

# Que la paz sea para todos

Se acerca el cierre de año, y en México es una época donde los corazones se llenan de esperanza y buenos deseos. Donde podemos tener nuevos comienzos y seguir persiguiendo la dicha y la felicidad.

He creado este recetario con la intención de que tus actos vayan acorde con tus deseos, tener una vida en armonía con nosotros mismos y poder otorgarles a los animales la oportunidad de vivir su vida en paz, fuera de sistemas intensivos de producción.

Con este recetario quiero mostrarte que es posible tener las mejores cenas para compartir con familiares y amigos. Despedir el año con deliciosa comida libre de ingredientes de origen animal.

¡Déjame sorprenderte! cada receta está hecha especialmente para ti, cuidando que los ingredientes sean fáciles de conseguir, económicos y saludables. Recetas prácticas y sencillas de preparar.

## iFelices Fiestas!

Con cariño, Katya Love Veg México



# Índice

#### Sopas y entradas

Charola de bocadillos afrutados Sopa fría cremosa Espárragos a la naranja Crema de nuez

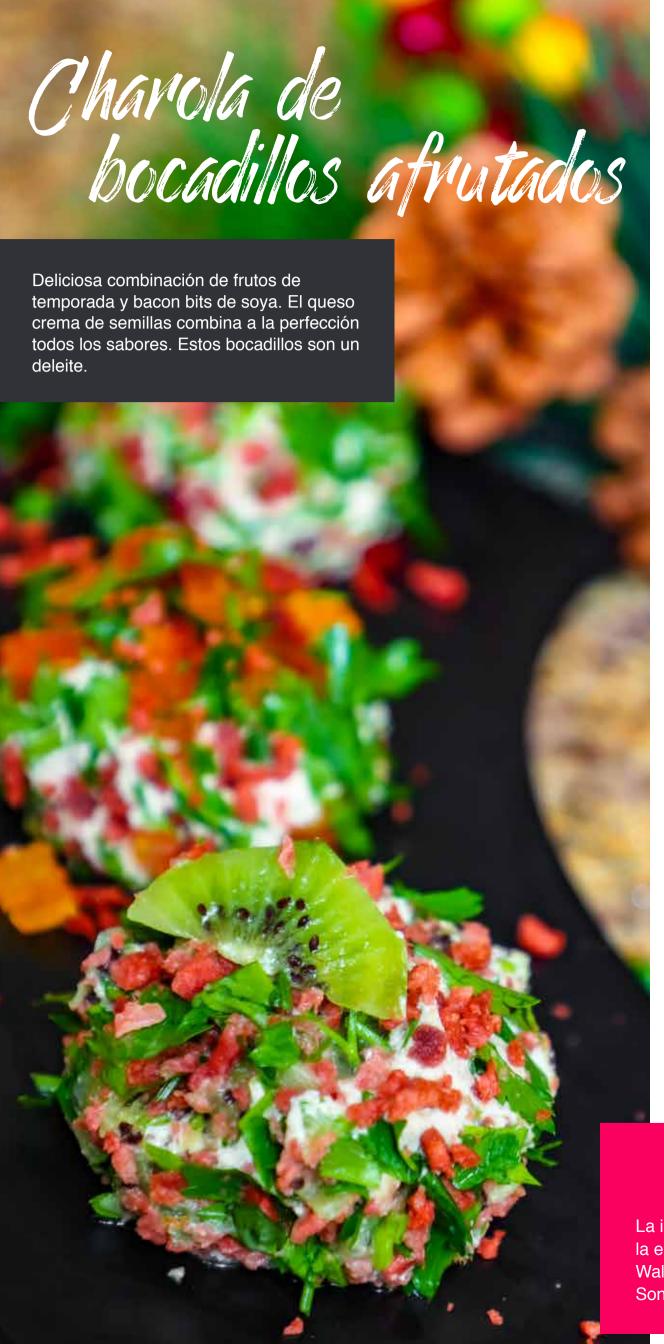
#### **Platos fuertes**

Berenjenas italianas Portobellinis rellenos Fiambre BBQ Rollo de hojaldre relleno

