RECETAS PECAMINOSAS

En Navidad es tiempo de pecar.
Si lo haces, que sea saludable.

uve Unión Vegetariana Española

Presentamos ideas fáciles y riquísimas para que tú y los tuyos pequéis estas navidades. Verás cómo pillas picando de tus preparaciones a aquel primo tuyo que miró con desprecio el hummus rosa que llevaste a la última reunión familiar. Aperitivos, entrantes, principales, postres e incluso bebidas para que entremos de lleno en el ambiente navideño.

Esperamos que se os haga la boca agua solo de verlas y les deis una oportunidad, os aseguramos que están buenísimas y que no van a dejar a nadie indiferente.

APERITIVOS

4 personas

10 min.

Carpaccio de calabacín

Ingredientes:

1 calabacín grande

4 cdas de aceite de oliva

3 cdtas de sal ahumada

2 cdas de alga nori en copos

6 tostadas grandes

2 tomates

Pimentón

Pimienta negra

Pelamos y fileteamos muy fino e irregular el calabacín. Lo dejamos toda una noche en un recipiente macerando con el aceite de oliva, la sal ahumada y el alga nori.

Al día siguiente solo tendremos que montar la tosta. Tostamos el pan, rallamos el tomate, lo extendemos encima del pan, colocamos el calabacín encima y acabamos con el pimentón, la pimienta negra y otro poco de sal.

4 personas

15 min.

Corazones de alcachofa crujiente

Ingredientes:

1 bote de corazones de alcachofa en conserva

Aceite de oliva

2 dientes de ajo

Vino blanco

Escurrimos y secamos muy bien las alcachofas. Es importante presionarlas un poco para que se vacíen de agua, y dejarlas secar un poco en un trapo de cocina. Así evitaremos que salte el aceite caliente.

Tenemos la opción de freírlas cubriéndolas completamente en aceite, o de bien sellarlas dándolas vueltas en menos aceite en la sartén. Cuando estén terminando, añadimos el ajo picado y dejamos que se dore un poco. Con el último golpe de calor añadimos un chorrito de vino blanco y movemos dándolas vueltas. Apagamos el fuego y servimos, añadiendo la salsa por encima.

En caso de haberlas frito completamente, retiramos la mayor parte del aceite para añadir los ajos y el vino.

4 personas

10 min. + 45 min. de horneado

Zanahorias glaseadas

Ingredientes:

½ kg de zanahorias
Zumo de 1 naranja

2 cdas de azúcar, sirope de ágave o cualquier otro endulzante

Tomillo, romero y pimienta negra

2 cdas de aceite de oliva

Sal

Lavamos bien las zanahorias y las colocamos en una bandeja de horno. Ponemos el horno a precalentar a 200ºC mientras mezclamos las zanahorias con el zumo, el endulzante, el aceite de oliva, las especias y la sal.

Las metemos en el horno y dejamos que se hagan hasta que se les arrugue y dore la piel, unos 45 minutos.

4 personas

10 min.

Canapés de "caviar" con veganesa

Ingredientes:

2 latas de aceituna negra sin hueso

3-4 cdas de alga nori en copos

2 cdtas de sal ahumada

1 cda de aceite de oliva

Se escurren bien las aceitunas y se echan en un recipiente para batidora. Trituramos a toques, evitando que se haga puré y obteniendo una mezcla con trocitos pequeños. La cantidad de alga nori dependerá de cuánto queráis que sepa a mar. Yo os recomiendo ir probando.

La veganesa es opcional, y la podéis tanto comprar hecha como hacer en casa. Si decidís hacerla es tan sencillo como batir 1 medida de aceite de girasol con ½ medida de bebida de soja (sin azúcar) y añadirle vinagre y sal al gusto. Una vez hecho, montamos los canapés con pan tostado, un poco de mayonesa y nuestro caviar. Y ya tenemos nuestro caviar a precio de aceituna.

4 personas

20 min.

