



Propuesta nº 5 de

Menú Vegano

de

Celebraciones

Recetas sugeridas por

DefensAnimal.org

www.DefensAnimal.org

info@defensanimal.org

Tfno. (+34) 630152401



Ensalada de escarola y brevas

Ingredientes:

- hojas de escarola fresca
- 6 brevas maduras (o higos)
- 100 gr de tofu (opcional)
- 5 dientes de ajo
- aceite de oliva
- sal

Enfría las brevas un rato en la nevera, para que puedan partirse perfectamente. Lava la escarola y escurre bien en un trapo limpio.

Pela los ajos, trocéalos pequeño y sofríe en una sartén con dos cucharadas de aceite, a fuego muy bajo, hasta que quedan dorados. Muéche

las brevas cortadas en láminas, y el tofu en cubos medianos. Sazona con una pizca de sal y rocía con el aceite y los ajos, aún templados.!

<http://eldelantalverde.wordpress.com/2008/07/03/ensalada-de-escarola-y-brevas/>



muy bajo, hasta que queden dorados. Mucho cuidado que no se quemen o amargarán y estropearán el plato.

Pon un lecho de escarola en el plato y cubre con



1 Menú Vegano de Celebraciones nº 5 de DefensAnimal - www.DefensAnimal.org



Paté de aceitunas verdes

Ingredientes:

- 1 lata de olivas verdes sin hueso
- 1 pimiento morrón pequeño
- 2 cucharadas de pan rallado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- algunas tiras de pimiento morrón (como de

Tabla de patés

Paté de olivas negras

Ingredientes:

- 1 lata de aceitunas negras sin hueso
- 2 cucharadas de almendra molida
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen
- algunas mitades de nueces (para decorar)

Simplemente ponemos en un vaso de batidora los ingredientes y lo trituramos todo.

- algunas uvas de pimiento morrón (como decoración)

Triturar los ingredientes con la batidora, decorar con el pimiento y servir acompañado de pan tostado, piquetes, galletas saladas...

<http://cocinaricasanayvegana.blogspot.com.es/>

los ingredientes y lo trituramos todo.

Se puede decorar con mitades de nueces (queda más vistoso y sabroso).

Este paté vegetal es ideal como aperitivo encima de rodajas de pan, sobre bizcotes, con piquetes o con "crackers".

<http://cocinaricasanayvegana.blogspot.com.es/>



Cazuelitas de champiñones

Ingredientes:

- ½ kg de champiñones grandes
- 1 diente de ajo grande
- aceite de oliva virgen
- ...

Nota: Es un entrante que podemos acompañar a un puré de patatas, platos de seitán, de arroz...

http://www.defensanimal.org/recetas/cazuelitas_champi-

- perejil
- vino blanco vegano (opcional)

Para la salsa: machacar el ajo pelado en un mortero, verter un poco de aceite, perejil y vino blanco y mezclarlo.

Lavar los champiñones y quitarles el tronquito. Colócalos en una fuente de horno como si fuesen cazuelitas y rellénalos con la salsa.

Hornearlos unos 10 minutos hasta que estén dorados./



3 Menú Vegano de Celebraciones nº 5 de DefensAnimal - www.DefensAnimal.org



Asado de seitán al vino afrutado

Ingredientes:

- 200 gr. de frutas desecadas variadas: pa-

Cogemos la bola de seitán y la ponemos en una bandeja de horno. Rociamos por encima un poco de la salsa y ponemos el resto en una cazuela

- sas, higos, albaricoques y ciruelas
- 1/2 litro de vino tinto vegano
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 bola de [seitán](#)
- salsa de soja
- aceite de oliva virgen

Ponemos a cocer a fuego fuerte el vino y al poco añadimos el azúcar, removemos y echamos las frutas desecadas. Lo mezclamos bien, lo dejamos unos pocos minutos, bajamos el fuego al mínimo y lo dejamos unos 40 minutos, vigilando que no chupe todo el caldo y removiendo de vez en cuando. Apagamos y dejamos reposar.

Mezclamos en un bol el vino afrutado (apartamos las frutas para decorar después el asado), con aceite (unas 2-3 cucharadas, dependiendo de la cantidad de vino que nos haya quedado) y otro tanto de salsa de soja.

de la salsa y ponemos el resto en una salsera.

