



## **MENÚS DE NAVIDAD VEGANOS, 2013**

### **CON OPCIONES PARA CELÍACOS**

Janet Ribera

**FIAMBRES VEGANOS Y QUESOS VEGANOS**  
**PINCHOS DE VERDURAS**  
**BIZCOCHITOS DE VERDURAS**  
**ENSALADA NAVIDEÑA EXQUISITA**  
**REDONDO DE NUECES Y QUINOA**  
**VERDURAS DE INVIERNO HORNEADAS**  
**PASTEL DE FRUTOS SECOS Y MANZANA O CALABAZA**  
**FLAN DE TURRÓN**

#### **FIAMBRES VEGANOS**



#### **MORCILLA NEGRA (apta para celíacos)**

##### **Ingredientes:**

300 gr de tofu  
3 cucharadas de paté de olivas negras  
3 cebollas picadas  
3 cucharadas de piñones enteros  
3 cucharadas de arroz integral cocido

1 cucharada de semillas de lino, molidas  
1 cucharada de albahaca seca o de cilantro  
1 cucharada de orégano seco molido  
1 cucharada de cominos  
2 cucharadas de ajo en polvo  
Aceite de oliva virgen  
1 cucharadita de canela  
Sal marina

**Preparación:**

Rehogar las cebollas con el aceite de oliva y la sal, ligeramente.  
Mientras tanto trituramos el tofu y lo mezclamos con el paté de olivas.  
Añadimos la cebolla salteada, el arroz hervido, y el lino molido.  
Luego añadimos todas las especias y mezclamos bien.  
Podemos darle forma redondeada y meterlo en una bolsa de plástico y hervirlo a vapor, durante media hora, y cortar a rodajas cuando esté frío, o ponerlo en un molde para horno y cocinar durante 35 minutos, y cuando esté frío, cortar a cuadros.

**MORCILLA BLANCA**

**Ingredientes:**

1 taza de gluten  
1 lata de alubias blancas  
2 o 3 clavos de olor  
½ cucharadita de pimienta negra  
2 cucharadas de ajo en polvo  
1 cucharada de cebolla en polvo  
2 cucharadas de sazónador para carne o barbacoa  
½ cucharadita de nuez moscada  
Un poquito de levadura química (de hacer pan)  
1 cucharadita de sal marina  
½ cucharadita de canela molida  
2 cucharadas de aceite de oliva virgen  
1 vaso de agua, mediano.

**Preparación:**

En un recipiente poner el gluten y todas las especias sazonadoras y la levadura. Machacar las alubias con un tenedor de manera que queden algunos grumos, y añadirlas a la mezcla anterior junto con el aceite y el agua. Mezclar bien y formar porciones alargadas y redondas que se pueden poner en bolsas de plástico o papel film, cerrado para que no pierdan la forma y cocer al vapor de 25 a 30 minutos.  
Dejar enfriar y sacar del plástico o film.

**CHORIZOS VEGANOS (aptos para celíacos)**

**Ingredientes:**

50 gr de almendras  
50 gr de tofu  
2 cucharadas de aceite de oliva  
3 dientes de ajo

100 gr de soja texturizada fina  
4 cucharaditas de pimentón dulce  
100 gr de copos de avena, (o de quinoa, para los celíacos)  
320 ml de agua mineral  
1 cucharadita de sal marina  
1 cucharadita de orégano  
1 pizca de nuez moscada  
1 pizca de pimienta al gusto: cayena o blanca

**Preparación:**

Trituramos las almendras junto a los ajos hasta que nos queden textura granulosa.

Añadimos el resto de ingredientes: el, la soja texturizada en seco, los copos de avena sin cocer, el pimentón, el orégano, la sal, la nuez moscada y el agua, y mezclamos bien.

Amasamos con las manos y formamos los chorizos.

