

# Menú Vegano

(sin ingredientes  
de origen animal)

# de Navidad

de  
**DefensAnimal.org**

(nº 2)

[www.DefensAnimal.org](http://www.DefensAnimal.org)  
[info@defensanimal.org](mailto:info@defensanimal.org)  
Tlf. (+34)630152401

# Entrantes

## Tabla de patés



Servir los patés, acompañados de pan tostado o de crudités (verdura cortada a lo largo)

### PATÉ DE FRUTOS SECOS

Ingredientes:

- 1 paquete de cacahuets fritos
- 1 cebolla grande
- 2 cucharadas de tahini
- 3 nueces peladas
- unas cuantas pipas peladas
- pimienta o curry

Batir primero los cacahuets e ir añadiendo los demás ingredientes.

### PATÉ DE ACEITUNAS Y ZANAHORIAS

Ingredientes:

- 1 bote de aceitunas negras
- 1 zanahoria rallada
- cebolla
- comino en polvo
- pan rallado

Mezclar todos los ingredientes en un bol, triturar con la batidora y rectificar con pan rallado si queda una textura poco densa.

### PATÉ DE NUECES CON SETAS

Ingredientes:

- 300 gr. de setas
- 100 gr. de nueces peladas
- 1 cebolla y media
- 1 dientes de ajo grande
- aceite de oliva
- sal

Limpiar las setas y trocearlas finas. Trocear la cebolla y el ajo y saltearlo en la sartén con un poco de aceite y sal .

Añadir las setas y cocinarlas unos 10-15 min.

Batirlo junto con las nueces y guardar en la nevera.

Se sirve junto a panecillos o tostadas.

# Primeros platos

## Ensalada de naranja y dátiles



### Ingredientes:

- hojas de escarola
- 2 o 3 naranjas
- varios dátiles secos deshuesados

Lava y seca bien las hojas de escarola, y colócalas en el fondo de la fuente. Pela las naranjas, y trocéalas a gajos, con cuidado de no dejar partes blancas para que no amargue demasiado. Reparte por encima de la escarola, junto a los dátiles.

Aliña de la manera que más te guste y sirve enseguida.

*Receta aportada por El Delantal Verde*

*Receta aportada por Renate  
Martiensen*

## Crema de calabaza



### Ingredientes:

- 4 cucharadas de aceite de girasol
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 1 ó 2 cucharadas de jengibre rallado
- 1 cucharadita de comino, una de cilantro molidos y sal
- 700 gr. de calabaza
- 600 ml. de caldo vegetal
- 400 ml. de leche de coco
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Pelar la calabaza, eliminar las semillas y cortar la pulpa a trozos. Calentar el aceite de girasol en una olla y sofreír la cebolla con los ajos troceados hasta que empiecen a tomar color. Añadir las especias y la calabaza troceada. Remover bien y apagar con el caldo vegetal. Remover bien y apagar con el caldo vegetal. Hervir a fuego lento durante unos 15 minutos, añadir el aceite de oliva y triturar bien la sopa con la batidora.

# *Plato principal*

## Asado de Nueces de Macadamia



### Ingredientes para la mezcla:

- 500g de hojaldre vegano
- 2 cebollas grandes
- 50g. de margarina vegetal
- 450g. de nueces del Amazonas (o coquitos del Brasil)
- 225 g. de pan de molde blando (blanco)
- 1/2 cucharadita de tomillo
- 3 cucharadas del zumo de limon
- sal y pimienta negra
- nuez moscada en polvo, clavo en polvo, canela en polvo

### Para el relleno:

- 225g. de pan de molde blando (blanco)
- 25g. de perejil fresco troceado
- la piel de un limón entero, rallada fina, y 1 cucharada del zumo
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 cucharadita de mejorana
- 1 cucharada de cebolla rallada
- 75g. de margarina vegetal (no usar margarina ligera)
- papel vegetal para hornear.

