



RECETARIO DE CENA NAVIDEÑA VEGANA & LIBRE DE GLUTEN

6 Recetas | Saludables | Deliciosas

ÉSTA NAVIDAD ELIGE SIN
CRUELDAD

DIANA KRAULES E ITZEL SÁENZ

CREMA DE ANACARDOS



Ingredientes (6 porciones bien servidas)

- 1 Taza de anacardos o nuez de la india activada (para activarlas tenemos que dejarlas en remojo mínimo 2 horas)
- 4 papas cocidas
- 2 zanahorias cocidas (opcional)
- 1 cda de pimienta molida
- 1 cda de cebolla en polvo
- 1 cda de sal
- 1 cda de comino en polvo
- 1 cdita de cúrcuma
- 2 Tazas y media de agua



PROCEDIMIENTO

1. Cortamos las papas y las zanahorias y los pasamos a un pocillo con agua para poder hervirlas a fuego medio durante 20 min.
2. Posteriormente, drenamos el agua y le quitamos la cascara a la papa.
3. Ahora, en una licuadora vamos a procesar las papas y las zanahorias con 2 tazas de agua, las nueces de la india activadas y las demás especias: pimienta, cebolla, sal, comino y cúrcuma.
4. Ya que tengamos una mezcla homogénea, la pasamos a un pocillo y hervimos nuestra crema por 10 min para que los sabores se concentren mejor.
5. A la hora de servirla, como decoración puedes agregar unas nueces de la india por encima y listo.



LOMO AHUMADO CON SALSA DE JAMAICA



Ingredientes (6 porciones bien servidas)

- 2 tazas de lentejas cocidas sin sal
- 2 tazas de arroz integral cocido sin sal
- 1 taza de champiñones con epazote y cebolla
- 2 tazas de harina de garbanzo
- 1 cdita de polvo para hornear
- 1 cdita de pimienta (puede ser al gusto)
- 2 cditas de sal ahumada (puede ser al gusto)
- 2 cdita de salsa soya (puede ser al gusto)
- 1 cdita de cúrcuma
- 1 taza de sopa de verduras sin caldo
- 1 cdita de aceite de oliva

Para la salsa de jamaica

- 1 Taza de flor de jamaica
- 1/3 Taza de piloncillo (o el endulzante de preferencia)
- 3 chiles morita secos (limpios, sin semilla y desvenados)
- 1 cda de sal con cebolla (puede ser con ajo)



PROCEDIMIENTO

PARA EL LOMO

1. Vamos a moler en una licuadora (sin agua) el arroz cocido, si tu licuadora no es muy potente, puedes hacerlo a pequeñas pulsaciones y en pequeños lapsos de tiempo hasta lograr la consistencia de una masa un poco líquida. Ahora vamos a vaciarla en un recipiente amplio y hondo, y reservamos.
2. Repetimos el paso anterior con las lentejas cocidas y las mezclamos con nuestro arroz.
3. Agregamos la harina de garbanzo y mezclamos todo muy bien.
4. Ahora, en un sartén, vamos a saltear con un poco de aceite de oliva (1 cdita), nuestros champiñones con epazote y cebolla sin agregar sal o alguna otra especia.
5. Ya que los champiñones estén bien cocidos, vamos a licuarlos junto con la sopa de verdura y los agregamos a la mezcla que ya tenemos en nuestro recipiente
6. Condimentamos nuestra mezcla con la pimienta, cúrcuma, sal ahumada, salsa de soya y polvo para hornear.
7. Revolvemos muy bien y cuando nuestra mezcla quede completamente homogénea, la agregamos a cualquier recipiente para horno.
8. Puedes utilizar uno para panque para que tenga la forma de lomo y recuerda que si tu recipiente no es de silicón, debes engrasar el molde previamente.
9. Vamos a hornearlo por 2 horas a 230°C
10. Debemos dejar que enfríe un poco antes de desmoldarlo y partirlo. Agreguemos un poco de salsa de jamaica por encima y ahora sí ya podemos disfrutar de nuestro lomo vegano.



