

MENÚ DE DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS

Ensalada de coles de Bruselas crudas con frutos secos
Puré de Hinojo y Zanahoria
Galletas crujientes
Queso cheddar vegetal
Alternativa vegetal del pavo
Pastel de manzana alemán
Pastel de calabaza fácil



JANET RIBERA



Ensalada de coles de

Bruselas crudas con frutos secos

Ingredientes

Ensalada

350 g de coles de Bruselas
1 taza de almendras
1/2 taza de arándanos secos sin azúcar
10-12 tomates secos aliñados
1 puñado de perejil
Aguacates, opcional

Aderezo

3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
2 cucharadas de jugo de limón
2 cucharaditas de mostaza
4 cucharaditas de jarabe de arce
Sal y pimienta para condimentar

Preparación

Lave las coles de Bruselas y retire las hojas exteriores si es necesario. Luego, usando una mandolina o un accesorio para cortar en un procesador de alimentos, corte las coles de Bruselas en tiras finas. Coloque en un bol grande y reserve.

Pique las almendras en trozos del tamaño que desee. Agregue estos a las coles de Bruselas, junto con los arándanos. Luego corte finamente los tomates secos y el perejil y agréguelos también. Y finalmente, el aguacate, cortado a su gusto.

Batir todos los ingredientes para el aderezo y verter sobre las coles de Bruselas. Mezclar todo bien.



Puré de Hinojo

y Zanahoria

Ingredientes

3 tazas de zanahorias picadas
1 1/2 tazas de bulbo de hinojo picado
1/2 taza de cebolla amarilla picada
2 ramitas de tomillo
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
3 tazas de caldo de verduras
1/2 taza de crema o nata vegetal fresca
1/4 taza de leche de coco
Ralladura de 1 limón
1 cucharada de jugo de limón
1/2 cucharadita de sal
Pimienta al gusto

Preparación

Combine las zanahorias, el hinojo, la cebolla amarilla, el tomillo y el aceite de oliva en una cacerola, y cocine a fuego medio hasta que las zanahorias estén tiernas. Luego, sazone con sal y pimienta y retire las ramitas de tomillo. Agregue 3 tazas de caldo de verduras a la cacerola y cocine 3/4 a fuego medio-alto, aproximadamente 10 minutos. Las verduras se cocinan una vez que las zanahorias están blandas cuando se aplastan con un tenedor.

Haga el puré con una batidora de mano hasta que esté suave y luego vuelva a calentar. Retirar del fuego y mezclar la crema o nata vegetal, la leche de coco y el limón.

Caliente a temperatura baja antes de servir.



Galletas crujientes

Ingredientes

Ingredientes secos:

- 1 taza de harina integral
- ½ taza de frutos secos dulces (arándanos, pasas, higos picados, dátiles picados, albaricoques picados)
- ¼ de taza de frutos secos finamente picados (nueces, avellanas, anacardos, almendras)
- 2 cucharadas de semillas (sésamo, amapola, chía, lino, calabaza)
- 2 cucharadas de panela
- 1 cucharada de tomillo o romero fresco picado (Opcional)
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de sal

Ingredientes húmedos:

- 1 taza de leche vegetal (como soja o almendra)
- 1 cucharada de jugo de limón

Preparación

Precaliente el horno a 180° C y engrase ligeramente un molde para pan. En un bol grande, mezcle los ingredientes secos. Ahora agregue los ingredientes húmedos y mezcle hasta que estén combinados. Vierta la masa en el molde para pan preparado y hornee por 35 minutos. La hogaza se sentirá como un pan denso. Deje enfriar completamente.

Una vez enfriado, use un cuchillo de sierra para cortar el pan lo más fino posible en rodajas de galleta. Cuanto más fina sea la galleta, más crujiente. Extienda las galletas en una bandeja para hornear en una sola capa y hornee a 180° C durante 15 a 18 minutos adicionales hasta que estén ligeramente doradas por todas partes. Se pondrán crujientes a medida que se enfrién. Se conservan en una bolsa, o recipiente hermético, a temperatura ambiente, hasta por dos semanas.



Queso cheddar vegetal

Ingredientes

- 1 taza de anacardos crudos, remojados
- ¼ de taza de aceite de coco refinado
- 3 cucharadas de levadura nutricional
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 ½ cucharada de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharada de pasta de miso blanca
- 1 ½ cucharadita de pimentón dulce ahumado
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ de cucharadita de cúrcuma

Preparación

Remojar los anacardos, al menos 4 horas. Escurrir y enjuagar antes de usar.

Agregue los anacardos ablandados, junto con todos los ingredientes restantes, a un procesador de alimentos. Triture, parando y raspando los lados según sea necesario, hasta que el queso esté lo más suave posible.

Coloque la mezcla de queso en un molde forrado con una envoltura de plástico o en una fuente para hornear pequeña de silicona y alise el queso. Cubra y luego enfríe en el frigorífico hasta que esté completamente firme, aproximadamente 3 horas o durante la noche.



Alternativa vegetal del pavo

Ingredientes

- 1 envase de 425 gr de tofu extra firme
- 1 cucharadita de caldo vegetal en polvo o un cubito desmenuzado
- 2 cucharadas de hojuelas de levadura nutricional
- ¼ taza de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharaditas de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 3 cucharadas de condimento para pollo
- 1 ¼ tazas de gluten de trigo

Salsa para rociar

- ¼ taza de caldo de verduras
- ¼ taza de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de condimento para pollo
- 1 cucharadita de jugo de limón.