Gambas a la gabardina

Ingredientes:

250g de gambas veganas congeladas o 150g de champiñones

150ml de cerveza

4 cdas de harina de garbanzo

1 cdta de levadura química

½ cdta de cúrcuma

Sal

Aceite de oliva

Este plato está pensado para hacer con gambas de soja, pero podemos hacerlo con champiñones en caso de no encontrarlas.

Descongelamos las gambas la noche antes.

Preparamos la mezcla para rebozar. En un bol mezclamos muy bien la harina con la levadura, la cúrcuma, la sal y la cerveza. Debemos obtener una mezcla espesa y sin grumos.

Calentamos bastante aceite en una sartén y añadimos las gambas o champiñones (lavados y troceados) bien secos a la mezcla. Una vez esté el aceite caliente (comprobamos con un poco de la mezcla de rebozar), las freímos dándoles la vuelta y una vez hechas las dejamos escurrir en un plato con papel absorbente.

4 personas

10 min.

Queso untable de anacardos a las finas hierbas

Ingredientes:

200g de anacardos remojados (mínimo 6h)

100ml de bebida de soja sin azúcar

Zumo de ½ limón

2 cdas de levadura de cerveza/nutricional

Mezcla finas hierbas (tomillo, romero, albahaca, orégano, perejil)

Ajo en polvo

Pimienta negra

Sal ahumada y sal normal

1 cda de aceite de oliva

Tan sencillo como triturar todos los ingredientes hasta obtener una consistencia cremosa. Para esto es muy importante haber tenido los anacardos en remojo. Se acompaña de tostadas para untar y a disfrutar.

4 personas

30 min.

Mini crepes rellenas de bechamel de setas

Para la bechamel:

200g de mezcla de setas

2 dientes de ajo

Aceite de oliva

2 cdas de harina

1 vaso Bebida de soja sin azúcar

1 cda de levadura de cerveza/nutricional

Sal y pimienta

Para las crepes:

3 cdas de harina (yo usé de garbanzo)

