Lleva la Paz a tu Mesa

11 | Recetas Veganas Irresistibles para las Fiestas Decembrinas

Love Veg

UN PROYECTO DE IGUALDADanimal

Índice

1. Guarnición Festiva
2. Pasta de Temporada
3. Lomo Relleno Vegano
4. Ensalada de Nochebuena
5. Tamales de Arándanos con Nuez
6. Vegan Christmas Crack
7. Ponche Frío
8. Rompope de Coco
9. Baileys Vegano
10. Pay Vegano de Plátano y Nuez
11. La Mejor Rosca de Reyes

love
¡Con Cariño!
Katya

Guarnición Festiva

"Esta versión de la ensalada rusa es ideal y luce increíble para tus cenas decembrinas.

INGREDIENTES:

(6 porciones)

- 2 papas cocidas
- 2 betabeles medianos cocidos
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1/2 taza de perejil picado
- 1 taza de mayonesa vegana
- 1/2 taza de apio picado
- 1/4 de taza de jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto
- Queso vegano opcional para adornar

PREPARACIÓN:

Mezcla todos los ingredientes en un recipiente para ensaladas, refrigera al menos una hora antes de servir.

Si incluyes el queso vegano, ponlo al momento de servir.

Pasta de Temporada

¡Deliciosa pasta, con los colores y sabores de la época.

INGREDIENTES:

(4 porciones)

- 500 g de pasta tipo pluma, cocida como lo indique el paquete
- 1 taza de cacahuate sin cáscara y sin sal
- 4 tazas de espinaca
- 1 diente de ajo
- 1 trozo de cebolla mediano
- Agua
- Sal y pimienta al gusto
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- Jitomate cherry para servir

PREPARACIÓN:

Remoja el cacahuate en dos tazas de agua caliente durante 10 minutos.

Pasando este tiempo vierte con todo y agua de remojo a la licuadora y agrega las espinacas, la cebolla, el ajo, el aceite y dos tazas de agua más.

Licúa a velocidad alta durante 1 minuto.

Vierte la mezca sobre una olla mediana y a fuego bajo moviendo constantemente, agrega sal y pimienta al gusto y deja que cambie de color.

Vierte la pasta cocida, mezcla, apaga el fuego y deja reposar 10 minutos antes de servir.

Sirve acompañando de jitomates cherry.

Lomo Relleno Vegano

INGREDIENTES:

PARA EL LOMO

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1 taza de agua de cocción de los garbanzos
- 1 cda. de sal
- 1 cda. de pimienta blanca
- 1 cda. de betabel rallado
- 1/2 cda. de humo líquido
- 1 taza de harina de gluten

PARA EL ADOBO

- 1 chile guajillo
- 1 chile ancho
- 2 chiles chipotles
- 1 diente de ajo
- 1 cdita. de sal
- 1 taza de agua
- 3 cdas. de aceite

PARA EL RELLENO

- 1 manzana grande picada
- 1/4 de taza de pasas
- 1/4 de taza de almendras en láminas
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1/4 de taza de arándanos secos
- 1/4 de taza de nuez troceada
- 1/4 de taza de apio picado
- 1/2 taza de pasas
- 4 cdas. de salsa de soya
- 1cdita. de humo líquido
- 1cdita. de sal
- 4 cdas. de aceite

PREPARACIÓN:

Precalienta el horno a 300º F o a 180º C.

PARA EL LOMO

Licua durante 1 minuto todos los ingredientes para el lomo excepto la harina de gluten.

Coloca la harina de gluten en un recipiente amplio y vierte la mezcla de la licuadora, comienza a amasar hasta que todo esté integrado y reserva esa masa.

PARA EL RELLENO

Calienta el aceite en un sartén amplio y fríe la cebolla y el ajo. Cuando cambien de color agrega el apio, cocina un poco moviendo constantemente, agrega los frutos secos, almendras y nueces.

Cocina moviendo al menos 5 minutos más a fuego alto, agrega la salsa de soya, el humo líquido y la sal.

Incorpora, deja que pasen 5 minutos más y apaga.

En una superficie plana y limpia expande la masa, trata de lograr un rectángulo de 28 x 25 cm aprox.

No debe quedar muy delgada. Coloca sobre la superficie el relleno y expande.

Comienza a enrollar, engrasa la superficie del rollo y envuelve en papel aluminio lo suficientemente largo para que le de 2 vueltas.