Metemos el seitán al horno unos 15 minutos a fuego medio-fuerte. Lo sacamos y cortamos parte en rodajas. Lo colocamos en una fuente y lo rociamos con un poco más de salsa. Decoramos con las frutas desecadas, con la salsera para servirse al gusto./

<http://cocinaricasanayvegana.blogspot.com.es/>



Fruta preparada de temporada



Es siempre recomendable incorporar fruta fresca de temporada en cualquier comida, y en éstas ocasiones especiales podemos preparar divertidas y sencillas presentaciones con cualquier fruta que nos guste.

Así también podemos disponer de algunos cuencos con frutos secos (como nueces, avellanas, almendras, pistachos...), muy típicos en estas fechas, pero que son ideales para consumir durante todo el año.





5 Menú Vegano de Celebraciones nº 5 de DefensAnimal - www.DefensAnimal.org



Galletas de jengibre y centeno

Ingredientes:

- 250 gr. de harina integral de centeno
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 4 cucharadas de sirope de agave
- 8 cucharadas de agua
- 2 cucharaditas de jengibre en polvo
- 2 cucharaditas de canela en polvo
- 1 cucharadita de levadura en polvo

Mezclar en un bol la harina, las especias y la levadura. Añadir los ingredientes líquidos y continuar mezclando hasta lograr una masa con textura como de plastilina, y terminar de amasar con las manos. Dejar reposar en la nevera una media hora.

Estirar la masa con ayuda de un rodillo hasta lograr un grosor de medio centímetro aproximadamente, y hacer galletas de las formas deseadas con unos corta-pastas (hacer también agujeros si se van a colgar del árbol).

Colocar en un papel vegetal sobre la bandeja del horno, y hornear en horno precalentado a 180° C durante 10 minutos (7 u 8 si son pequeñas).

Dejar enfriar sobre una rejilla.

<http://cocinadenihacc.wordpress.com/2011/12/19/galletas-de-jengibre-y-centeno/>





Turrón de castaña y chocolate

Ingredientes:

- 200 gr. de chocolate negro 80 % cacao
- 200 gr. de castañas
- 1/4 vaso de agua
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

Hacer un corte a las castañas con un cuchillo y tostarlas en una sartén (o pelarlas y cocerlas hasta que estén tiernas); pelarlas y dejarlas enfriar.

Triturar las castañas con un poco de agua (lo justo para batir, evitando que quede una mezcla líquida; no importa si quedan algunos trocitos).

Trocear la mitad del chocolate y derretirlo junto con una cucharada de aceite de oliva al baño maría o en el microondas, con cuidado de que no se queme. Verter el chocolate sobre un molde rectangular de silicona y moverlo para que se reparta bien por la base y se extienda un par de centímetros por las paredes. Dejar enfriar 30

minutos para que se solidifique un poco pero no del todo, y añadir el relleno de castaña triturada. Trocear y derretir la mitad restante del chocolate con otra cucharada de aceite, y verter por encima dejándolo bien sellado.

Dejar enfriar un par de horas en la nevera. Desmoldar.

<http://cocinadenihacc.wordpress.com/2011/12/22/turron-de-castana-y-chocolate/>



Desde DefensAnimal.org promovemos el veganismo, que es una actitud de respeto en el día a día hacia todos los animales con los que compartimos el planeta.

El veganismo implica alimentarse sin ingredientes de origen animal, utilizar ropa y complementos que no tengan cuero, lana, seda o plumas, usar productos no experimentados o testados en animales no humanos, divertirse sin utilizar a los demás animales, etc.

En alimentación, implica consumir verduras, cereales, legumbres, frutas, frutos secos...

Para quien no la conozca todavía, la alimentación vegana es sabrosa, equilibrada y muy variada. Para ampliar más información puedes visitar la sección de nutrición de la web: www.defensanimal.org/nutricion

Podéis ver más propuestas de menús veganos para ocasiones especiales en: http://www.defensanimal.org/recetas/menu_vegano_celebraciones.htm



Para disfrutar de muchas más propuestas, podéis visitar el apartado de recetas de la web de DefensAnimal, así como en el blog "Cocinaricasanyvegana.blogspot.com", así como en el apartado de Recetas de la web de DefensAnimal.org

Os recomendamos también ver las recetas que os ofrecemos en los diferentes números de nuestra revista online "DefensAnimal": <http://www.defensanimal.org/revista/>

Más información en
www.DefensAnimal.org
Telf (+34) 630152401
info@defensanimal.org