Los envolvemos bien apretados en film plástico de cocina y los cocemos al vapor durante 40 minutos, damos la vuelta a mitad de la cocción. Dejamos enfriar completamente antes de utilizarlos. Endurecen al enfriarse. Antes de servirlos los pasamos a la plancha con un poco de aceite, si deseamos

**CHORIZO VEGANO (con gluten)**

**Preparación:**

150 gr de gluten  
100 gr de nueces  
150 ml de agua  
2 cucharadas de arroz integral hervido  
1 cucharada de ajo en polvo  
1 cucharada de pimentón ahumado  
1 cucharada de pápikra (pimentón picante)  
1 cucharadita de sal marina

**Preparación:**

En el vaso de la picadora mezclamos el agua con las nueces y todos los demás condimentos, menos el arroz. Lo mezclamos todo bien hasta que quede un puré fino.

Ponemos esta mezcla en un recipiente y le vamos añadiendo a cucharadas el gluten y el arroz, mientras vamos dándole vueltas con una cuchara.

Quedará una masa blanda que se despega de los laterales del bol, pero no es dura.

Ponemos porciones alargadas y del grosor que queramos, en bolsas de plástico cerradas para que no pierdan la forma.

Hervir con agua y sal y laurel u otra especie que nos guste más, durante 30 minutos.

Y ya estarán listos para comer tal cual, o pasados por la sartén o a la plancha.

## **EMBUTIDO AHUMADO DE AVELLANAS Y TOFU (apto para celíacos)**

### **Ingredientes:**

100 gr de avellanas tostadas  
100 gr de copos de quinoa  
200 gr de tofu ahumado  
60 gr de lino  
50 gr de margarina vegetal no hidrogenada o aceite de oliva virgen  
50 ml de agua  
5 dientes de ajo  
1 cucharadita de sal marina  
1 cucharadita de perejil seco  
½ cucharadita de tomillo seco molido  
¼ cucharadita de nuez moscada  
Una pizca de pimienta negra molida

### **Preparación:**

Trituramos las avellanas junto con los dientes de ajo y el lino hasta que quede una textura granulada.

Añadimos los demás ingredientes y seguimos triturando hasta la textura granulada.

Con esa masa que queda consistente, formamos los embutidos de forma que tengan unos 6 o 7 centímetros de diámetro y quizás 20 de largo.

Los envolvemos en plástico de cocina o en bolsas plásticas, cerradas para que no pierdan la forma y los cocemos al vapor durante unos 30 minutos.

También se puede moldear como salchichas individuales. Y se pueden poner otras especies o hierbas que uno prefiera a su gusto.

## **FIAMBRE DE CHAMPIÑONES Y TOFU**

### **Ingredientes:**

250 gr de champiñones cortaditos y rehogados con ajos y perejil  
150 gr de tofu cortado a trozos  
1 cucharada de agar agar  
1 taza de agua hirviendo  
Sal marina, albahaca y cilantro, frescos

### **Preparación:**

Triturar los champiñones con el tofu y las hierbas aromáticas hasta que quede cremoso.

Poner a hervir el agua y echar el agar agar. Remover para que se disuelva bien durante unos minutos hasta que espese.

Mezclarlo con los ingredientes que hemos triturado y dejar unos minutos.

Se pone en un vaso o vasos de paredes lisas y se deja enfriar.

Se saca y corta a rebanadas para servir.

## **MORTADELA VEGANA (apta para celíacos)**

### **Ingredientes:**

200 gr de anacardos o almendras  
3 cucharadas de levadura dietética  
1 cucharadita de sal marina

2 cucharaditas de cebolla en polvo  
1 cucharadita de ajo en polvo  
1 cucharadita de tomillo en polvo  
2 cucharadas de zumo de limón  
2 cucharadas de concentrado de tomate  
2 o 3 trozos de remolacha cocida y un poco del agua de cocerlas  
400 ml de agua  
2 cucharadas de agar agar en polvo  
Aceitunas verdes sin hueso (opcional)

### **Preparación:**

Se mezclan todos los ingredientes, menos las aceitunas y el agar agar y el agua, y se muelen o trituran juntos. Si queremos que tenga más color, le añadimos más remolacha cocida.