#### **Postres**

Panqué de frutos secos Manzanas cubiertas de chocolate





#### Ingredientes para la base:

- 2 tazas de semillas de girasol
- ¼ de taza de aceite de oliva
- 1 cda. de ajo en polvo
- ¼ de taza de agua tibia
- 1 cda. de consomé vegetal en polvo
- 4 cdas. de levadura nutricional (opcional)

#### Ingredientes para las mezclas:

#### Mezcla 1

- 2 cdas. de perejil picado
- 3 cdas. de arándanos picados finamente
- 1 cda. de bacon bits de soya

#### Mezcla 2

- 2 cdas. de perejil picado
- 4 cdas. de nuez troceada
- 3 cdas. de chabacano deshidratado picado finamente
- 1 cda. de bacon bits de soya

#### Mezcla 3

- 2 cdas. de perejil
- 1 cda de aceitunas negras picadas finamente
- 4 cdas de kiwi picado finamente
- 1 cda. de de bacon bits de soya

#### **Procedimiento:**

Remoja las semillas en un litro de agua por 8 horas. Escúrrelas y licúa en 2 partes para no forzar tu licuadora, debe quedar una textura tersa como de queso crema. Refrigera 2 horas. Forma bolas del tamaño de una pelota de pin pon y pásalas por las mezclas de frutas, colócalas en una charola. Refrigera y ponlas en la mesa con galletas saladas para degustar.

## Consejo de Katya

La imitación de tocino "bacon bits de soya" la encuentras en supermercados del grupo Walmart (Sams Club, Superama, Aurrera). Son marca Great Value.



Esta sopa fría es ideal para la cena de Año Nuevo, se llevará muy bién con los rollos de hojaldre rellenos y a los niños les encanta. Está llena de sabor de temporada.

#### Ingredientes: (4 personas)

- 1 paquete de pasta #3
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- 1/2 taza de mayonesa vegana
- 1 cdita. de sal
- 1 cdita. de pimienta
- 1/2 taza de jamón de de soya
- 1/2 taza de piña en almíbar cortada en cubitos pequeños
- 1/2 taza de uva verde sin semilla cortadas a la mitad
- 1/4 de taza de arándano deshidratado
- 1/4 de taza de nuez tostada

#### Procedimiento:

Cuece la pasta como lo indica el paquete, cuando esté cocida, escúrrela y déjala enfriar. En un recipiente mézclala con el resto de los ingredientes, incorpora muy bien y añade un poco de pimienta molida. Refrigera por una hora y sirve.





#### Ingredientes: (4 personas)

- 500 grs. de espárragos
- 1 taza de mayonesa vegana
- 1 taza de jugo de naranja natural
- 3 cdas. de aceite de oliva
- Sal de grano
- 1 cdita. de cúrcuma

#### Procedimiento:

En un sartén amplio calienta el aceite y saltea los espárragos con sal de grano a tu gusto, deben quedar crocantes. Licúa la mayonesa vegana con el jugo de naranja, el consomé vegetal y la cúrcuma. Sirve los espárragos al centro de la mesa para compartir y báñalos con la mayonesa preparada.

## Consejo de Katya

En <u>loveveg.mx</u> está la receta de la mayonesa vegana. ¡Es muy fácil de preparar!





#### Ingredientes: (4 personas)

- 1 cda. de aceite
- 1 cda. de margarina
- 1 cda. de ajo picado
- 1/4 de taza de cebolla picada
- 1/4 de taza de apio picado
- 1 taza de nuez troceada
- 3 cdas. de consomé vegetal en polvo
- 1 pizca de pimienta
- 1 ½ de leche de almendras
- 1 cda. de maicena
- 1/4 de taza de nuez entera
- Pan de centeno para acompañar

#### Procedimiento:

En un sartén amplio calienta el aceite y la margarina, fríe la cebolla, el apio, la nuez troceada y el ajo picado. Agrega una taza de leche de almendra, el consomé vegetal en polvo y la pimienta. Cuando suelte el hervor apaga y deja enfriar un poco. Licua todo hasta que no queden grumos.