1 vaso de bebida de soja sin azúcar

1 chorrito de vinagre

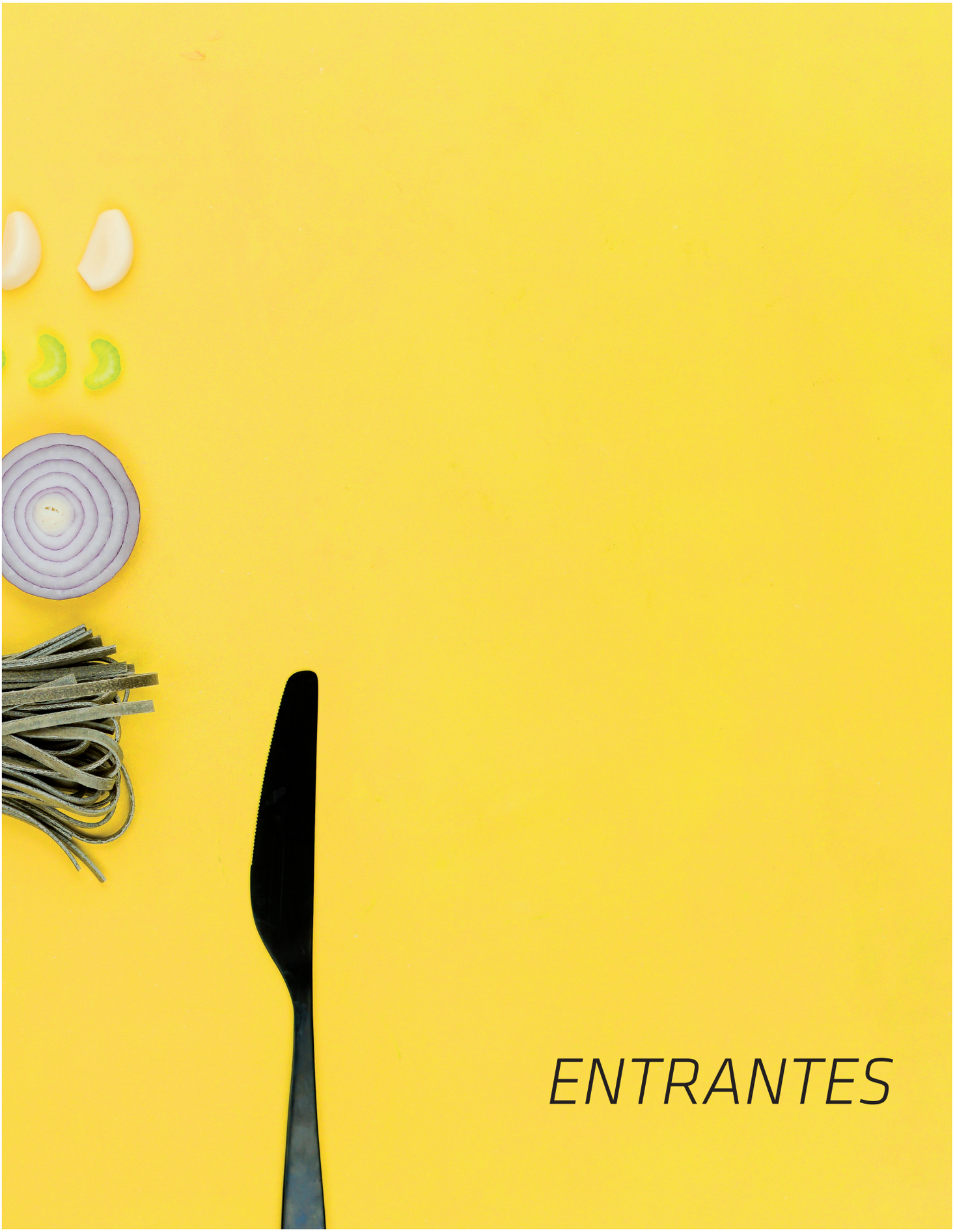
Sal normal

Aceite de oliva

Por un lado hacemos la bechamel friendo el ajo troceado en la sartén con aceite caliente. Añadimos las setas y dejamos que se reduzca el agua casi por completo. Salpimentamos. Una vez estén hechas, las colocamos en un vaso de batidora y trituramos un poco (no por completo).

Las volvemos a poner en la sartén o en un cazo y hacemos la bechamel. Para ello, añadimos un poco de aceite a las setas si fuese necesario, y cuando esté caliente echamos 2 cucharadas colmadas de harina. Removemos bien (a fuego medio) y cuando esté bien integrada echamos la bebida de soja. Subimos un poco el fuego si fuese necesario y no dejamos de remover. Una vez hierva, bajamos el fuego y removemos muy bien hasta que quede una mezcla espesa. Podemos añadir más bebida de soja o harina dependiendo de la consistencia. Vertemos en un recipiente y dejamos enfriar.

Mientras, preparamos la mezcla para las crepes juntando en un bol la harina, bebida de soja, el vinagre y la sal. El vinagre es para corregir el amargor de la harina de garbanzo. Debemos obtener una mezcla espesa pero fina.
En una sartén antiadherente con aceite caliente (fuego medio) echamos una cucharada de la masa y extendemos. Cuando veamos los bordes dorados y burbujas podemos proceder a dar la vuelta a la crepe. Repetimos el proceso con toda la masa y vamos colocando las crepes en una bandeja.
Rellenamos con la bechamel, cerramos con un palillo y servimos.



ENTRANTES

4 personas

15 min.

Caldo de setas y algas

Ingredientes:

500g de setas variadas

40g de alga wakame

1L de caldo de verduras
(o 2 pastillas+agua)

Aceite de oliva

Se hierven las setas en el caldo de verduras 15-20min, y cuando estén listas añadimos las algas, apagamos el fuego, corregimos de sal y listo. Podemos añadir semillas de sésamo por encima.

