

PROPUESTA

Nº7

MENÚ

VEGANO

PARA CELEBRACIONES



DefensAnimal.org



En DefensAnimal.org intentamos conseguir un mundo más justo para todos/as, y que los intereses de las personas (humanas o no) no sean discriminados por su etnia, sexo, especie o cualquier otro criterio arbitrario. A través de diversas vías, informamos de lo injusto que es seguir discriminando a cualquier persona por razones como su especie, tamaño, etnia, seño... por lo que, por coherencia, deberíamos ser veganos/as.

El veganismo es una actitud de respeto en nuestro día a día a los intereses de todas las personas con los que compartimos el planeta. Eso implica, entre otras cosas, alimentarnos de fuentes de origen vegetal, ya que somos animales omnívoros y podemos estar perfectamente sanos con una alimentación basada en vegetales (frutas, verduras, cereales, legumbres, semillas, etc) que nos aportarán todos los nutrientes.



Edita DefensAnimal.org
Agradecemos especialmente la colaboración de Lucía Martín, Dani Albors i Sellés y Noemí Iza por la aportación de sus recetas.





ENTRANTES



DefensAnimal.org



ENTRANTES



*Rollitos de berenjena
con crema y de tohu.*

INGREDIENTES

- 2 berenjenas
- 2 cucharadas de salsa de tomate con frutos secos
- 100gr de tofu
- 1 patata cocida mediana
- sal
- aceite de oliva
- 3 cucharadas de tomate frito
- levadura de cerveza (opcional)

PROCEDIMIENTO

Cortar las berenjenas a lo largo en rodajas no muy finas. Pasarlas por la plancha con un poco de aceite y añadir un poco de sal.

Triturar toscamente con un tenedor la patata y el tofu, e incorporarle la salsa. Mezclar y colocamos una cucharada de la masa en cada rodaja de berenjena. Enrollarlas y colocarlas en un plato.

Poner por encima el tomate frito, un poco de levadura y pimienta negra o ajo en polvo (opcional).

(*) Receta aportada por CanalCocinaVegana.com



ENTRANTES



Paté de berenjena

INGREDIENTES

1 berenjena mediana
¼ de cebolla
1 diente de ajo
tahini (puré de sésamo)
1 limón
sal o salsa de soja
aceite de oliva virgen
comino, perejil y cilantro

Cortar en trozos la berenjena. Freírla con aceite de oliva con un poco de sal.

En recipiente aparte, batimos el sofrito con el resto de ingredientes y especias. Batimos todos los ingredientes hasta conseguir una textura cremosa. Servir frío para untar sobre pan tostado.

(*) Receta aportada por CanalCocinaVegana.com

Paté de tomates secos

INGREDIENTES

100 gr. de tomates secos
100 gr. de anacardos
1 diente de ajo (o 2 para los/as más atrevidos/as)
pimentón dulce y sal
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharada de agua

Ponemos a remojo la noche anterior los tomates secos (si estáis en verano mételo en la nevera). En el momento de hacerlo calienta un poco de agua para escaldar unos segundos los tomates escurridos y así poder quitarles fácilmente la piel y las partes duras o deterioradas.

Ponlos en un recipiente con el resto de ingredientes, bátelos y sirve acompañado de pan, rosquillas, etc...

(*) Receta aportada por Lucía Martín



INGREDIENTES

50 gr. de Espinacas frescas
1 Tomate seco
2 Dientes de ajo negro coreano
25 gr. de Garbanzos cocidos
1 Cucharada de AOVE o de salsa de soja
1 Cucharada de especias al gusto

PROCEDIMIENTO

Poner en remojo los garbanzos durante 8 horas en agua y una pizca de sal. Dejar en el frigorífico. Una vez pasado el tiempo de



Lorena Galarregui©

Hummus de garbanzo con ajo negro sobre espinacas y tomates secos

(*) Receta aportada por Dani Albors i Sellés

(*) Fotografía de Lorena Galarregui

hidratado, cocinar a fuego lento durante 4 horas. Escurrir, añadir si deseamos pimienta o especias. Pasaremos por la túrmix y trituraremos hasta conseguir una masa firme. Mientras trituramos añadiremos un poco de aceite de oliva.

