

Menú vegano para celebraciones

diciembre 2010



Desde **vegetarianismo.net** os sugerimos este menú con las recetas veganas correspondientes para alguna cena o comida especial que tengáis en casa. Esperamos que os sea de utilidad o por lo menos de inspiración.

Encontraréis muchas más recetas visitando nuestra [sección de recetas veganas](#).

Queremos agradecer a nuestra amiga **Vega** por su colaboración para este menú.

¡Buen provecho!



entrantes

Paté de berenjena

Paté de garbanzo

Champiñones caramelizados

primero

Crema de calabaza y zanahoria

segundo

Pasta rellena de crema de tofu y nueces

postres

Mousse de aguacate

Polvorones de canela y naranja



Babaganoush - Paté de Berenjena

Ingredientes

- 1 berenjena grande o 2 medianas
- 1 cebolla
- 2 ó 3 dientes de ajo
- 2 cucharadas de tahine (opcional)
- el zumo de 1/2 limón
- 4 cucharadas aceite de oliva
- 1 ramillete de perejil
- 1 cucharada de comino molido
- sal y pimienta

Preparación



Pelamos y cortamos la cebolla. Lavamos las berenjenas y las cortamos en trocitos (cuanto más pequeños piquemos los ingredientes antes se hará

el paté).

Ponemos a calentar el aceite en una sartén y freímos la cebolla y la berenjena. Vamos removiendo para que no se peguen al fondo.

Cuando esté todo bien pochado lo pasamos a un recipiente para la batidora y lo batimos todo junto con el resto de ingredientes: el ajo y el perejil picado, el zumo de limón, el comino, la sal y la pimienta.

Podemos servirlo para untar junto con pan tostado o pan de pita.

Comentarios

Si tenemos tahine (pasta de sésamo) podemos añadir alguna cucharada, pero no es imprescindible. Si nos queda el paté muy líquido podemos corregir el espesor con pan rallado, dándole la consistencia que queramos.

Houmous - Paté de garbanzo

Ingredientes

- 400 gramos de garbanzos cocidos
- 2 dientes de ajo
- 3 cucharadas de tahine o pasta de sésamo (opcional)
- un pellizco de comino según el gusto
- el zumo de 1/2 limón aproximadamente
- unas 3 cucharadas de aceite de oliva
- sal y pimienta negra

Preparación



Se mezclan los ingredientes en un recipiente y se bate con la batidora hasta conseguir una textura cremosa y homogénea.

Si se desea más cremoso se le puede echar un poco de agua de la cocción o alguna leche vegetal.

Al servir se puede adornar con un poco de pimentón dulce (o picante), semillas de sésamo y un chorrillo de aceite de oliva.

Comentarios

El hummus es ideal servido con pan tostado o vegetales crudos como zanahorias, ramas de apio o pimientos rojos cortados en juliana (crudités).

Champiñones caramelizados a la soja

Ingredientes

- 1/2 kilo de champiñones
- 1/2 taza de perejil picado
- 2 dientes de ajo
- 1/4 de taza de salsa de soja
- 1/2 taza de agua
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de semillas de amapola

Preparación

Lavaremos bien los champiñones y cortaremos en trocitos los tallos pero dejaremos enteras las cabezas. Picaremos el ajo muy fino y lo pondremos junto con los champiñones en una sartén con un chorrito de aceite. No es necesario usar mucho aceite porque los champiñones en seguida empezarán a soltar líquido y eso será suficiente para cocinarlos. Iremos removiendo con cuidado para no romper las cabezas de los champiñones y cuando haya pasado un minuto, añadiremos el perejil cortado y la cucharada de semillas de amapola, que suelen encontrarse en cualquier herbolario. Como alternativa puede usarse una cucharada de semillas de sésamo.



Dejaremos que los champiñones se vayan tostado a fuego medio y mientras tanto prepararemos el líquido para caramelizar. En una taza pondremos el agua y el azúcar y mezclaremos bien hasta que el azúcar se haya disuelto, entonces agregaremos la salsa de soja.

Cuando los champiñones estén tostaditos, añadiremos el líquido y lo mantendremos todo a fuego medio removiendo constantemente para que el azúcar no se pegue a la sartén. Hay que darle su tiempo a este proceso, el líquido debe reducirse a la mitad, lo que tardará unos diez minutos.

