encima de las berenjenas formando otra capa.

Ponemos el Wellington en un extremo y lo vamos girando para que quede bien envuelto. Si os sobra un poco de hojaldre podéis decorar un poco la cubierta con tiras para que quede más vistoso.

Por último, lo horneamos durante 20 minutos a 180°C hasta que se dore y ¡listo!



Alternativa vegetal al pavo navideño

Ingredientes

Para el pavo

- 1/2 cebolla roja, picada gruesa
- 2 dientes de ajo picados gruesamente
- 3 cucharadas de mezcla para relleno de salvia y cebolla
- 280 gr de tofu extra firme
- 2 cubitos de caldo vegetal con especias para pollo
- 2 cucharadas de tahini
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 3 cucharadas de levadura nutricional
- 1/2 cucharada de salvia seca
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- 1/2 cucharadita de sal
- 3/4 taza) de agua Dependiendo del contenido de agua de su tofu.
- 1 1/2 taza de gluten de trigo

Líquido para estofar

- 3 cubos de caldo de caldo vegetal con especias para pollo
- 2 cucharadas de salsa Hendersons Relish o Worcestershire vegetal
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- 1/2 cucharada de salvia

Preparación

Preparar el pavo

Añade todos los ingredientes del pavo, excepto el gluten de trigo y el agua, a una licuadora o procesador de alimentos (tofu, cebolla, ajo, salvia y mezcla de cebolla para relleno, cubitos de caldo vegetal con especias para pollo, tahini, aceite de oliva, levadura nutricional, cebolla en polvo, salvia) y mezcla. Raspa los lados según sea necesario.

Añade el agua de a 1/4 de taza por vez. La cantidad final necesaria dependerá del contenido de agua del tofu. La consistencia final debe ser una pasta bastante espesa, como el hummus.

Añade el gluten de trigo y mezcla a baja velocidad hasta que se forme una bola de masa. La bola de masa debe tener la consistencia de plastilina si tienes la cantidad de agua adecuada.

Si la masa parece demasiado húmeda, simplemente agrega más gluten, 1 cucharada a la vez, hasta que alcance la consistencia deseada. Si está demasiado seca, agrega agua lentamente, hasta que alcance la consistencia deseada.

Licúa durante unos minutos más para amasar la masa. Cuando veas que se forman hebras de gluten en la masa, deja de mezclar.

Vierte la masa sobre una superficie de trabajo limpia y dale forma de pavo o simplemente de tronco uniforme si lo prefieres.

Cubrir con film y dejar reposar durante 30 minutos.

Preparar el líquido para estofar

Precalienta ahora el horno a 170°C.

En una fuente para horno, agrega el caldo, la cebolla en polvo, la salvia seca y el condimento Henderson.

Vierte agua caliente en el recipiente y mezcla bien. Llénalo hasta la mitad aproximadamente.

Cocinando el pavo

Coloca el pavo en el líquido para estofar dentro de la fuente para hornear.

Es posible que tengas que agregar un poco más de agua para cubrir más del pavo, aunque un poco de pavo debería sobresalir por la parte superior.

Colócalo en el horno durante un total de 1 hora y media, pero retira el pavo cada 30 minutos para darle la vuelta (boca abajo) para garantizar una cocción uniforme. Debes dar vuelta el pavo dos veces durante el proceso de cocción, una vez a los 30 minutos y una última vez a la hora. Saca el pavo del horno y déjalo reposar en el líquido de cocción durante 1 hora.

Ahora puedes servir el pavo o guardarlo en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por 3 días.

Las sobras también se pueden conservar así, enteras o cortadas en rodajas.



Pastel de manzana y calabaza

Ingredientes

- 1 cucharada de semillas de lino molidas + 2 ½ cucharadas de agua (huevo de lino)
- ½ taza de harina de avena
- 1 ½ taza de avena de cocción rápida
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 2 cucharadas de especia de pastel de calabaza
- 1 cucharada de canela
- 4 manzanas medianas granny smith
- ½ taza de pasta de dátiles
- 1 taza de puré de calabaza
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ¼ taza de agua (opcional)

Preparación

Precalienta el horno a 180°C.

Mezcla las semillas de linaza (lino) molidas con el agua en un bol pequeño y reserva a un lado por 10 minutos.

Mezcla todos los ingredientes secos en un bol grande.

Corta las manzanas en rebanadas finas y colócalas en un envase.

Agrega el puré de calabaza, el extracto de vainilla, la linaza con agua, y la pasta de dátiles a las manzanas y mezcla bien.

Combina los ingredientes secos con las manzanas y mezcla bien. Añade agua si la mezcla parece estar demasiado seca.

Coloca la mezcla en un recipiente apto para hornear y hornea por 30-35 minutos.