4 personas

10 min.

Caldo de verduras y miso

Ingredientes:

2 ramas de apio

4 zanahorias

1 cebolla

1 puerro

½ repollo

1 patata grande

2 hojas de laurel

Pimienta negra en grano

1 cda de aceite de oliva

1 cda de sal

4 cdas de miso blanco

Se cuecen todas las verduras en la olla con agua y sal.

Se retiran las verduras, aunque se pueden aprovechar como guarnición de otra comida. El caldo se puede dejar hecho y preparado para calentarlo justo antes de servirlo.

Cuando lo calentemos, esperamos a que deje de hervir y en ese momento añadimos la pasta de miso. Removemos bien y servimos. El miso le va a dar un toque muy intenso al caldo, pero es prescindible.

4 personas

40 min.

Crema de puerros sabor queso

Ingredientes:

1 kg de puerros

2 cebollas

2 patatas medianas

½ L bebida de soja

½ L de caldo vegetal

4 cdas levadura de cerveza/nutricional

Pimienta negra

Aceite de oliva

Sal

En una cazuela con aceite caliente doramos en este orden; primero la cebolla hasta que esté translúcida, luego el puerro, y por último añadimos la patata.

Salpimentamos. Damos unas vueltas y vertemos el caldo de verduras y la bebida de soja. Añadimos también la levadura. Dejamos hervir durante una media hora y trituramos. Corregimos de sal y pimienta y servimos. Podemos decorarla con picatostes.

4 personas

10 min.

Crema de espinacas con pasas

Ingredientes:

1 kg de espinacas congeladas

1 patata grande

1 vaso de bebida de soja sin azúcar

½ L de caldo de verduras

Pasas y nueces

Aceite de oliva

Sal y pimienta

Ponemos a hervir el caldo de verduras y echamos primero la patata troceada. Cuando esté casi cocida (unos 10 minutos), echamos las espinacas y dejamos que se deshagan. Añadimos la bebida de soja, salpimentamos y trituramos hasta obtener una crema fina.

En una sartén aparte con un poco de aceite doramos las pasas y las nueces añadiendo un poco de sal. Lo colocamos por encima de la crema al servir.

4 personas

25 min.

Crema de castañas

Ingredientes:

1 kg de castañas peladas

1 litro de caldo de verduras

1/4L de nata vegetal

Sal y pimienta

Ponemos en una olla exprés el caldo y las castañas. Una vez suba, dejamos a fuego bajo 15minutos. Cuando estén hechas y podamos abrir la olla, añadimos la nata vegetal y trituramos. Podemos colar la crema por un chino para quitar los posibles grumos. Salpimentamos y listo.

4 personas

15 min.

Ensalada de brotes y setas a la plancha

Cantidades por persona:

1/4 bolsa de mezcla de brotes

3-4 tomates cherry

5-6 setas cardo u ostra

Avellanas picadas

Aceite de oliva

Vinagre de Módena

Sal y pimienta

Lavamos y secamos las setas y las doramos a la plancha con un poco de aceite. Mientras, preparamos la ensalada en platos individuales con los brotes, los cherrys partidos por la mitad, y picamos las avellanas con un cuchillo.

Colocamos las setas encima y aliñamos con aceite, vinagre de Módena, sal y pimienta. También podemos añadirle pasas.

PRINCIPALES

4 personas

1,30 h. en caso de hacer el seitán en casa. 30 min. en caso de comprarlo

Medallones de seitán o tempeh con salsa de vino tinto y frutos rojos

Para el seitán:

300g de harina de gluten

4 dientes de ajo picado

1 taza de caldo de verduras

100ml de salsa de soja

1 cda de tomate concentrado

2 cdas levadura de cerveza/nutricional

Pimienta negra y sal

Se mezclan por un lado los ingredientes secos y por otro lado los húmedos. Se junta todo y se amasa. Es mejor echar menos líquido al principio y si vemos que la masa queda muy dura podemos añadir más caldo o agua. Una vez esté todo incorporado, lo dejamos reposar 10 minutos, volvemos a amasar y lo cocemos al vapor 45 minutos.