Si deseamos que nuestro Hummus tenga sabores, podemos añadirle, aceitunas negras secas o aceitunas verdes aliñadas mientras lo trituramos. También podemos hacer Hummus al pimentón ahumados, al curry, con tomates secos, etc.

Saltearemos las espinacas y el tomate seco con ajos y aceite de oliva durante 5 minutos a fuego medio.

Emplataremos colocando la base de espinacas, el tomate seco salteado y realizaremos una esfera de Hummus. Cortaremos en dados el diente de ajo negro coreano y lo colocaremos sobre la receta.

Podemos aliñar con aceite de oliva virgen extra o salsa de soja.



ENTRANTES





Croquetas de arroz y patata

INGREDIENTES

1/2 vaso de arroz blanco
1 patata mediana
1 tomate maduro
1 bloque de tofu ahumado
pan rallado (al ajo y perejil
por ejemplo)
1 cucharada de aceite de
oliva + aceite de oliva para
freír
1/6 de cebolla
caldo de verduras o sal
agua

PROCEDIMIENTO

Hacemos un sofrito con el aceite y la cebolla cortada finamente, le añadimos enseguida el tomate crudo cortado en trozos pequeños y lo pochamos un poco a fuego medio. Le añadimos la patata pelada y cortada en lonchas no muy finas, removemos y le echamos el tofu ahumado y el arroz.

Lo movemos un poco para que coja sabor, lo cubrimos con agua con el caldo de verduras y lo dejamos hacer tapado unos 20 minutos a fuego medio-suave, controlando que no se pegue ni quede caldoso. Lo dejamos reposar y enfriar. Batimos con batidora toscamente el guiso. Ponemos el pan rallado en un plato, y vamos haciendo bolas con las manos, no muy grandes, las pasamos por el pan, les damos forma y las ponemos a freír en una sartén con aceite muy caliente (así coge menos grasa).

Las dejamos en un plato con papel absorbente y servimos templadas solas, con veganesa, tomate frito o alguna salsa al gusto.



1^{OS} PLATOS



DefensAnimal.org



1^º PLATO



Crema de calabaza y zanahoria al toque de curry

INGREDIENTES

50 gr. de calabaza
250 gr. de zanahoria
1 cucharada de curry en polvo
3 cucharadas de aceite de oliva
perejil picado
½ taza de caldo de verduras
1 diente de ajo
sal
pimienta

PROCEDIMIENTO

Lavar y pelar la calabaza y las zanahorias y cortarlas en dados. Calentar el aceite en una cazuela, añadir el ajo picado y las hortalizas y rehogar durante unos 4 ó 5 minutos. Incorporar el caldo, el curry, la sal y la pimienta.

Tapar y cocer a fuego suave hasta que esté tierno (unos 20 minutos) y no quede casi caldo.