Tarta de queso vegetal con guirlache o guirlachicos

Ingredientes para la base:

½ paquete de galletas María, integrales
100 gr de semillas y frutos secos mezclados
3 cucharadas de aceite de coco
8 dátiles

Ingredientes para la tarta:

400 ml de leche de soja, sabor vainilla
3 cucharadas de panela
200 ml de yogur de soja, sabor vainilla
1 tarrina de queso crema vegetal
1 sobre de polvo para hacer cuajada
Turrón de guirlache o 6 guirlachicos

Preparación de la base:

En una procesadora de alimentos, triturar los ingredientes y extenderlos en un molde o en moldes individuales, extendidos y apretados, y poner a congelar.

Preparación de la tarta

Ponemos a calentar, en un cazo u ollita, 200 ml de la leche vegetal, la panela, el yogur, la tarrina de queso crema vegetal. Mientras tanto, disolvemos la cuajada, con los 200 ml de leche vegetal, restantes, trituramos, no demasiado, el guirlache o guirlachicos.

Cuando empiece a hervir lo del cazo u ollita, añadimos la cuajada, y removemos continuamente, hasta que haya hervido 4 o 5 minutos.

Añadimos el guirlache a trocitos y mezclamos, apartamos del fuego, y vertemos en el molde o moldes elegidos. Podemos adornar, al servir, con algo más de guirlache molido, si deseamos



Galletas de jengibre

Ingredientes

- 1 taza de panela
- $\frac{3}{4}$ de taza de mantequilla vegetal a temperatura ambiente
- $\frac{1}{4}$ de taza de miel de caña o sirope de frutas
- 2 cucharadas de leche vegetal
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharada de canela molida
- 1 cucharada de jengibre molido
- $\frac{1}{4}$ de taza de panela granulada

Preparación

Precalienta el horno a 180°C. Cubre 2 o 3 bandejas para hornear con papel pergamino.

Prepara las galletas de jengibre:

Añade la panela y la mantequilla a un bol grande. Bate hasta que la mezcla quede suave y esponjosa. Añade la miel de caña o sirope elegido, la leche vegetal y el extracto de vainilla y bate hasta que se integren bien.

Añade la harina, las especias y el bicarbonato de sodio y mezcla hasta que se integren. La masa debe quedar espesa y ligeramente pegajosa, pero no demasiado pegajosa. Si la masa está pegajosa, añade 1 o 2 cucharadas de harina y mezcla (o deja reposar la masa durante 30 minutos). Si la masa está seca, añade 1 o 2 cucharadas de leche vegetal, y mezcla.

Recubrimiento de las galletas de jengibre:

Coloca la panela en un recipiente pequeño y plano.

Utiliza una cuchara pequeña para helado o una cuchara para dividir la masa de galletas en aproximadamente 22 bolas. Pasa cada bola de masa de galletas por la panela.

Coloca las bolas de masa para galletas en las bandejas para hornear forradas con papel film, con unos 5 cm de separación entre cada una.

Horneando las galletas de jengibre:

Hornea las galletas durante unos 11 a 15 minutos o hasta que estén ligeramente doradas. Para que queden más suaves, hornéelas durante menos tiempo o, para que queden más crujientes, hornéelas durante más tiempo. Cuando saques las galletas del horno, se verán suaves, pero seguirán horneándose en sus bandejas.

Disfruta las galletas calientes o a temperatura ambiente.

Se pueden guardar las galletas sobrantes en un recipiente hermético a temperatura ambiente durante hasta 1 semana, en el frigorífico durante hasta 2 semanas o en el congelador durante hasta 2 meses.



Mantecados de almendra y coco

Ingredientes

400 gr de harina integral fina
275 ml de aceite de oliva virgen extra
100 gr de almendras molidas
30 gr de coco rallado o harina de coco
2 cucharadas de canela
30 ml de mosto de uva o de manzana
150 gr de panela glass

Preparación

Sacamos la bandeja del horno y precalentamos el horno a 200°C.

Si el aceite de coco se encuentra solidificado (es habitual en días fríos) lo colocamos al baño maría para que pase a estado líquido. De esta forma resultará más sencillo mezclarlo bien con el resto de ingredientes.

Mezclamos bien todos los ingredientes en un bol grande y amasamos la mezcla hasta que queda compacta. Si se sigue desmenuzando mucho aplicamos de poco en poco, más aceite de coco.

Aplanamos con un rodillo y cortamos con los moldes que más nos gusten. Ponemos un trozo de papel de horno sobre la bandeja y colocamos los mantecados un poco distanciados para evitar que al cocinarse se peguen.

Bajamos la temperatura del horno a 150-160°C y dejamos que se cocinen durante unos 15-20 minutos.

Cuando empiezan a dorar, puede subirse la temperatura a 175°C para que se tuesten un poco. Queda menos como un mantecado y más crujiente como una galleta, pero igualmente delicioso.

Una vez listos se dejan enfriar, y se pueden servir acompañados de unas bolitas de anís para decorar o incluso espolvorear un poco de azúcar glass tamizado para darle un toque más navideño.