Coloca el rollo envuelto sobre una bandeja y hornea durante 30 minutos a 300º F o a 180º C.

> Un platillo para impresionar a tus invitados más exigentes.

PARA EL ADOBO

Hierve los chiles hasta que ablanden, licúa con el resto de ingredientes durante un minuto.

Saca del horno el lomo y quita el papel aluminio, sobre la misma bandeja de horno colócalo y con ayuda de una brocha para cocina unta el adobo por toda la superficie y regresa al horno 10 minutos más.

El lomo está listo, corta en rodajas y sirve acompañando de ensalada.

Ensalada de Nochebuena

¡Fácil, barata y llena de tradición!

INGREDIENTES:

(5 porciones)

- 1 jícama grande
- 3 manzanas gala o amarillas
- 3 betabel medianos o 2 grandes
- 2 naranjas
- 1/2 taza de azúcar (opcional)
- 1 taza de cacahuate tostado
- 4 litros de agua

PREPARACIÓN:

Pica la manzana, la jícama y el betabel en cuadros a tu gusto.

Calienta el agua y cuándo hierva agrega el betabel previamente picado y deja hervir 10 minutos. Apaga, agrega el azúcar, mezcla y deja enfriar a temperatura ambiente.

Cuando pase este tiempo vierte el betabel con todo y agua a una ensaladera grande y agrega la jícama, la manzana y el cacahuate. Refrigera al menos 2 horas antes de servir.

Corta las naranjas en rodajas y agrega una rodaja en cada porción cuando la sirvas.

Esta es la versión que mi abuela nos enseñó a preparar, ¡espero que la disfrutes!

Tamales de Arándanos con Nuez

¡Deliciosos, elegantes, económicos y fáciles de preparar!

INGREDIENTES:

(10 tamales aprox.)

- 1/2 taza de margarina a temperatura ambiente
- 6 cdas. de azúcar
- 1 ½ tazas de harina para tamales
- ¼ de. cda de polvos para hornear
- 1 ½ tazas de agua tibia
- 1/2 taza de arándanos deshidratados
- 1/2 taza de nuez troceada
- 6 gotas de colorante vegetal rojo (opcional)
- 10 – 15 hojas de tamal previamente remojadas

PREPARACIÓN:

Coloca la margarina y el azúcar en un recipiente y bate hasta que quede suave y el azúcar se haya diluido, puedes usar una batidora.

Aparte mezcla la harina, el polvo para hornear, los arándanos y las nueces. Incorpora el agua lentamente sin dejar de batir, agrega el colorante y si deseas menos intensidad reduce la cantidad. Agrega la margarina con el azúcar y bate con una pala de madera.

Bate por 10 minutos y tu masa estará lista.

Agrega una cda. grande en cada hoja y expande por la superficie y cierra.

Arma todos tus tamales, prepara la vaporera y cuando el agua esté caliente mete los tamales, tapa muy bien y cocina por 1 hora.

Apaga el fuego y deja reposar media hora antes de servir.

Vegan Christmas Crack

"Este postre navideño es delicioso y perfecto para regalar.

INGREDIENTES:

(8 porciones)

- 1 paquete de galletas saladas cuadradas de 137 g.
- 1 taza de azúcar mascabado
- 2 tazas de chocolate amargo turín al 70% de cacao
- 1 barra de margarina de 90 g sin lácteos
- 2 tazas de mix de semillas, nueces y frutos secos (semillas de girasol, pepitas de calabaza, nuez, almendras, arándanos, coco tostado, etc.)

PREPARACIÓN:

Precalienta el horno a 180º.

Prepara con papel aluminio o papel encerado una charola para horno de aproximadamente de 31 x 28 centímetros.

Coloca las galletas cubriendo la superficie de la charola. Derrite la margarina en una olla pequeña y agrega el azúcar, mueve constantemente hasta que todo se integre y quede como un caramelo. Vierte sobre las galletas y expande hasta cubrirlas.

Hornea por 10 minutos a 180º.

Derrite el chocolate en el microondas o a baño maría. Saca la bandeja del horno y vierte el chocolate derretido, rápidamente con una espátula cubre toda la superficie. Agrega el mix de semillas, nueces y frutos secos. Aplana un poco para que se peguen muy bien y no se desprendan después.