Mientras ponemos a hervir el agua con el agar agar hasta que se disuelva bien y empiece a espesar.

Añadimos a la mezcla de los otros ingredientes y revolvemos bien.

Añadimos las aceitunas sin hueso, si lo queremos con ellas, y lo dejamos enfriar en vasos lisos o en el mismo vaso de la batidora, hasta que solidifique.

## **QUESOS VEGANOS**



## **QUESO MOZZARELLA VEGANO**

### **Ingredientes:**

2 tazas de leche de soja sin azúcar  
½ taza de levadura en copos  
1/3 taza de copos de avena finos (**o de quinoa, apta para celíacos**)  
¼ taza tahini (crema de sésamo que se puede hacer en casa)  
4 cucharadas de zumo de limón  
1 cucharada de cebolla en polvo  
¼ taza de maicena  
1 cucharadita de sal marina  
Aceite

### **Preparación:**

Incorporar todos los ingredientes dentro de una licuadora de vaso. Procesar a potencia máxima hasta lograr una consistencia uniforme y suave.

Lo llevamos a hervir a fuego medio, mezclando constantemente hasta lograr una textura más espesa y pegajosa.

Dejar enfriar dentro de un recipiente cilíndrico hasta que enfríe. Cuando este frío cubrirlo con papel film y dejarlo reposar durante toda la noche en el frigorífico.

## **QUESO DE ALMENDRAS**

### **Ingredientes:**

1 taza de almendras crudas peladas y remojadas  
½ litro de leche de soja o de almendras sin azúcar, o agua simplemente  
3 cucharadas soperas, de agar agar en copos o 1 ½ si es en polvo  
Sal marina, fina  
Pimienta blanca  
1 cucharada de cebolla en polvo  
1 cucharadita de ajo en polvo  
2 cucharadas de levadura de cerveza  
½ cucharadita de cúrcuma, si queremos que quede amarillo

### **Preparación:**

Ponemos a remojar las almendras durante una hora en agua caliente, y luego escurrimos el agua y las trituramos juntamente con la leche, los condimentos y el agar agar. Ponemos en una olla y cuando empiece a hervir cocinamos durante 4 minutos hasta que el agar agar se haya disuelto.  
Engrasamos un recipiente, al que podemos espolvorear alguna especie si queremos, y le vertemos la mezcla, dejando que enfrie unas horas o toda la noche

## **QUESO DE ANACARDOS**

### **Ingredientes:**

1 taza de anacardos crudos remojados  
150 gr de tofu  
3 cucharadas de levadura de cerveza  
1 limón exprimido  
1 vaso de leche vegetal o agua  
1 cucharada de crema de sésamo  
1 cucharadita de cebolla en polvo  
1 cucharadita de sal marina fina  
2 cucharadas de agar agar  
2 cucharadas de aceite de oliva virgen  
Sal marina fina  
1 cucharadita de hierbas provenzales

### **Preparación:**

Triturar los anacardos con la levadura de cerveza, y añadir el tofu y todos los demás ingredientes excepto la leche o agua y el agar agar. Triturar bien todo junto.  
Poner al fuego la leche o el agua con el agar agar y dejar hervir 3 minutos y luego echarle lo que hemos triturado.  
Mezclamos bien y dejamos cocinar un momento, para que se mezclen todos los sabores.  
Lo apartamos del fuego  
Rectificamos la sal y volvemos a batir, en ese mismo recipiente.  
Poner la mezcla en el molde o los moldes elegidos, previamente humedecidos, y dejamos enfriar.

