

COCINA VEGETARIANA NAVIDEÑA

Recetas:

- Crudités con Salsas de Cúrcuma, Tofu y Aguacate
- Canapés de Paté de Calabaza con Níscalos
- Sopa de Cebolla al Cava
- Salteado de Algas Hiziki
- Escalopines de Seitan con Sésamo, Ciruela y Coco
- Tarta de Dátiles y Pistacho
- Sorbete de Limón con Hojas de Menta

CRUDITÉS CON SALSA DE CÚRCUMA, TOFU Y AGUACATE

Ingredientes

Los crudités son zanahorias y calabacín en tiras, y coliflor en arbolitos.

Para las salsas:

- Salsa base:

50 ml de leche de soja

Medio diente de ajo

150 ml de aceite de girasol

Sal marina

Zumo de limón

- Salsa de Cúrcuma:

Añadir a la salsa base una pizca de cúrcuma

- Salsa de Aguacate:

Añadir a la salsa base un aguacate

- Salsa de Tofu:

Medio bloque de tofu

1 cucharada de miso

1 cucharada de aceite de oliva

Medio diente de ajo

Un poco de agua

CANAPÉS DE PATÉ DE CALABAZA CON NÍSCALOS

Ingredientes

Calabaza
6 ajos por kilo de calabaza
Aceite de oliva virgen
Orégano
Limón
Níscalos
Sal marina
Pan de Baguette

Preparación

1. Saltea la mitad de los ajos pelados y picados en el aceite de oliva
2. Añade la calabaza en trozos grandes, tapa el recipiente y deja cocer a fuego lento.
3. Remueve de vez en cuando y, cuando se forme una pasta, añádele el siguiente majado:
 - el resto de los ajos picados
 - orégano
 - un chorrito de limón
 - aceite de oliva
4. Deja cocer unos minutos más
5. Lava y pica los níscalos en tiras
6. Rehógalos en aceite de oliva
7. Corta las rebanadas de pan de baguette en transversal para que tengamos más superficie
8. Úntalas con el paté y pon una tira de níscolo encima de cada una. Servir caliente.

SALTEADO DE ALGA HIZIKI

Ingredientes

Alga Hiziki
Cebolla
Zanahoria
Salsa de Soja

Preparación

1. Lava y pon en remojo las algas, en agua fría
2. Pela y pica la cebolla y la zanahoria en rodajas finas
3. Saltéalas en aceite de oliva
4. Cuando se ablanden añade las algas escurridas
5. Rehoga todo junto unos minutos y sazona con salsa de soja.
6. Servir caliente en una cazuelita de barro.

SOPA DE CEBOLLA AL CAVA

Ingredientes

3 cebollas grandes cortada en finas ruedas
100 g de margarina
500 ml de caldo de verduras
1 benjamín de cava
Hierbas aromáticas: Tomillo, romero, mejorana, ...
6 rebanadas finas de pan integral
Queso parmesano rallado
Nata vegetal

Preparación

1. Calienta la margarina en una olla grande y rehoga en ella la cebolla a fuego lento y tapada, durante 20 minutos
2. Añade el caldo vegetal, el cava, las hierbas aromáticas (tomillo, romero, mejorana), y sigue cocinando a fuego lento durante 30 minutos
3. Después bátelo todo y sirve en pequeños cuencos individuales
4. Coloca encima de cada cuenco de sopa una rebanada de pan integral algo tostado, con queso rallado por encima
5. Vierte un chorreón de nata por encima justo antes de servirlo.

ESCALOPINES DE SEITÁN CON SÉSAMO, CIRUELA Y COCO

Ingredientes

Seitan en filetes
Ciruelas desecadas
Coco rallado
Aceite de oliva
Zanahorias
Cebolla
Vino blanco

Preparación

1. Pasa el seitan por coco rallado y fríelo en aceite de oliva. Reservar
2. En ese mismo aceite, rehoga las ciruelas con la zanahoria y las cebollas a fuego lento, hasta que se ablanden
3. Añade vino blanco y cuece un poco más
4. Separa las ciruelas y pasa el resto de la salsa por la batidora, añadiendo un poco de agua
5. Cuando consigas una crema, añade las ciruelas y reserva.
6. Sirve el seitan con la salsa por encima y espolvorea con semillas de sésamo.

TARTA DE DÁTILES Y PISTACHOS

INGREDIENTES

Un cuarto de tarrina de margarina vegetal no hidrogenada
3 puñados de dátiles sin hueso
Un chorreón de agua de azahar
Un chorreón de leche de soja
3 puñados de pistachos crudos y pelados
5 cucharadas de avena en copos
5 cucharadas de azúcar integral
5 cucharadas de coco rallado

PREPARACIÓN

1. Cocina los dátiles en la margarina.
2. Añade azúcar y cuando esté todo mezclado, retíralo del fuego.
3. Añade un poco de agua de azahar, de leche de soja y de coco rallado; los pistachos y la avena en copos.
4. Bátelo para que se trituren los ingredientes. No hace falta que la mezcla sea homogénea.
5. Forra un molde rectangular con film transparente, dispón la preparación encima, aplánalo bien y rocíale de coco rallado.
6. Cuando esté frío se habrá quedado sólido. Desmóldalo y córtalo en pequeños trocitos cuadrados. Es un postre ideal para una comida o cena especial, así como para una merienda servido con té verde.

SORBETE DE LIMÓN CON HOJAS DE MENTA

Ingredientes

Sorbete de limón congelado
Cava o Vodka
Hojas de menta fresca

Preparación

1. Descongelar un poco el sorbete y batirlo junto con el cava o el vodka
2. Servir frío en copas adornando con hojitas de menta.