

# MENÚ DE NAVIDAD

**Ensalada de Granada, nueces y manzanas**

**Sopa de coliflor al curry**

**Paté de setas y castañas**

**Queso Azul Vegetal**

**Asado vegetal**

**Pastel de frutas navideñas crudas**

**Pastel de boniato**



**JANET RIBERA**



**Ensalada de granada, nueces y manzana**

### **Ingredientes**

3 tazas de espinacas  
1 manzana  
1 cucharadita de canela  
1/2 taza de granos de granada  
1/4 taza de nueces en mitades  
2 cucharadas de aceite de oliva

### **Preparación**

Picar la espinaca (opcional).

Pica la manzana en cuadritos o en rodajas. Cubra con canela.

Cubra las espinacas con manzanas con canela, granos de granada y mitades de nueces. Rocíe con aceite de oliva.



**Sopa de coliflor al curry**

### **Ingredientes**

- 1 cabeza de coliflor partida en floretes pequeños
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla finamente picada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharaditas de curry en polvo
- ½ cucharadita de cúrcuma molida
- 2 tazas de caldo de verduras
- 1 lata de leche de coco
- Cilantro fresco para servir
- 1 cucharada de crema o nata de soja para decorar

### **Preparación**

Precalienta el horno a 200 ° C.

Comience rompiendo la coliflor en floretes pequeños, luego extiéndala en una sola capa en una bandeja para hornear grande.

Ase la coliflor después de condimentarla con sal, pimienta y un chorrito de aceite de oliva. Retirar del horno cuando las puntas de la coliflor cambien de color a marrón dorado.

Agregue el aceite de oliva restante en una sartén y saltee la cebolla hasta que se vuelva transparente.

Agregue el ajo y fríalo durante un minuto hasta que el ajo esté fragante y se dore.

Agregue el curry en polvo y la cúrcuma molida, y revuelva.

Agregue la coliflor asada a la olla (dejando un poco para cubrir el plato final) y agregue todos los ingredientes líquidos (caldo de verduras y leche de coco).

Cocine a fuego lento durante 10 minutos. Luego licue o triture la sopa, hasta que quede suave y cremosa.

Cubra la sopa con los floretes de coliflor restantes y espolvoree con cilantro fresco y crema de soja. Servir caliente.



**Paté de setas y castañas**

### **Ingredientes**

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 chalotas o cebollas, finamente picadas
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 250g de champiñones, picados
- 2 cucharadas de tomillo fresco
- 1 cucharada de salsa Worcestershire de verduras
- Sal y pimienta
- 100 g de castañas asadas, peladas y picadas
- 6 cucharadas de avena
- 5 cucharadas de queso crema vegetal

### **Preparación**

Sofreír las chalotas o cebollas y el ajo en aceite de oliva suavemente hasta que estén suaves.

Agregue los champiñones y el tomillo y cocine hasta que los champiñones estén suaves. Sazone los champiñones con sal y pimienta mientras se cocinan.

Agregue la salsa Worcestershire y cocine por un par de minutos.

Agregue la avena y las castañas y revuelva hasta que estén bien combinadas.

Agregue la mezcla de champiñones a un procesador de alimentos con el queso crema y mezcle hasta que esté bastante suave.

Servir o conservar en el frigorífico un par de días hasta que se requiera.



## Queso Azul Vegetal

### Ingredientes

- 2 tazas de anacardos crudos (300 g) remojados en agua caliente durante 1 hora
- 2 cucharadas de vinagre blanco
- 4 cucharadas de aceite de coco
- 2 cucharadas de pasta de miso blanco
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 2 cucharadas de agua
- ⅛ cucharadita de alga espirulina (opcional)

### Preparación

Ponga los anacardos en un bol. Vierta sobre ellos agua hirviendo, para que los anacardos queden sumergidos. Déjelos en remojo durante 1 hora. Después de 1 hora escurrir y enjuagar los anacardos.

Agregue a los anacardos remojados, vinagre blanco, aceite de coco, pasta de miso blanco, sal, cebolla en polvo, ajo en polvo y agua en un (o procesador de alimentos, y mezcle hasta que quede suave.

Divida la mitad de la mezcla entre dos moldes redondos. Espolvoree la parte superior de cada uno con alga espirulina.

Luego divida la mezcla restante entre los dos moldes desmontables colocándola encima de la espirulina espolvoreada.

Alise y espolvoree más espirulina encima (opcional). Use un cuchillo de mantequilla para hacer girar la espirulina suave y brevemente a través de cada queso. Si desea esparcir la espirulina a través del queso para crear remolinos verdes / azules, hágalo, pero no lo mezcle, de lo contrario todo el queso se volverá verde / azul.

Alise la parte superior de cada queso. Colóquelo en el congelador para que se asiente durante la noche.

Luego déjelo reposar en el frigorífico durante 1 hora antes de sacarlo de los moldes desmontables y servir.