## QUESO DE CACAHUETES

### Ingredientes:

200 gr de cacahuets tostados  
350 ml agua  
3 cucharadas de crema de sésamo  
4 cucharadas de levadura de cerveza  
2 cucharadas de agar agar  
1 cucharada de salsa de soja  
½ cucharadita de tomillo

### Preparación:

Triturar todo.

Poner al fuego el agua con el agar agar y dejar hervir 2 minutos.

Mezclar con lo triturado y batir de nuevo.

Engrasar un molde y verter la mezcla y poner en el frigorífico, al menos cuatro horas.

## PINCHOS DE VERDURAS



### Ingredientes:

1 calabacín  
1 cebolla grande  
1 pimiento verde  
1 pimiento rojo  
1 pimiento amarillo  
10 tomates cherry  
1 cucharadita de sal marina fina  
8 cucharaditas de aceite de oliva virgen  
Chorizo vegano  
Butifarra blanca vegana  
Salchichas veganas

### Preparación:

Lavar todas las verduras y cortarlas en trozos grandes (unos 4 o 5 cm de lado). Cortar el calabacín en rodajas gruesas, y la cebolla, en trozos grandes, y separada por capas. Cortar los tomates cherry por la mitad.

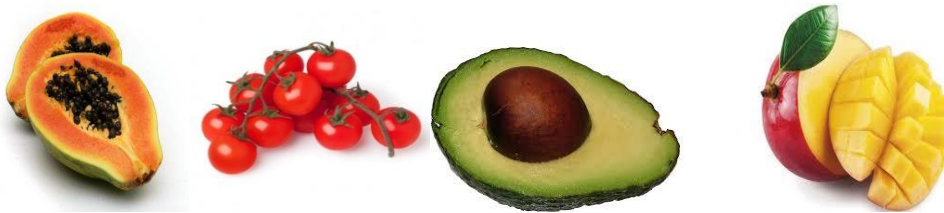
Calentar en una sartén grande antiadherente 1 cucharada de aceite de oliva y marcar a fuego medio alto la cebolla 2 minutos por cada lado. Sacarla y reservarla.

Poner un poco más de aceite si es necesario y dorar los pimientos (los que quepan) 2 o 3 minutos por cada lado. Sacarlos también. Repetir la operación con el resto de verduras y con los embutidos vegetales en lonchas gruesas.

Ir insertando trocitos de verduras en brochetas de largo medio, intercalándolas y terminando con medio tomate cherry. Calentar las brochetas en la sartén o en la plancha a fuego medio, dándoles vuelta de vez en cuando. Se pueden acompañar las brochetas con salsa de soja, salsa de barbacoa...

Otras verduras que se pueden utilizar: coliflor blanca o verde, berenjena, brócoli, setas, etc. Y se pueden complementar con dados de tofu, embutidos veganos, etc.

## **ENSALADA NAVIDEÑA EXQUISITA**



### **Ingredientes:**

2 Aguacates  
1 Papaya  
Tomates cherry  
1Mango  
Queso vegano

### **Preparación:**

Ponemos un poco de canónigos o rúcula en el plato y cortamos el aguacate, mango y papaya a cuadritos y lo ponemos encima. Luego añadimos los tomates cherry y el queso vegano que hayamos elegido, también cortado a cuadritos.

Sazonamos con pesto de nueces.

Para el pesto:

### **Ingredientes**

1 puñado de hojas frescas de albahaca  
1 puñado de hojas frescas de perejil  
1 ajo  
75 gr nueces peladas  
Aceite de oliva  
Agua  
Sal

### **Elaboración**

Lava las hojas y échalas al vaso de la batidora. Pela y abre el ajo, y retírale el centro verde. Añádalo a las hojas, y también las nueces, tres cucharadas de aceite, una pizca de sal y una cucharada de agua. Muele todo bien hasta que quede una salsa homogénea, al gusto. Corrige de sal al final.