Deja enfriar y refrigera al menos 2 horas.

Saca del refrigerador y corta en trozos a tu gusto.

Ponche Frío

> El sabor y el aroma de la época y a los niños les encanta.

INGREDIENTES:

(20 porciones aprox.)

- 5 lt de agua o más dependiendo tu gusto
- 4 guayabas
- 2 tazas de flores de jamaica
- 1 taza de pulpa de tamarindo
- 2 tazas de azúcar mascabado (puede requerir más depende tu gusto)
- 1 raja de canela
- 1 naranja en rodajas para servir
- 10 estrellas de anís para servir (opcional)

PREPARACIÓN:

Hierve 5 litros de agua. Al soltar el hervor agrega la jamaica y la canela. Cocina por 10 minutos más. Pasando este tiempo cuela y reserva.

Licúa durante 1 minuto las guayabas, la pulpa de tamarindo, el azúcar (prueba y ajusta de dulzor) y pasa la mezcla por un colador.

Vierte la mezcla en los 5 litros de agua de jamaica. Agrega las rodajas de naranja y el anís. Refrigera hasta enfriar.

Agrega más agua si deseas un sabor menos concentrado o suficientes hielos y disfruta.

Rompope de Coco

> Un excelente digestivo y perfecto para brindar por todo aquello de lo que estás agradecido.

INGREDIENTES:

(8 porciones)

- 1 litro de leche de coco (puede ser casera)
- 1 taza de crema de coco
- 1 cda. de maicena
- 1 taza de whisky

PREPARACIÓN:

Licúa la leche de coco con la maicena y la crema de coco. Vierte en una cacerola y a fuego bajo sin dejar de mover deja que espese un poco. Cocina al menos 10 minutos.

Deja enfriar a temperatura ambiente, regresa a la licuadora y agrega el whisky. Licúa y vierte en una botella previamente esterilizada o en un frasco de vidrio hermético. Refrigera 30 minutos al menos antes de servir.

Puedes servirlo en las rocas.

Baileys Vegano o Crema Irlandesa

¡Sin lácteos y con mejor sabor!

INGREDIENTES:

(8 porciones)

- 1 taza de leche condensada vegana
- 1 taza de agua
- 1 taza de leche de soya en polvo
- 1 taza de azúcar
- 1 cda. de esencia de vainilla
- 1 cdita. de cocoa
- 1 taza de whisky
- 3 shots de expresso o 1/2 taza de agua con 2 cdas. de café soluble

PREPARACIÓN:

Diluye el azúcar en 1/2 taza de agua y lleva al fuego medio. Diluye la leche en polvo en 1/2 taza de agua y agrega al agua con azúcar cuando esta esté hirviendo.

Sube el fuego y sin dejar de mover deja que espese al menos 10 minutos. Apaga y deja enfriar totalmente.

En la licuadora agrega la mezcla fría e incorpora la esencia de vainilla, los shots de café, la cocoa, la leche condensada y el whisky. Licúa 20 segundos.

Vierte en una botella de vidrio limpia. Refrigera al menos 2 horas y sirve en las rocas.

NOTA: La leche condensada vegana existe en las marcas Carnation o Nature's Heart (las dos a base de almendras)

Pay Vegano de Plátano y Nuez

"Este postre navideño es delicioso y perfecto para regalar.

INGREDIENTES:

(6-8 porciones)

PARA LA BASE

- 1 paquete de galletas estilo marías de 170 g. sin lácteos ni nuevo
- 1/4 de taza de azúcar mascabado
- 1/2 taza de margarina sin lácteos. Puedes utilizar aceite de coco

PARA EL RELLENO

- 2 plátanos medianos maduros
- 1 taza de nuez
- 4 cdas. de harina de trigo
- 1 cdita .de polvos para hornear
- 1 taza de azúcar
- 1/4 de taza de leche vegetal

PARA DECORAR

1 taza de nueces enteras
1/4 de taza de miel de maíz

PREPARACIÓN:

Tritura las galletas en la licuadora, vacía esas galletas en un recipiente, vierte el azúcar y la margarina o aceite de coco derretidos, mezcla muy bien hasta formar una pasta.

Coloca en tu molde para pay y expande muy bien con ayuda de una cuchara. Mete el congelador en lo que haces el siguiente proceso.

Precalienta el horno a 300º F o a 180º C.