Comentarios

La receta no incluye nada de sal ya que la salsa de soja ya es bastante salada.

Crema de calabaza y zanahoria con crostones de pan integral

Ingredientes para 4 personas

- 1 calabaza pequeña
- 2 zanahorias
- 1 cebolla grande
- perejil fresco
- 1/2 patata
- nuez moscada
- pimienta
- sal
- aceite de oliva
- media barra de pan integral o cuatro rebanadas de pan integral de molde.

Preparación

En primer lugar pelaremos la patata y la cortaremos en tres o cuatro partes, es este ingrediente el que servirá para engruesar nuestra crema, así que usaremos media patata grande o una patata mediana entera.



Echaremos a cocer la patata junto con la zanahoria y la calabaza pelada y cortada en trozos. Cubriremos todo bien con agua.

Mientras tanto picaremos muy fina la cebolla y el perejil y los dejaremos aparte. También aprovecharemos para preparar los crostones:

Cortaremos cuadraditos de pan integral, puede usarse el que haya en casa, ya sea de barra o de molde, lo importante es que los cuadrillos nos queden más o menos del mismo tamaño. Muchas veces el pan se fríe, pero queremos proponer una versión más sana e igualmente riquísima. Pondremos los cuadrillos de pan en una placa y los tostaremos al horno a 150°C unos 8 o 10 minutos, el tiempo dependerá del tamaño de los trocitos de pan. Cuando los crostones se hayan tostado de un lado, los moveremos para que se tuesten también del otro. Cuando estén listos simplemente apagaremos el horno y los dejaremos ahí hasta servir la crema.

Cuando las verduras estén cocidas las moleremos con una batidora agregando poco a poco el agua que hemos utilizado para hervirlas hasta obtener la consistencia de crema que deseamos.

En una olla pondremos un chorrito de aceite de oliva y echaremos allí la cebolla para sofreírla a fuego medio. Cuando esté brillante y tierna añadiremos media cucharadita de nuez moscada molida y removeremos un poco. A continuación echaremos encima la crema removiendo para que nada se queme ni se pegue. Agregaremos sal al gusto y una pizquita de pimienta.

Al servir la crema se echarán por encima unos cuantos crostones y se decorará con el perejil picado.

segundo

Pasta rellena de crema de tofu y nueces

Ingredientes para 4 personas

- 250gr de pasta tipo paccheri (si no se encuentran pueden hacerse por ejemplo 2 canelones por persona, o puede usarse algún tipo de macarrón muy grande)
- 500gr de tofu
- 1/2 taza de nueces picadas
- 1/2 taza de orejones de albaricoque cortados en trocitos
- 1 cebolla
- 1/3 taza de tomate triturado
- 1/4 de litro de nata de avena (en caso de no encontrarla se puede usar nata de soja, pero el resultado no es igual de bueno)
- cayena molida
- eneldo (se puede sustituir por tomillo si se prefiere)
- sal
- aceite de oliva



Preparación

En primer lugar pondremos a hidratar los orejones de albaricoque cubriéndolos bien con agua. Los dejaremos así unos 20 minutos para que se hinche la pulpa.

Herviremos la pasta añadiendo un pelín de sal y un chorrito de aceite en el agua y seguiremos el tiempo de cocción indicado por el fabricante. Cuando esté cocida, la colaremos y la dejaremos con agua fría dentro de la olla.

Mientras la pasta está hirviendo, prepararemos la masa para el relleno. Para ello batiremos el tofu, los orejones rehidratados (escurridos) y dos cucharadas de aceite de oliva. Cuando obtengamos una crema suave y uniforme, agregaremos las nueces picadas y echaremos sal al gusto.

Usando una manga pastelera rellenaremos la pasta y la iremos colocando en una fuente para horno.

Por otra parte prepararemos la salsa. Picaremos la cebolla muy fina y la pasaremos un poco por aceite para sofreírla hasta que quede suave, añadiremos en este sofrito una cucharadita bien llena de eneldo y cayena molida al gusto. Apagaremos el fuego y agregaremos la nata de avena y el tomate triturado. Bañaremos la pasta con esta salsa y meteremos todo al horno caliente y lo dejaremos unos 5 minutos a 175°C.