## BIZCOCHITOS DE VERDURAS



### Ingredientes:

2 cucharaditas de lino molido  
2 tacitas de leche vegetal  
1 tacita de aceite de oliva virgen  
100 gr de tofu  
2 tacitas de harina integral (**o de quinoa o arroz, aptas para celíacos**)  
1 sobre de levadura  
Salazonada  
1 cebolla mediana  
1 medio pimiento rojo  
1 puerro  
2 alcachofas  
Un puñado de piñones

### Preparación:

Rehogamos, ligeramente, las verduras cortadas en trozos pequeños. Mientras, en una jarra pondremos las 2 cucharadas del lino molido con la leche vegetal. Cuando tengamos las verduras rehogadas, en la jarra que tenemos remojándose el lino con la leche, le añadimos la tacita de aceite, el tofu, las 2 tacitas de harina y el sobre de levadura, y sazonomos. Le pasamos la batidora y lo vertemos en flaneras. Luego le añadimos una buena cucharada de las verduras y finalmente unos piñones encima de todo. Lo ponemos a cocer en el horno, precalentado. Cuando pinchemos y salga el palillo limpio, ya lo podemos sacar del horno.

## REDONDO DE NUECES Y AVENA O QUINOA



### Ingredientes:

150 gr de nueces  
125 gr de queso vegano o tofu

1 cebolla grande  
150 gr de copos de avena (**o quinoa, apta para celíacos**)  
2 cucharadas de lino molido  
1 cucharada de harina de garbanzo  
6 dientes de ajo  
10 ml de aceite  
1 cubito o cucharada de extracto de verduras  
Sazonador italiano o hierbas provenzales  
Perejil fresco  
Pimentón dulce  
Sal marina fina

**Preparación:**

Mezclamos las nueces molidas, el queso vegano o tofu, los copos, el pimentón y el concentrado de verduras, con una cebolla picada, los dientes de ajo, el perejil y el sazón. Le añadimos el lino y la harina de garbanzo, disueltos en una tacita de agua.

Lo mezclamos bien y le damos forma de redondo y freímos ligeramente. Y lo acabamos de cocer con una salsa al gusto.

O lo ponemos en un molde rectangular para horno, bien engrasado y espolvoreado con pan rallado, y lo cocemos al horno una media hora.

Se acompaña, cortadito con unas verduras horneadas.

**VERDURAS DE INVIERNO AL HORNO**



**Ingredientes:**

2 bulbos de hinojo  
1 kg de alcachofas  
1 kg de cardo hervido  
4 puerros  
4 tomates  
2 manojos de espárragos

**Preparación:**

Frotar con los ajos pelados las paredes y base de la fuente en la que vayamos a hornear las verduras.

Echamos un poco de aceite y colocamos por hileras las verduras, limpias y cortadas en trozos tipo lonchas, menos los espárragos que los podemos poner enteros (según su tamaño), o cortados por la mitad. Y los puerros que los podemos abrir por la mitad y cortados en trozos grandecitos.

Regamos todo con otro chorro de aceite, caldo de verduras, un poco de pimienta, el zumo de un limón. Lo ponemos en el horno cubierto con papel de horno.

Lo horneamos durante 45 minutos, pero a la mitad del tiempo, lo destapamos, le añadimos un poco más de caldo, un poco más de aceite y sal marina. Dejamos un rato más que se hornee, y casi al final del tiempo, subimos la bandeja y doramos las verduras, con el grill, unos minutos.

Se sirve recién hecho.

## **POSTRES**



### **PANACOTA DE ALMENDRAS Y ALGARROBA**

#### **Ingredientes:**

200 gr de nata vegetal  
100 gr de almendras  
150 gr de fructosa  
1 yogur de soja  
300 ml de leche vegetal  
1 cucharada colmada de agar agar  
2 cucharadas de harina de algarroba

#### **Preparación:**

Se pone en el fuego la leche, nata, almendras molidas, la algarroba y el yogur; cuando empiece a hervir, se le añade el agar agar disuelto con un poquito de leche. Le damos vueltas un par de minutos y retiramos del fuego.