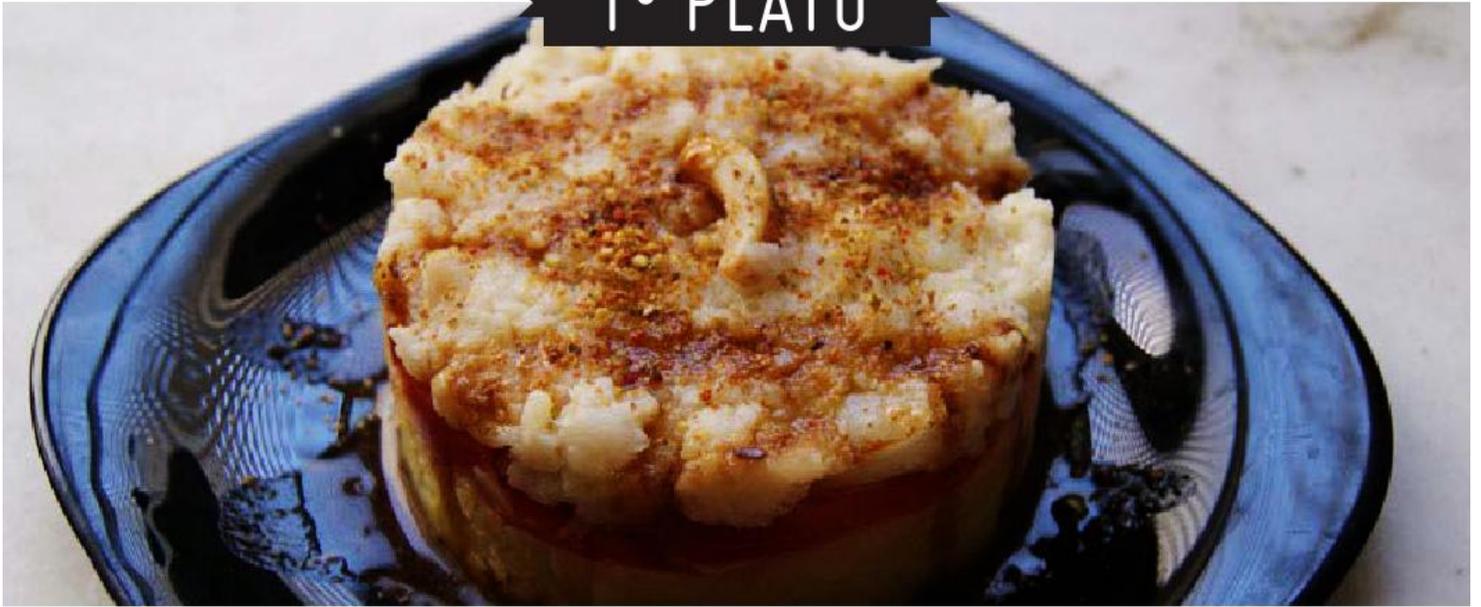
Batir y servir. Si la hacemos más fina y caldosa, se puede decorar con nata vegetal soja o avena, y si la hacemos más densa con frutos secos o semillas.

(*) Receta aportada por Cárol Pino, autora del blog CocinaRicaSanayVegana.blogspot.com





1º PLATO



Pastel de coliflor y patata

INGREDIENTES

1/2 coliflor mediana
3 patatas medianas cocidas en agua o
al vapor
2 tomates maduros medianos
sal o salsa de soja
especias al gusto
2 ajos
aceite de oliva virgen
semillas o frutos secos para decorar

PROCEDIMIENTO

Lavamos y troceamos la coliflor. La cocemos en abundante agua y escurrimos.
Troceamos los ajos y los sofreímos ligeramente con un poco de aceite. En un plato mezclamos el ajo y la coliflor y lo machacamos toscamente con un tenedor. Reservamos.
Pelamos, troceamos y trituramos con un tenedor las patatas. Lea añadimos especias al gusto (pimienta negra, blanca...). Reservamos. Lavamos y cortamos en láminas los tomates.
En cada plato montamos los "pasteles" poniendo una capa de patata (para que la forma nos quede bien es estupendo poder disponer de un molde metálico en forma de circunferencia, abierto por arriba y abajo), después una capa e tomate y por último la coliflor. Podemos decorar con anacardos, cacahuetses o semillas trituradas.

(*) Receta aportada por CanalCocinaVegana.com



2^{OS} PLATOS



DefensAnimal.org



2º PLATO



Quiche de setas y ajos tiernos

INGREDIENTES

QUICHE

250 gr. de setas
250 gr de champiñones
2 manojos de ajos tiernos (unas
20 unidades aproximadamente)
bechamel vegana
masa quebrada-brisa
pimienta negra
(o especias al gusto)
levadura de cerveza (opcional)
3 cucharadas de aceite de oliva
sal

* BECHAMEL*

3 vasos de bebida de soja blanca
(sin endulzar)
3 cucharadas de margarina
vegetal o 4 de aceite de oliva
2 cucharadas de harina (blanca o
integral como en la foto)
nuez moscada
sal



2º PLATO

PROCEDIMIENTO

QUICHE

Pelamos y troceamos los ajos tiernos.
Troceamos o laminamos los hongos.
Calentamos el aceite en una sartén grande o en un wok y ponemos esos 3 ingredientes a fuego medio-bajo. Salamos y salpimentamos.