## **Asado vegetal**

### **Ingredientes**

- 1½ tazas de judías blancas enlatadas, escurridas y enjuagadas
- 1 taza de corazones de alcachofa, idealmente envasados en aceite, ya que tienen más sabor, pero también en agua. Exprímalos suavemente para eliminar cualquier exceso de líquido antes de medir.
- 4 dientes de ajo
- ¼ taza de levadura nutricional
- 2 cucharadas Tamari o salsa de soja
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- ¾ cucharadita de salvia seca
- ¾ cucharadita de romero fresco o seco
- ¾ cucharadita de tomillo seco
- 2 cucharadas soperas de caldo vegetal en polvo
- ½ taza de agua
- 2 tazas de gluten de trigo

### **Preparación**

Precaliente el horno a 200 ° C.

En un procesador de alimentos, agregue las judías, los corazones de alcachofa, el ajo, la levadura nutricional, el tamari o salsa de soja, la pimienta negra, la salvia, el romero, el tomillo, caldo vegetal en polvo o cubitos, el agua. Como es una pasta, no es necesario disolverla en el agua.

Encienda el procesador de alimentos y procese hasta que esté bien combinado y suave. No tiene por qué ser muy suave. Los bultos muy pequeños están bien. (vea mis imágenes en la publicación de arriba para ver exactamente cómo debería verse).

Agregue el gluten de trigo vital al procesador de alimentos y presione hasta que comience a formarse una masa, luego colóquelo sobre una

superficie limpia. Juntarlo con las manos y amasar durante unos minutos. Forme la masa en forma de tronco.

Obtenga un trozo largo de papel de aluminio, y coloque el asado justo al final, el lado largo del asado a lo largo del lado más corto del papel de aluminio. Enróllelo en el papel de aluminio. Siga haciéndolo rodar hasta que llegue al final, de modo que el asado quede rodeado por unas pocas capas de papel de aluminio. Luego, gire cada extremo para que parezca una galleta navideña.

Coloque el asado envuelto en papel de aluminio en una bandeja para hornear y colóquelo en el estante del medio del horno y hornee por 35 minutos. Dele la vuelta y hornee por otros 35 minutos. Retirar del horno. No tenga prisa de abrir la lámina. Déjelo reposar en el papel de aluminio durante al menos 30 minutos antes de abrirlo y cortarlo, pero se mantendrá caliente durante unas horas si no lo desenvuelve.

Para un asado mucho más firme, enfríe y luego refrigere antes de cortarlo.



**Pastel de frutas navideñas crudas**

### **Ingredientes**

- 2 tazas de dátiles medjool, medidos sin huesos
- 1 taza de aceite virgen de coco
- 2 tazas de almendras molidas o harina de almendras
- 1/2 taza de jarabe de arce
- 1/4 cucharadita de sal
- 3/4 cucharadita de nuez moscada
- 2 cucharaditas de canela
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 1/2 cucharadita de vainilla en polvo
- 1 ralladura de naranja
- 1 ralladura de limón
- 1/2 taza de coco rallado
- 1 taza de nueces picadas
- 3/4 taza de avellanas o almendras picadas
- 1/4 taza de trozos de nuez
- 1 taza de pasas
- 1 taza de arándanos secos
- 3/4 taza de albaricoques secos, picados
- 1 taza colmada de higos secos picados

### **Preparación**

Agregue el jarabe de arce, el aceite de coco, los dátiles, las especias, la vainilla en polvo, la sal y las almendras a un procesador de alimentos. Procese hasta que quede suave. Y verter en un bol grande y mezclar bien. Este es un trabajo bastante duro, pero saldrá bien.

Cubra un molde con papel de hornear.

Verter la mezcla en la lata y presionar bien con una espátula o con la palma de la mano.

Tapar y guardar en el frigorífico durante al menos 12 horas.

Retirar del molde y cortar en cuadros.

Espolvoree con azúcar en polvo o cacao en polvo antes de servir.



**Pastel de boniato**

### **Ingredientes**

- 2 tazas de trozos de boniato cocidos u horneados y pelados
- 1 paquete de tofu sedoso firme o extra firme
- 2 cucharadas de anacardos, almendras o mantequilla de cacahuete
- 1/2 taza de panela natural
- 2 cucharadas de sirope de arce
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 1/4 de cucharadita de nuez moscada molida o fresca rallada
- Masa quebrada
- Crema batida vegetal para cubrir, opcional

### **Preparación**

Precalienta el horno a 180° C.  
Combine todos los ingredientes (excepto la base, por supuesto) en un procesador de alimentos. Procese hasta que quede aterciopelado.  
Vierta la mezcla en la base. Hornee durante 40 a 45 minutos, o hasta que la mezcla esté firme y la base esté dorada. Deje que el pastel se enfríe por completo. Sirva con cobertura batida vegetal si lo desea.