Una vez esté cocido, lo dejamos enfriar, retiramos el exceso de agua y lo fileteamos en los trozos que queramos. Se puede congelar perfectamente aunque hay que tener en cuenta que los filetes se pegan. Esta cantidad hace bastante seitán (unos 750g).

Para esta receta:

½ kg de seitán o tempeh macerado

Finas hierbas

Cebolla

Ajo

2 vasos de vino tinto

2 tazas de frutos rojos

Aceite de oliva

Sal y pimienta

Sellamos nuestra proteína en una cazuela baja con aceite y finas hierbas. Una vez esté dorado lo retiramos y en ese mismo aceite (podemos añadir más), sofreímos la cebolla y el ajo picados. Cuando estén dorados, añadimos ¾ partes de los frutos rojos y salpimentamos. Cuando no haya agua, añadimos el vino tinto y removemos hasta que se evapore el alcohol.

Apagamos el fuego y trituramos esta salsa en un vaso de batidora. Una vez tengamos una especie de puré, volvemos a poner en la sartén junto con 1 vaso de agua y dejamos que hierva y espese. Añadimos el resto de frutos rojos hacia el final para que queden enteros, y servimos junto con los medallones.

4 personas

30 min. + 10 de horneado

Hojaldre de lentejas, champiñones y frutos secos

Ingredientes:

1 bote de lentejas cocidas

200g de champiñones picados

1 taza de pipas de girasol

1 cebolla picada

2 dientes de ajo picados

1 cda de tomate concentrado

Finas hierbas

2 cdas de levadura de cerveza/nutricional

1 chorrito de vino tinto

Aceite de oliva

Sal y pimienta

1 hojaldre

En una sartén grande con aceite caliente ponemos a sofreír la cebolla y el ajo. Una vez estén dorados añadimos los champiñones y dejamos que se reduzcan. Salpimentamos. Cuando no quede agua, echamos las pipas de girasol para que se tuesten un poco. De seguido añadimos el tomate, las finas hierbas, y el vino tinto. Dejamos que se reduzca el vino y añadimos las lentejas y la levadura nutricional. Mezclamos bien y dejamos que se mezclen los sabores unos minutos. Apagamos el fuego y con ayuda de la pala de madera aplastamos un poco para que coja consistencia.

Precalentamos el horno a 180ºC. En un molde o bandeja de horno untada de aceite colocamos el hojaldre, dejando una parte para decorar por encima. Ponemos peso encima de la base y horneamos 5 minutos. Sacamos y rellenamos con nuestra mezcla. Prensamos bien y colocamos las tiras para decorar por encima. Para que quede dorado podemos pintarlas con bebida de soja sin azúcar o aceite.

Horneamos durante 20mion hasta que veamos el hojaldre tostado y listo.

4 personas

45 min.

Solomillo de seitán con patatas panaderas

Ingredientes:

1-2 filetes de seitán por persona

Aceite de oliva

El seitán, de nuevo, podemos comprarlo o hacerlo en casa con la receta anterior. En este caso lo cortaremos en forma de filete de 1 dedo de grosor y lo haremos a la plancha con aceite de oliva.

Para las patatas:

4 patatas medianas-grandes

6 ajos

Aceite de oliva

Vinagre

Finas hierbas

Sal y pimienta

Pelamos y fileteamos las patatas. Las colocamos extendidas en una bandeja de horno y precalentamos a 200ºC mientras añadimos los condimentos. Mezclamos bien con el aceite de oliva, la sal, pimienta finas hierbas y el vinagre. Colocamos los ajos por encima y horneamos durante 45min hasta que estén doradas.

Servimos el seitán con las patatas.

4 personas

30 min.