Pon la mezcla en una olla y prende el fuego nuevamente. Diluye la maicena en la media taza de leche de almendras que queda. Viértelo a la olla, mueve constantemente hasta que hierva, apaga y sirve. Decora con nuez tostada y apio asado. Disfrútalo con pan de centeno.

Una manera deliciosa de decirle a tus comensales que estás muy feliz de tenerles en casa, esta sopa es una



#### Ingredientes: (4 personas)

- 2 berenjenas
- 500 ml. de agua con 4 cdas. de sal
- 4 cdas. de polvo de linaza (linaza molida)
- ½ taza de agua caliente
- 1 taza de harina integral de trigo
- Ajo en polvo al gusto
- 2 tazas de pan molido
- Sal y pimienta al gusto
- 250 grs. de salsa pomodoro
- 2 tazas de queso rallado vegano tipo mozarella

#### Procedimiento:

Corta las berenjenas a lo ancho, 1 cm aprox. (quedan como medallones). Sumérgelas en agua con sal por 10 minutos, escurre y seca con papel absorbente. Pásalas por la harina integral para quitarle el resto de humedad, y en un recipiente, mezcla el polvo de la linaza, el agua caliente, agrega la sal, el ajo en polvo y la pimienta. Mezcla todo muy bien. Prepara un plato con las dos tazas de pan molido, pasa tus milanesas enharinadas por la linaza, escurre y empaniza. Colocalos en en una charola o plato extendido. Cuando termines de empanizar refrigera los medallones de berenjena por 15 minutos. En un sartén mediano calienta aceite suficiente (pero que no los cubra). Fríelos hasta que doren por cada lado, pásalos por papel absorvente para quitar el exceso de aceite. En una charola para horno acomoda todas las berenjenas empanizadas, cúbrelas con salsa pomodoro, gratina con queso vegano rallado y hornea a 180° hasta que el queso derrita, aproximadamente 15 minutos. Sirve.



Los hongos son exquisitos y la mezcla de estos ingredientes hacen que esta receta sea un deleite para el paladar.

#### Ingredientes: (4 personas)

- 8 portobellinis
- 200 grs. de espinacas cortadas en tiras delgadas
- 4 rebanadas de jamón de soya cortado en tiras delgadas
- 100 grs. de queso vegano rallado tipo mozzarella
- 1 cda. de consomé vegetal
- Tomates cherry para decorar
- Aceite de oliva
- Pimienta

#### Procedimiento:

Precalienta el horno a 180°. Engrasa con aceite de oliva una charola para horno. Quita el tallo de los portobellinis. En un recipiente mezcla las tiras de espinaca, el queso rallado, el jamón de soya y el consomé vegetal. Agrega pimienta al gusto y revuelve muy bien. Rellena cada uno de los portobellinis con dos cucharadas de la mezcla y colócalos en la charola engrasada. Vierte un poco de aceite de oliva y hornea por 15 minutos.

Consejo de Katya

Ya hay más de 3 marcas de quesos veganos fáciles de encontrar en tiendas de productos vegetarianos y en supermercados. Para esta receta utilicé queso marca Planet Vegan, pero también puedes utilizar marcas como Heart Best, Veggie Cheese y quesos Daiya.



Este platillo dejará a todos sorprendidos por su gran similitud a la carne, y su delicioso aroma que llenará tu hogar.

# Flambre BBQ

#### Ingredientes: (4 personas)

- 1 taza de harina de gluten
- 2 tazas de agua fría
- 1 cda. de paprika
- 1 cda. de consomé vegetal
- 1 cdita. de clavo molido
- 1 cdita. de pimienta blanca molida
- 7 pepinillos en vinagre
- 3 cdas. de aceitunas en rodajas
- ½ pimiento rojo picado finamente

- 2 cdas. de linaza molida
- 1 cda. de orégano
- 3 cdas. de salsa de soya
- 1 cda. de pimienta molida
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 taza de salsa BBQ
- 1 taza de almendras sin cáscara en rebanadas
- Mezcla de lechugas con espinacas para acompañar



#### Procedimiento:

En un molde, mezcla la harina de gluten con todos los condimentos en polvo, agrega los pepinillos, las aceitunas y los pimientos. Finalmente el agua fría. Amasa rápidamente tratando que todo quede bien integrado, amasa durante 5 minutos, estira y amasa. Calienta 3 litros de agua en una olla mediana. Cuando el agua comience a hervir agrega la gran bola de gluten y tapa, cocina por 1 hora a fuego medio.