Pica la nuez y reserva. Machaca el plátano en un recipiente con ayuda de un tenedor, agrega el azúcar y revuelve vigorosamente, agrega la harina y los polvos para hornear y sigue mezclando, vierte la leche y sigue mezclando hasta que quede todo completamente incorporado.

Agrega la nuez troceada y mezcla nuevamente.

Saca del congelador el molde con la base y vierte la mezcla. Hornea por 15 minutos a 300º F o a 180º C.

Mientras se hornea mezcla las nueces enteras con la miel de maíz.

Cuando el pay esté listo deja enfriar y coloca las nueces con miel encima y refrigera al menos una noche.

Disfruta con tu bebida caliente favorita.

Para reducir los costos de este pay puedes no decorarlo y queda igualmente delicioso.

La Mejor Rosca de Reyes

INGREDIENTES:

(6-8 porciones)

PARA LA MASA

- 2 tazas de harina de trigo + 1/2 taza
- 1/2 taza de azúcar mascabado
- 2 1/2 cditas. de levadura seca
- 1/4 de cdita. de sal
- 3/4 de taza de leche vegetal caliente
- 1/2 taza de margarina sin lácteos (marcas Delicia o Eugenia)
- 1/4 de taza de jugo de naranja
- 3/4 de taza de cocoa
- 2 cdas. de papa deshidratada (es la papa que se usa para hacer puré instantáneo)
- 1 cda. de ralladura de naranja
- 1/2 cda. de extracto de vainilla

PARA LA COSTRA DE MAZAPÁN

- 1 taza de harina de trigo
- 1/2 taza de mazapán en polvo (aprox, 5 mazapanes grandes)
- 1/2 taza de margarina sin lácteos a temperatura ambiente
- 1/2 cda. extracto de vainilla
- 2 cdas. de azúcar mascabado para espolvorear encima de la costra

PARA LA DECORACIÓN

- 3 cdas. de crema de cacahuate
- 3 cdas. de cocoa en polvo
- 3 cdas. de leche vegetal
- 1/2 taza de cacahuate troceado
- 1/4 de taza de miel de maíz

PREPARACIÓN:

PARA LA MASA

En un recipiente cierne 2 tazas de harina, agrega la sal, la papa deshidratada y la levadura seca.

En otro recipiente mezcla la leche vegetal, la margarina derretida, el jugo y la ralladura de naranja, la cocoa, el azúcar y la vainilla. Mueve hasta integrar muy bien todo.

Vierte sobre el recipiente con la harina y los demás ingredientes secos, comienza a amasar.

Cuando tu masa esté más compactada cámbiate a una mesa de trabajo y ve espolvoreando la media taza de harina que resta poco a poco hasta que logres una masa tersa que ya no se pegue en tus manos. Lleva esa masa a un recipiente y deja reposar 1 hora tapada con un trapo de cocina.

Mientras prepara la masa de la costra:

En un recipiente cierne la harina, agrega la margarina y el mazapán y comienza a amasar hasta obtener una pasta suave. Forma una bolita y deja reposar 40 minutos tapando con un trapo de cocina húmedo.

Pasando la hora de reposo de la masa para rosca, comienza a estirar dando forma alargada para finalmente unir ambos extremos, da forma de rosca alargada y deja reposar 30 minutos más.

Pasando el segundo reposo colocarás las costras de mazapán.

> Una rosca especial,para partir con tus personas favoritas.

Divide la pasta de la costra en 4 partes y aplánalas, coloca cada una en un lado de la rosca cubriendo todo lo ancho y espolvorea azúcar encima de las costras.