- 1.** Freír las 2 cebollas de la mezcla, cortadas a trocitos, en 50g de margarina, hasta que estén blandas.
- 2.** Batir el pan de molde y los coquitos.
- 3.** Retirar la cebolla del fuego y añadir el resto de los ingredientes de la mezcla.
- 4.** Precalentar el horno a 200°C.
- 5.** Para hacer el RELLENO, mezclar aparte todos los ingredientes...
- 6.** Extender la pasta de hojaldre sobre un trozo de papel vegetal de unos 45cm aprox. sobre el que previamente hay que extender un poco de harina por encima, y formar un rectángulo de unos 35 x 40 cm.
- 7.** Poner una capa de la mezcla de las nueces, de unos 2cm de grosor, encima del hojaldre.
- 8.** Modelar aparte el relleno en forma de salchicha, y ponerlo en el centro de la mezcla extendida.
- 9.** Añadir el resto de la mezcla, cubriendo la salchicha del relleno y envolverlo todo con el hojaldre,



cerrando los extremos y retirando el hojaldre sobrante con un cuchillo.

- 10.** Usar ese hojaldre para hacer los adornos en forma de hojas de acebo.
- 11.** Untar toda la superficie con leche de soja o margarina vegetal.
- 12.** Hacer 1 o 2 agujeritos para que escape el vapor e introducirlo en el horno sobre la bandeja.
- 13.** Asar unos 40-45 minutos, aproximadamente, asegurándose de que el hojaldre se dora pero no se quema.

Se puede servir con patatas y chirivías asadas con semillas de sésamo y verduras, con un Milhojas de Berenjena, o alguna salsa



# Salsas y acompañantes

## Milhojas de berenjena

Ingredientes:

- 1 berenjena grande
- orégano y sal
- "nata" de tofu: 100 grs de tofu, zumo de un limón, 1 cucharada de aceite de oliva, 1 cucharada de aceite de girasol, sal, pimienta
- salsa de tomate natural: tomates (o una lata de tomate triturado), aceite de oliva, sal

Hacer primero es hacer las salsas. Para la de Tofu: unir todos los ingredientes y pasar por la batidora. Corregir de sal y pimienta.

Para la de tomate, poner en una olla un poco de aceite caliente y añadir los tomates pelados y muy picados (o una lata de tomate triturado). Poner a fuego lento-medio.

Cortar la berenjena, a lo largo, en láminas de 1 cm. aproximadamente. Echar sal y dejar escurrir. Dorarlas en la sartén. Montar la Milhojas con una rodaja de berenjena, encima un poco de la salsa de tomate, otra rodaja de berenjena, salsa de tofu, otra berenjena,... terminando con una rodaja de berenjena y un poco de la salsa de tofu por encima. Entre capa y capa añadir un poquito de orégano.

Gratinar unos minutos hasta que quede dorado. Servir muy caliente

*Receta aportada por El Delantal Verde*



## Salsa inglesa

Ingredientes:

- 1 litro de leche de soja
- 4 cucharadas de harina
- caldo vegetal en polvo (tres cuartos de cucharada)
- 100 ml. de salsa de soja
- 1/2 cucharada de vinagre
- 150 ml de vino tinto
- pimienta negra
- comino en polvo

Poner la harina con un poco de leche de soja (lo justo para hacer una pasta) en la cazuela donde se vaya a hacer la salsa, a fuego lento, y remover hasta que quede homogeneizada, e ir añadiendo poco a poco más leche de soja, removiendo seguido para que no se formen grumos. Una vez haya la suficiente leche de soja como para que ya no sea una pasta sino más bien la consistencia de puré, ir añadiendo el resto de los ingredientes y cocer a fuego lento a medio, removiendo para que no se pegue al fondo y se vaya espesando bien, aprox. unos 10 minutos. Si quedan grumos se puede pasar la batidora.