Preparación

Para el asado de pavo vegano

Escurra el líquido del tofu y presione ligeramente para eliminar parte del líquido. Agregue el tofu a un procesador de alimentos con aceite, caldo, cebolla en polvo, ajo en polvo y condimento para pollo. Triture durante unos 30 segundos. Raspe los lados del tazón y mezcle nuevamente hasta que quede suave.

Transfiera la mezcla de tofu a un bol. Agregue el gluten de trigo. Use una espátula para mezclar los ingredientes. Use sus manos para "amasar" suavemente la mezcla en el bol, solo hasta que esté recién combinada y no se vea nada del gluten de trigo en polvo.

Coloque la masa sobre una tabla de cortar. Dele forma de pan ovalado. Envuelva bien el asado en papel de aluminio, sellando los extremos. Esto ayuda a comprimir el pan para que no se expanda mientras se

cocina. Coloque el pan en una canasta vaporera sobre agua hirviendo y cocine al vapor durante 60 minutos. Verifique el nivel del agua cada 20 minutos y agregue más según sea necesario.

Una vez que esté listo, use unas pinzas para sacar el asado de la canasta. Déjelo en el papel de aluminio y déjelo a un lado para que se enfríe.

Puede comerse el asado tal cual, e incluso dorándolo en la sartén, pero puede mejorarse asándolo rociado con la salsa.

Para pavo vegetal asado

Precale el horno a 180 ° C.

Transfiera el asado a una bandeja para hornear. Combine los ingredientes para la salsa y rocíela sobre el asado. También puede agregar ingredientes opcionales como ajo o romero en rodajas finas.

Coloque la fuente en el horno y hornee durante 20 a 25 minutos, rociando salsa sobre el “pavo” una o dos veces mientras se hornea.

El asado se endurecerá a medida que se enfríe. Corte el asado en rodajas para servirlo.



Pastel de manzana aleman

Ingredientes

- 2 tazas de harina integral fina
- 3 cucharaditas de levadura en polvo
- 1 taza de leche vegetal
- ½ taza de panela
- 2 cucharadas de semillas de lino molidas (preferiblemente lino dorado) mezcladas con 6 cucharadas de agua
- ¼ de taza de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharaditas de extracto puro de vainilla
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- ¼ de cucharadita de sal marina
- 2 manzanas grandes, peladas, sin corazón y en rodajas finas

Para la cobertura de almendras:

- ¼ de taza de panela o fructosa
- 3 cucharadas de leche vegetal
- 4 cucharadas de aceite de coco
- ½ taza de almendras fileteadas

Instrucciones

Precaliente el horno a 200° C.

En un bol pequeño, combine la harina y la levadura en polvo.

En un bol grande, mezcle la leche vegetal, la panela, la mezcla de semillas de lino, el aceite, la vainilla, la ralladura de limón y la sal hasta que esté completamente mezclado. Ponga ambos recipientes a un lado y pele las manzanas, y quite el corazón, y córtelas en rodajas.

Ahora que todo está listo, combine la mezcla de harina con la mezcla húmeda y bata hasta que esté combinado (la masa quedará un poco espesa). Vierta la masa en un molde para pasteles redondo engrasado o en un molde desmontable. Esparcir las manzanas en rodajas

uniformemente sobre la parte superior de la masa y hornear durante 20 minutos.

Después de que el pastel haya estado en el horno durante 15 minutos, prepare la cobertura de almendras combinando la panela, la leche vegetal, el aceite de coco y las almendras fileteadas en una cacerola pequeña y déjela hervir. Revuélvalo de vez en cuando y déjelo hervir a fuego lento hasta que suene el temporizador de la torta.

Retire con cuidado el bizcocho del horno y colóquelo en la encimera. Vierta la mezcla de almendras muy caliente de manera uniforme sobre la parte superior de las manzanas e inmediatamente vuelva a colocarla en el horno durante otros 25 minutos.

Después de 25 minutos, la cobertura debe estar dorada y burbujeante. Inserta un palillo de dientes o una brocheta de madera en el pastel para comprobar si está cocido. El pastel ahora ha tenido un tiempo total de horneado de 45 minutos. Si cree que necesita más tiempo, déjelo actuar durante otros 5 minutos.

Retire el bizcocho del horno y déjalo enfriar completamente en la encimera antes de cortarlo y servirlo. Es incluso mejor al día siguiente.



Pastel de calabaza fácil

Ingredientes

- 1 $\frac{3}{4}$ tazas de puré de calabaza
- $\frac{3}{4}$ taza de leche de coco entera (del tipo que viene en lata, agitada bien antes de medir)
- $\frac{1}{2}$ taza de panela
- $\frac{1}{4}$ de taza de maicena
- $\frac{1}{4}$ de taza de sirope de arce
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela
- Crema batida de coco (opcional)

Preparación

Precaliente su horno a 180° C. Tenga lista la base para tarta, que puede ser de pasta quebrada.

Agregue la calabaza, la leche de coco, la panela, la maicena, el jarabe de arce, el extracto de vainilla, la canela y la sal en una procesadora o en un bol grande. Mezclar bien.

Vierta la mezcla de calabaza en la base de la tarta. Use una espátula para esparcir la calabaza de manera uniforme y alise la parte superior. Hornea por 60 minutos. Cuando lo saque del horno, los bordes pueden estar ligeramente agrietados y el medio todavía se verá tambaleante. Deje enfriar y luego enfríe en el frigorífico por un mínimo de 4 horas o durante la noche hasta que esté completamente listo. Sirva solo o con crema batida de coco.