Se pone en un molde y dejamos enfriar. Se guarda en el frigorífico hasta que se vaya a servir.

### **MAZAPANES**

#### **Ingredientes:**

350 gr de almendras crudas, peladas y molidas  
35 cl de agua  
160 gr de azúcar integral o fructosa  
La ralladura de un limón  
3 cucharadas de zumo de limón

#### **Preparación:**

Calentar el azúcar o fructosa con el agua, hasta que se disuelva y quede como almíbar.

En un recipiente tendremos las almendras molidas, junto con la ralladura de limón, y lo mezclamos bien. Le añadimos el almibar y el zumo de limón, y amasamos bien hasta tener una masa homogénea, y lo dejamos enfriar. Cuando esté frío, formamos los mazapanes y ponemos al grill unos 10 minutos, hasta que se doren y retiramos y dejamos enfriar antes de retirar de la bandeja de horno.

## **PASTEL DE FRUTOS SECOS Y MANZANA**

### **Ingredientes:**

Una lámina de hojaldre sin grasas animales  
1 kg de manzanas Golden maduras.  
1 cucharada de agar agar  
200 gr de frutos secos variados: pecanas, piñones, y pistachos, etc.  
Semillas: sésamo, girasol, chía.  
Arándanos  
2 cucharadas de fructosa  
1 cucharada de sirope de ágave  
3 cucharadas de canela molida.

### **Preparación:**

Hacemos la compota de manzana sin añadirle más que unas gotas de agua, una cucharada de canela y unas gotas de esencia de limón y de vainilla, poniendo a fuego lento hasta que se vaya ablandando y haciendo un poco de líquido. Luego subimos un poco el fuego y dejamos que se vaya haciendo.

Para que quede más espesa, una vez esté hecha la compota, antes de apartarla del fuego, le añadimos una cucharada colmada de agar agar y revolvemos bien hasta que espese.

Estirar el hojaldre encima de una superficie enharinada, y dividir en dos partes.

Forramos una fuente para horno, rectangular, con papel de horno, y extendemos una de las partes.

Pinchamos la masa con un tenedor para evitar que suba.

Repartimos la compota de manzana en esta parte del hojaldre y luego colocamos la otra mitad, encima.

Trituramos ligeramente los frutos secos. Les añadimos 2 cucharadas de fructosa y 1 cucharada de sirope de ágave o de arce, las 2 cucharadas de canela, las semillas y los arándanos. Lo revolvemos bien y repartimos sobre la superficie del pastel.

Metemos al horno, precalentado a 180°C, durante 40 minutos, pero podemos taparlo, al menos hasta la mitad del tiempo, con papel de horno, para que no se tuesten enseguida las semillas y frutos secos.

Una vez cocido y crujiente lo de encima, lo apartamos del horno y dejamos enfriar. Se sirve cortado a cuadros.

## **FLAN DE TURRÓN**

### **Ingredientes:**

Un paquete de turrón con fructosa, de Jijona u otro que nos guste más.  
1 sobre de flan  
 $\frac{3}{4}$  de litro de leche vegetal  
Sirope de ágave o de arce en lugar del caramelo  
1 cucharada de agar agar

**Preparación:**

Ponemos un poco de sirope en cada flanera.

Luego ponemos la leche vegetal al fuego con el contenido del sobre de flan, cuando ya está casi hecho, le añadimos la cucharada de agar agar y dejamos que se disuelva y espese, unos 2 minutos.

Mientras tanto, cortamos el turrón a trocitos y lo añadimos y lo pasamos por la batidora para que quede bien mezclado.

Vertemos la mezcla en flaneras, y dejamos enfriar, y cuando esté frío lo metemos en el frigorífico unas 4 horas.