PARA LA SALSA

1. En una olla pequeña vamos a agregar todos nuestros ingredientes (sin el piloncillo) para la salsa con 2 tazas de agua y vamos a cocerlos por aproximadamente 15 min.
2. Ya que la jamaica haya liberado su jugo pasamos nuestra mezcla a la licuadora y cuando todos los ingredientes se mezclen, los pasamos de nuevo a nuestra olla. Agregamos el piloncillo a nuestra mezcla y mezclamos hasta que se integre por completo con nuestra salsa.

PASTA CON VEGANDELFIA & TOCINO VEGANO



Ingredientes (6 porciones bien servidas)

- 6 calabacitas medianas
- 1 berenjena
- 1 cdita de sal ahumada
- 2 tazas de semillas de girasol activadas (para activarlas tenemos que dejarlas en remojo mínimo 2 horas)
- 1 cda de levadura nutricional
- 1 cda de pimienta en polvo (puede ser al gusto)
- 1 cda de comino en polvo (puede ser al gusto)
- 1 cdita de aceite de olivo o aguacate
- 1 cdita de sal
- 2 Tazas de agua
- 1 cdita de salsa soya



PROCEDIMIENTO



PARA EL TOCINO VEGANO

1. Vamos a cortar nuestra berenjena en tiras pequeñas (con todo y cáscara) y las vamos a sazonar con la sal ahumada, pimienta negra, salsa soya y comino en polvo.
2. Las llevamos por 20 minutos al horno a 230°C y cuando salgan, las vamos a colocar por 20 min. a fuego medio en un sartén con un chorrito de aceite (1 cdita). Finalmente para lograr una consistencia un poco más doradita, después de los 20 min. en el sartén, vamos a colocarlos por 30 min. más en el horno a 230°.
3. Dejamos enfriar un poco mientras preparamos nuestro spaghetti.

PARA LA PASTA

1. Con un rallador para spaghuetti, vamos a rallar todas nuestras calabacitas. Si no tienes éste artefacto, no te preocupes, puedes utilizar un rallador convencional, pero nuestro spaghuetti quedará más pequeño.

PARA LA VEGANDELFIA

1. En una licuadora, vamos a agregar la semilla de girasol activada, 1 taza y 1/4 de agua simple y las especias: sal, pimienta, levadura nutricional y comino.
2. Ya que tenemos una consistencia cremosa, servimos nuestro spaghuetti de calabacita, nuestra vegandelfia y nuestro tocino vegano.

MOUSSE DE COCO CON ZARZAMORA



Ingredientes (4 porciones bien servidas)

1 / 2 lata de crema de coco

3 tazas de amaranto

19 zarzamoras

coco rayado sin azúcar para decorar (al gusto)

1/2 bloque de tofu suave



PROCEDIMIENTO

1. En una licuadora, vamos a mezclar todos los ingredientes (a excepción de las zarzamoras), y nos quedará una mezcla color blanca y cremocita.
2. Vamos a separar esa mezcla en dos, una la dejaremos blanca (ya no le agregaremos nada más) y a la otra la licuaremos con las zarzamoras (reserva 4 para decorar)
3. Vamos a dejar reposar nuestras mezclas por separado en el refrigerador por aproximadamente 20 min. para que las mezclas se haga un poco más espesa
4. Cuando el tiempo haya pasado, en un refractario de vidrio pequeño vamos a ir intercalando nuestras mezclas: una morada, una blanca, una morada, una blanca... hasta casi llenarlo
5. Como decoración podemos utilizar las zarzamoras que reservamos y coco rallado sin azúcar al gusto
6. Vamos a refrigerarlo por aproximadamente 15 min. y cuando ese tiempo haya pasado, lograremos una consistencia de mousse. Y listo, ya podemos disfrutar de nuestro postre.