Comentarios

La clave de este plato es el contraste entre el toque picante de la salsa y el toque dulce del relleno.

Aconsejamos unos 4 paccheri (o 2 canelones) por persona, pues la mezcla de tofu y nueces llena mucho. Es interesante por ello que no sea este un plato único, sino que completemos con otra receta.

Polvorones de canela y naranja

Ingredientes

- 250gr de margarina 100% vegetal
- 2 cucharadas de canela en polvo
- 1/2 taza de azúcar
- 1 naranja (de la que usaremos 1 cucharada de piel rayada y 2 cucharadas de zumo)
- 2 tazas de harina integral
- 3 cucharadas de maicena
- 1 pizca de sal
- 1/2 taza de azúcar glass (para la cobertura)
- 1/3 taza de canela en polvo (para la cobertura)

Preparación

Batiremos la margarina con el azúcar granulado hasta que formen una crema esponjosa. Luego añadiremos todos los demás ingredientes (menos los de la de la cobertura: la media taza de azúcar glass y tercio de taza de canela.) Mezclaremos todo bien con un tenedor.



Colocaremos un buen trozo de film plástico y echaremos un poquito de harina bien repartida que nos servirá para que la masa no se pegue.

Echaremos encima la masa y la iremos extendiendo a la vez que la envolvemos con el plástico. En esta primera etapa la masa es bastante pegajosa y difícil de manejar, pero con la ayuda del plástico iremos formando un tubo alargado lo más redondo y uniforme que podamos.

Cerraremos bien el plástico para que no entre aire en la masa por ninguna parte (ya que la resecaría) y lo meteremos al frigorífico durante una hora. Transcurrido este tiempo la masa debería estar mucho más firme y se debería poder cortar con relativa facilidad, si no es así, hay que dejarla un poquito más en el frigorífico.

Quitaremos el plástico y cortaremos uno a uno los polvorones sacándolos del tubo de masa que hemos preparado. Los colocaremos en una bandeja para horno. Si se desea, se puede usar papel para hornear, de esta forma será mucho más fácil sacar los polvorones que ya estén hechos y meter los siguientes al horno sin tener que untar de grasa y harina la bandeja cada vez.

Hornear los polvorones a 150°C durante 15 minutos. Al sacarlos del horno, hay que colocarlos en una rejilla y dejarlos enfriar unos 5 minutos. A continuación se preparará una bolsa pequeña de plástico en la que echaremos el azúcar glass y la canela en polvo para la cobertura. Pondremos los polvorones dentro de la bolsa, la cerraremos bien y, dejando espacio suficiente dentro para que los polvorones puedan moverse, iremos agitando con cuidado para que se cubran bien. Luego los colocaremos en un platito y estarán listos para servir.

Mousse de aguacate con chocolate

Ingredientes para 4 personas

- 2 aguacates maduros
- 1 limón
- 5 cucharadas de azúcar
- ½ taza de chispas de chocolate amargo
- virutas de chocolate para decorar

Preparación



Cortaremos los aguacates a lo largo y sacaremos toda la pulpa. La batiremos con el azúcar y el zumo del limón.

Cuando hayamos comprobado que tiene la cantidad de dulce que deseamos, añadiremos las chispas de chocolate y serviremos en recipientes pequeños que guardaremos en el frigorífico hasta el momento de servir la mousse. Debe estar bien fría, por lo que si se prepara con poco tiempo de antelación, se puede meter al congelador unos 20 minutos.

Para servir se puede decorar por encima con virutas de chocolate. Bastará con usar un rallador para sacarlas de cualquier tableta de chocolate que tengamos en casa.

Comentarios

La cantidad de azúcar es orientativa. Se puede añadir más o menos en función del gusto personal. Siempre tomando en cuenta que la mousse se servirá fría y que el dulce se notará un poco menos que a temperatura ambiente.

Aunque la cantidad de mousse que sale con los ingredientes indicados en esta receta pueda parecer poca para cuatro personas, se recomienda que las raciones sean pequeñas ya que el aguacate es un fruto muy consistente.