Precalienta el horno a 350º F

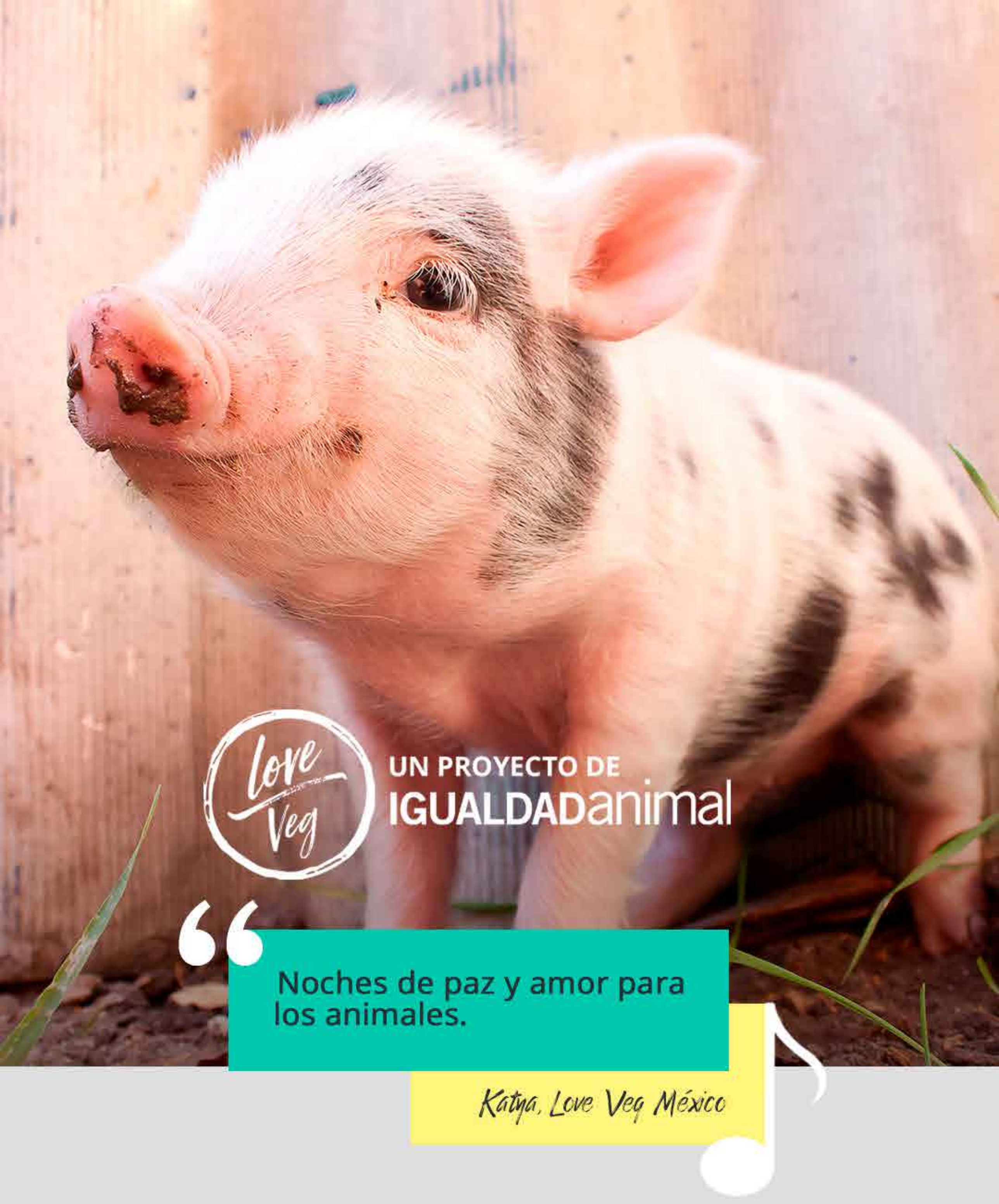
Hornea por 15 minutos a 300º F o a 180º C.180º C. Pasando este tiempo retira del horno. La rosca debe tener un aspecto dorado.

PARA LA DECORACIÓN

Mezcla la crema de cacahuete, la cocoa, la leche y revuelve, con ayuda de una duya pastelera con punta fina (o vierte la crema en una bolsa y hazle un orificio muy pequeño en la punta, eso te servirá de duya) forma líneas de crema chocolatosa en las partes donde no hay costra.

En un plato mezcla el cacahuate con la miel de maíz y agrega sobre las líneas decorando a tu gusto.

Ya está lista tu rosca, pártela y disfruta con chocolate caliente.



IGUALDAD ANIMAL es una organización internacional actualmente presente en México, España, Estados Unidos, Alemania, India, Italia, Reino Unido y Brasil que trabaja con la sociedad, los gobiernos y las empresas para acabar con la crueldad hacia los animales en granjas.

IgualdadAnimal.mx

LoveVeg.mx

Igualdad Animal México

Av. Chapultepec 223, Guadalajara Jal. México | +52 (33) 3826 4599 | info@igualdadanimal.mx