Pasado este tiempo, saca la bola del agua y deja enfriar, colócala sobre un colador para que escurra la mayor cantidad de agua. Cuando haya enfriado corta en trozos o filetes. Vierte la mitad de la salsa BBQ en una charola o refractario para horno. Coloca los trozos o filetes, pon un poco de sal y agrega el resto de la salsa cubriendo muy bien, agrega la almendra en rebanadas y hornea por 45 minutos. Monta en una charola y rodea de ensalada.

## Consejo de Katya

La harina de gluten es muy económica y fácil de conseguir, la encuentras en tiendas de productos a granel o en tiendas vegetarianas.

# Rollo de hojaldre relleno

Esta receta es más fácil de lo que imaginas, es una buena oportunidad para explorar nuevos ingredientes, la masa de hojaldre con este relleno de carne de soya con arándanos es definitivamente la mejor manera de celebrar estas fiestas.

#### Ingredientes: (4 personas)

#### Para el hojaldre:

- ½ kilo de masa de hojaldre
- ¼ de taza de salsa BBQ
- 2 cdas. de margarina

#### Para la carne:

- 1/2 taza de arándanos deshidratados picados
- 1 cebolla chica picada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 tazas de soya texturizada
- 1 papa en cubos pequeños
- 1 zanahoria en cubos pequeños
- 1/4 de taza de puré de tomate

- ½ taza de harina de trigo
- Miel de agave
- 1 taza de jugo de arándano
- ¾ de taza de salsa de soya
- ½ taza de almendras en rebanadas
- ¼ de taza de arándanos deshidratados

#### Procedimiento:

#### Para la carne:

Hidrata la soya con 4 tazas de agua hirviendo durante 4 ó 5 minutos, escurre, enjuaga y exprime muy bien. En un sartén o cacerola amplios, calienta 5 cucharadas de aceite, fríe el ajo y la cebolla hasta que cambien de color, agrega la zanahoria y la papa, fríe hasta que ablanden, agrega la soya y mezcla muy bien, después incorpora el puré de tomate y el jugo de arándanos, baja el fuego y deja que el líquido se reduzca, agrega la salsa de soya y sigue moviendo. Finalmente agrega los arándanos picados y las almendras, revuelve.

#### Para el hojaldre:

Precalienta el horno a 180°. Enharina la superficie de tu mesa de trabajo limpia y lisa, expande tu masa de hojaldre y forma cuadros de 10 cm aproximadamente. Unta 2 cucharadas de margarina a temperatura ambiente y 4 cucharadas de salsa BBQ a cada parte. Rellena y envuelve en forma de cilindro, junta las orillas y corta el exceso. Barniza con un poco de miel de agave y hornea por 20 minutos a 200°. Retira, deja enfriar un poco y sirve.



## Consejo de Katya

En todas las panaderías de los supermercados tienen masa de hojaldre a la venta, si no está a la vista pregunta por ella a los dependientes.

# Panqué de frutos secos

No es Nochebuena sin frutos secos. Este panqué nos hará sentir el verdadero espíritu.