Guiso de "bonito" con tomate

Ingredientes:

120 g soja texturizada gruesa

1 sobre de sazonador de pescado

2 cdas de alga nori en copos

Sal ahumada

1 cebolla grande troceada

2 dientes de ajo picados

1 pimiento rojo grande troceado

2 latas de tomates pelados y troceados

1 cdta endulzante (1 pastilla sacarina, azúcar, agave…)

Aceite de oliva

Laurel

Sal y pimienta

Primero marinamos la soja texturizada en agua caliente (suficiente para cubrir la soja) con el sazonador, el alga nori y la sal. Preferiblemente toda una noche. Al día siguiente, con nuestras manos y un poco de paciencia, desmenuzamos la soja, quedando así consistencia similar a la del pescado.

En una sartén o cazuela baja, preparamos la salsa. Calentamos aceite y sofreímos primero el pimiento rojo, después la cebolla y por último el ajo. Salpimentamos. Una vez estén todas las verduras pochadas, añadimos la hoja de laurel y el tomate enlatado. Corregimos de sal y dulzor y cuando la salsa esté reducida (dejamos hervir unos 15min) añadimos la soja texturizada junto con el agua de marinar que quede y dejamos cocinar unos 10min más para que los sabores se integren.

POSTRES

4 personas

20 min.

Ferrero Rocher vegano

Ingredientes:

4 cdas de crema de avellanas 100%

5 dátiles remojados y picados

½ vaso de bebida vegetal

2 cdas de cacao puro

Avellanas enteras

Sal

4 onzas de chocolate 72%

1 cda de aceite de coco

Si no encontramos crema de avellanas, podemos hacerlo de cualquier fruto seco. En un bol, mezclamos la crema de fruto seco con la bebida vegetal, añadimos los dátiles y trituramos para que no queden grumos.

Después añadimos el cacao puro, la pizca de sal y mezclamos bien. La pasta debe tener consistencia, ser más seca que la crema de fruto seco original. Nos untamos las manos con aceite y vamos formando bolas con la mezcla.

Metemos dentro una avellana entera, y rebozamos en avellana picada.

Colocamos en papel vegetal y podemos dejarlas así o derretir chocolate con aceite de coco y bañar las bolas. Antes de bañarlas dejamos enfriar un poco el chocolate derretido.

De cualquier modo, terminaremos metiéndolas en el congelador inmediatamente durante unos 10min, y posteriormente mantendremos en el frigorífico hasta el momento de servir.

4 personas

15 min.

Turrón almendrado

Ingredientes:

200g de almendras crudas/tostadas

15 dátiles remojados

100ml de bebida vegetal

Necesitamos de un buen procesador o batidora. Ponemos en el recipiente las almendras (dejamos unas pocas a parte para que queden trozos) y trituramos hasta obtener polvo, añadimos los dátiles troceados con la bebida vegetal y trituramos hasta obtener una pasta. Añadimos el resto de almendras, trituramos un poco más, vertemos en un molde y dejamos en el frigo para que coja consistencia, mínimo 1h.

4 personas

10 min.

Rocas

Ingredientes:

2 tazas de copos de maíz
Avellanas o anacardos picados

1 tableta de chocolate 72%

1 cda de aceite de coco/ manteca de cacao/ margarina

Se derrite el chocolate al baño maría o en microondas con la grasa sin dejar de remover. Por otro lado mezclamos en un bol los copos de maíz con el fruto seco picado.

Cuando esté el chocolate derretido retiramos y dejamos enfriar un poco. Vertemos en el bol y lo mezclamos todo bien.

Vamos porcionando las rocas con una cuchara y las ponemos sobre papel vegetal. Cuando las tengamos todas, las metemos al congelador durante 10min, y después mantenemos en el frigo hasta el momento de servir.

4 personas

30 min.

Polvorones

Ingredientes:

3 cdas de almendra molida

200g de harina (yo usé espelta integral)

150g margarina no hidrogenada

Canela

75g de azúcar glas
Sal

Precalentamos el horno a 180ºC. Picamos las almendras o usamos harina de almendra. Las tostamos en una sartén unos minutos removiendo con cuidado de que no se queme.