# Postres y dulces

## Pastel de dátiles y almendras



### Ingredientes:

- 250 gr. de dátiles
- 150 gr. de azúcar integral
- 100 gr. de almendra molida
- 50 gr. de cacahuets salados
- 50 gr. de pistachos
- algunas almendras amargas
- ½ cucharadita de canela
- 75 gr. de harina
- 1 chta. de levadura en polvo
- 80 gr. de margarina vegetal
- 100 ml. de leche de soja
- 3 chdas. de almendras fileteadas
- pan rallado

Deshuesar los dátiles y cortar toscamente. Triturar (no muy finos) los cacahuets, los piñones y las almendras amargas.

Batir con una batidora la margarina el azúcar de caña y la canela.

Tamizar la harina y la levadura y añadir poco a poco a la mezcla anterior, alternándolo con la leche

de soja.

Añadir la almendra molida, los dátiles y la mezcla de frutos secos. Remover todo con una cuchara. Precalentar el horno a 175 grados. Mientras, engrasar un molde (de unos 22 cm. de diámetro) con un poco de margarina y espolvorear el fondo con pan rallado. Eliminar el exceso de pan dando la vuelta al molde y golpeándolo un poquito. Verter la masa en el molde, alisarla con una paleta y cubrir el pastel con la almendra fileteada.

Introducir el pastel en el horno (altura media) y hornear durante 10 minutos a 175 grados.

Bajar la temperatura a 150°C y dejar que se siga haciendo durante 50-60 minutos más.

No sacar el pastel del molde hasta que se haya enfriado por completo.

*Receta aportada por Renate Martienssen*

# Postres y dulces

## Trufas de coco



### Ingredientes:

- ¼ de coco rallado
- 6 zanahorias medianas ralladas y hervidas
- 3 cucharadas de leche condensada de almendras o de soja
- virutas de chocolate negro

Mezclar el coco, la zanahoria y la leche condensada en un bol. Dejar reposar 1 hora. Hacer bolitas y rebozar con el chocolate rallado.

*Receta aportada por Inés Ventura*

### Ingredientes para los mazapanes:

- 250 gr harina
- 125 gr margarina vegetal
- 75 gr azúcar glacé
- 60 gr almendra molida
- canela molida y sal

En una fuente de cristal, colocar la harina y tostarla en el horno preca-

## Mazapanes



lentado a 180°C durante 15-20 min. (que no se dore demasiado).

Mientras, en una sartén sin aceite, tostar suavemente la almendra molida. Una vez que se hayan enfriado ambas, mézclalas con la margarina, el azúcar, una cucharadita de canela molida y una pizca de sal. Amasar primero con una cuchara de madera y luego con las manos, hasta que se forme una pasta uniforme y suavemente arenosa. Dividir la masa en dos, y formar con cada una un cilindro grueso de unos 3 cm de diámetro. Cortar en pedazos de unos 25g., darles forma de bolas y luego aplástarlas con los dedos hasta que queden con la forma del polvorón, más bien gruesos. Ir colocándolos en una fuente con papel de hornear, y cocer a 225°C durante 5 min. Dejar que se enfríen antes de manipularlos para envolverlos o echarles azúcar glacé por encima.

*Receta aportada por El Delantal Verde*

DefensAnimal.org es una ONG que defiende los intereses de TODOS los animales no humanos, sin importar la especie a la que pertenezcan.

Promovemos el Veganismo (no uso de productos o servicios que conlleven utilización de animales no humanos) porque es el modo de vida que respeta los intereses de los demás animales con los que compartimos el planeta.

Más información sobre recetas veganas:  
[www.DefensAnimal.org/recetas](http://www.DefensAnimal.org/recetas)

**¡Felices Fiestas**  
**para todos los animales!**  
(humanos y no humanos)



[www.DefensAnimal.org](http://www.DefensAnimal.org)  
[info@defensanimal.org](mailto:info@defensanimal.org)  
Tlf. (+34) 630152401