#### Ingredientes: (4 personas)

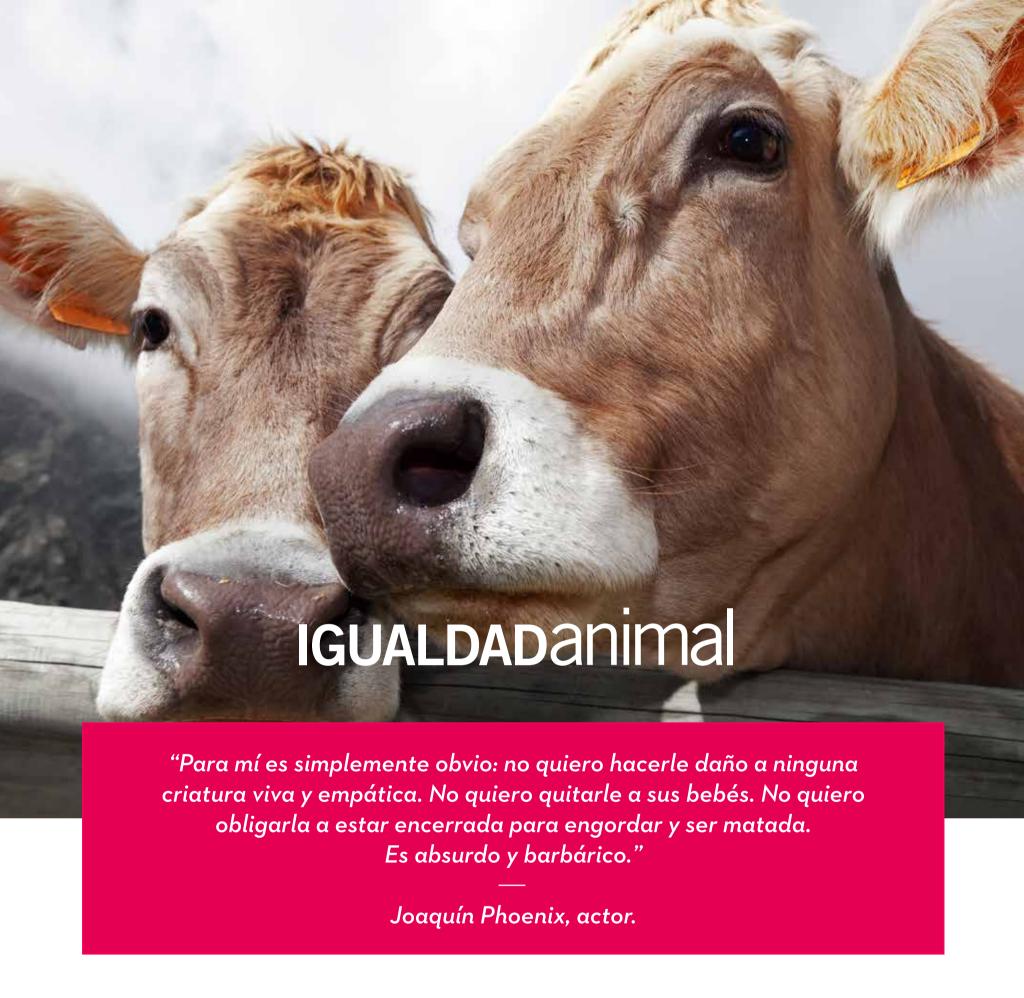
- 2 tazas de harina de trigo
- 2 tazas de frutos secos variados picados
- 1 cdta. de polvos para hornear
- 1/2 cdita. de bicarbonato de sodio
- 1/2 cdita. de sal de mar
- 1/2 taza de aceite vegetal
- 1/2 taza de azúcar moscabado
- 225 ml. de agua
- Azúcar glas para decorar

#### Procedimiento:

Precalienta el horno a 175°. En un recipiente amplio cierne la harina, el bicarbonato, los polvos para hornear y la sal. En otro recipiente mezcla el agua, el aceite, el jugo y el azúcar, revuelve bien hasta que el azúcar quede disuelta. Vierte sobre la mezcla de harina y bate hasta que todos los ingredientes estén incorporados, cuando veas burbujas en la mezcla ya está lista. Vacía en un molde plástico maleable para horno. Y si es otro tipo de molde engrasa antes de vaciar. Hornea por 50 minutos, saca del horno, cierne azúcar glass, decora, deja enfriar y disfruta.







Igualdad Animal es una organización internacional dedicada a la protección de los animales actualmente presente en México, España, Estados Unidos, Alemania, India, Italia, Reino Unido y Brasil. Trabajamos a través de la sensibilización, concienciación e investigación con el objetivo de promover cambios en la sociedad y en las leyes que sean favorables para los animales.

¿Estás interesado en el trabajo que hace Igualdad Animal? Más información en: **Igualdadanimal.mx**