MOUSSE DE COCO CON CHOCOLATE



Ingredientes (4 porciones bien servidas)

1/2 Tata de crema de coco

3 tazas de amaranto

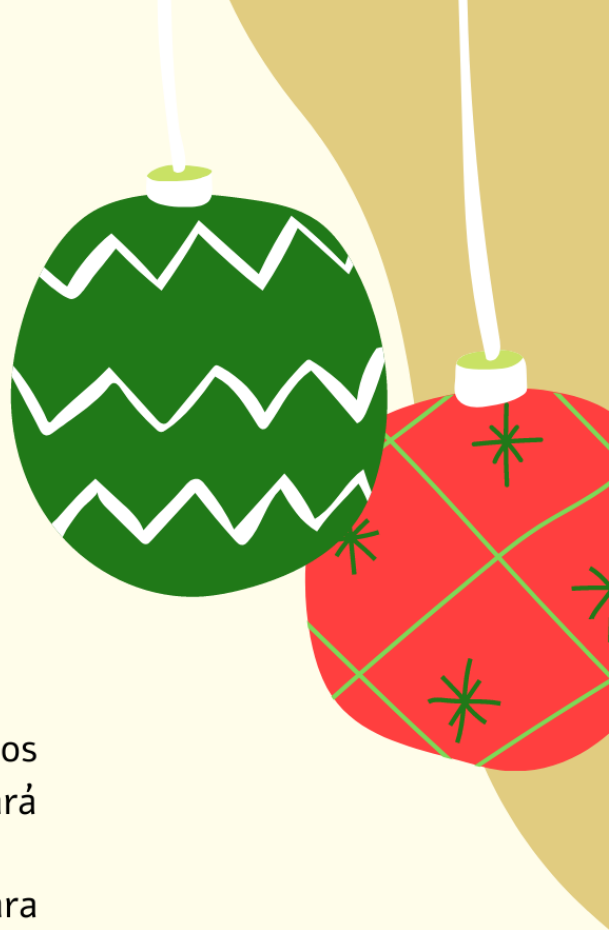
1 barra de chocolate amargo 85% cacao (el porcentaje es al gusto)

1/2 bloque de tofu suave



PROCEDIMIENTO

1. En una licuadora, vamos a mezclar todos los ingredientes (a excepción del chocolate), y nos quedará una mezcla color blanca y cremocita.
2. Vamos a dejar reposar nuestra mezcla por 20 min para que se haga un poco más espesa
3. Ya que el tiempo haya pasado, vamos a reservar 4 pedazos pequeños de nuestra barra de chocolate para la decoración y el resto lo vamos a derretir a baño maría o en el microondas (si lo haces en éste último, cuida que no se vaya a quemar: derrítelo por lapsos de 10 segundos, revuelve y repite el proceso hasta que esté completamente líquido)
4. Ahora, en un refractario de vidrio pequeño vamos a ir intercalando nuestra mezcla de mousse y nuestro chocolate derretido, tratemos de hacer este proceso un poco rápido porque nuestro chocolate se secará muy rápido debido a la refrigeración del mousse. Y listo, ya podemos disfrutar del postre.



CLERICOT DE KEFIR



Ingredientes (4 porciones bien servidas)

1/2 litro de kefir

1 manzana

20 uvas

piloncillo o cualquier endulzante al gusto

1/2 Taza de concentrado de jamaica (para crear el concentrado sólo tenemos que hervir por 10 min. en un pocillo 1 taza de agua con 1/2 taza de flor de jamaica y esperar esos 10 min. para que la flor libere su concentrado)



PROCEDIMIENTO

Para esta sencilla receta sólo tenemos que cortar nuestra fruta en cubos pequeños, agregarlos al agua de kefir, el concentrado de jamaica y adicionamos nuestro endulzante al gusto.