Mientras tanto, tostamos la harina en el horno bien extendida en una bandeja 10min a 180ºC. La removemos de vez en cuando, de nuevo vigilando que no se queme.

En un bol, mezclamos la margarina a temperatura ambiente, el azúcar, la canela y la sal, y cuando se hayan enfriado, las almendras y la harina.

Se da forma de polvorón a la masa y se coloca en papel vegetal en una bandeja de horno. Horneamos a 180ºC 15min sin dejar de vigilar. Dejamos enfriar y ya tenemos los polvorones.

4 personas

10 min.

Trufas

Ingredientes:

10 dátiles remojados

2 cdas de aceite de coco/manteca de cacao/margarina no hidrogenada

1 cda cacao puro
Sal

Trituramos los dátiles con la grasa derretida y se mezcla con el cacao y la pizca de sal. Se deja reposar en el frigo para que endurezca (unos 15min). Con ayuda de una cuchara porcionamos la mezcla, la damos forma de bola con las manos y las rebozamos en más cacao puro.

Mantenemos en el frigo hasta el momento de servir.

BEBIDAS

4 personas

10 min.

Sorbete de limón

Ingredientes:

1 botella de champán/ cava brut

1 tarrina de helado de limón

Zumo de 1 limón

Se bate todo y se sirve al momento en copas de champán. Puede ser muy buena idea de servir entre los 2 principales en caso de que hubiera varios, o entre el entrante y el principal.

4 personas

10 min.

Chocolate caliente (2 formas)

Más denso:

2 tabletas de chocolate 72%

2 cdas de aceite de coco o manteca de cacao

Derretimos el chocolate junto con la grasa al baño maría y servimos inmediatamente.

Podemos acompañar al chocolate con los tradicionales churros y hacer un desayuno de campeones.

Más líquido:

2 cdas de cacao puro

1 L de bebida de soja enriquecida

Sal

Calentamos en un cazo la bebida de soja sin que llegue a hervir, añadimos el cacao puro y la pizca de sal y removemos bien. Podemos añadir algún tipo de endulzante si queremos, pero la bebida de soja enriquecida es dulce de por sí.

4 personas

10 min.

Café con leche navideño

Ingredientes:

Café para cafetera

Bebida vegetal

Canela

Nuez moscada

Clavo

Jengibre

Anís

Hacemos café solo en la cafetera.

Mientras se hace, en un cazo ponemos a calentar la bebida vegetal y añadimos las especias (pueden ser en polvo o enteras). No es necesario añadirlas todas, podemos poner solo las que más nos gusten. Dejamos que se mezclen los sabores sin que llegue a hervir y sin dejar de remover durante 5-10min. Colamos la bebida vegetal en caso de haber echado las especias enteras y servimos en tazas junto con el café.

Podemos decorar con nata de soja o de coco y cacao puro.

4 personas

15 min.

Mulled wine

Ingredientes:

1 botella de vino tinto semidulce

1 naranja

½ limón

100g de azúcar moreno o cualquier otro endulzante

1 palo de canela

3 clavos

Nuez moscada

Vainilla

2 estrellas de anís

Bebida típica del invierno y especialmente de Navidad en Inglaterra. Puede sonar muy raro el concepto de vino caliente, pero merece la pena probarla.

Fileteamos ½ naranja y hacemos zumo de la otra media y del limón.
En una cazuela a fuego medio-bajo, echamos el azúcar junto con el zumo y la naranja fileteada, removemos hasta que se disuelva el azúcar (si tenemos poco zumo, echamos un poco del vino). Añadimos todas las especias excepto el anís, removemos y por último añadimos el vino. Dejamos que hierva 4-5min, apagamos el fuego, añadimos el anís y servimos en tazas o vasos con una cacilla.

Puedes ver más recetas pecaminosas en:
unionvegetariana.org

uve Unión Vegetariana Española