Preparamos la bechamel vegana.

Encendemos el horno a temperatura media.

En un molde ponemos la masa quebrada (si no es de silicona lo tendremos que engrasar previamente con un poco de aceite o margarina).

Mezclamos los restos y ajo con la bechamel

BECHAMEL

Poner una cazuela a fuego lento y añadir la margarina. Cuando se funda agregar la harina y remover bien, con una espátula de madera o varilla de silicona, hasta que quede perfectamente integrada (que la harina coja algo de color, aunque sin llegar a dorarla ni quemarla).

Verter la mitad de la leche (que esté fría) poco a poco, sin dejar de remover hasta conseguir una crema homogénea.

Verter el resto de la leche en 2 veces, removiendo hasta que desaparezcan los grumos de la bechamel vegana.

Esperar a que la leche se cocine y cocinar la

mezclamos las setas y ajos con la leche vegetal vegana, lo volcamos sobre la masa quebrada y espolvoreamos levadura de cerveza por encima.

añadimos sal y la nuez moscada, y cocinamos la salsa a fuego suave durante 10 minutos (sin dejar de remover), ya que cuanto más tiempo se cueza, más suave quedará (añadir más bebida de soja si se queda muy densa).

(*) Receta aportada por CanalCocinaVegana.com



2º PLATO



Montaditos de seitán y patata

INGREDIENTES

MONTADITOS

1 patata cocida
250 gr. (aproximadamente) de
seitán
1/2 vaso de harina de garbanzos

SALSA DE TOMATE

1 tomate mediano maduro
2 cucharadas de anacardos y/o
cacahuetes
especias de sazónador para

(o de arroz o de trigo)
1/2 vaso de agua
sal
especias al gusto (albahaca,
orégano, pimienta negra)
ajo en polvo
salsa de tomate con anacardos
3 cucharadas de aceite de oliva

ensalada (orégano, albahaca,
pimienta, salvia y mostaza)
una pizca de sal
1 cucharada de levadura de
cerveza
1 cucharadita de aceite de oliva
virgen



2º PLATO

PROCEDIMIENTO

MONTADITOS

Preparamos la tempura en un bol batiendo el agua con la harina, la sal y las especias.

SALSA DE TOMATE Y ANACARDOS

Lavamos trituramos el tomate. En un mortero, machacamos los anacardos toscamente. Incorporamos las especias la

Cortamos en láminas gruesas las patatas y el seitán (del mismo tamaño). Juntamos uno de cada y los rebozamos juntos.

Calentamos el aceite en una sartén y añadimos los montaditos de seitán-patata rebozados.

Los freímos por las dos caras y servimos acompañados de la salsa y una ensalada.

Por último, incorporamos los especiosos, la sal, e la levadura. Mezclamos y añadimos el tomate triturado y el aceite.



(*) Receta aportada por Cárol Pino, autora del blog CocinaRicaSanayVegana.blogspot.com



POSTRES



DefensAnimal.org



POSTRES



Bizcocho de calabaza y crema de avellanas

INGREDIENTES

BIZCOCHO	½ vaso de aceite de girasol	*CREMA DE AVELLANAS*
3 vasos de harina de trigo	3 ó 4 cucharadas de vinagre de vino	100 gr. de avellanas
1 vaso de azúcar integral (o endulzante al gusto)	2 yogures de soja	1/2 vaso de bebida de soja
2 sobres de levadura en polvo	1 plátano maduro	2 yogures de soja
una pizca de sal	1/2 calabaza asada o cocida	1 ó 2 cucharaditas de azúcar (opcional)
1 vaso de bebida de soja (o de otra vegetal al gusto)	1 puñado de pasas sin semillas (para decorar)	



PROCEDIMIENTO

CREMA DE AVELLANAS

Dejar en un bol varias horas las avellanas con la bebida de soja. Batir con el resto de ingredientes para la crema y meter en la nevera.

BIZCOCHO

Precalentamos el horno mientras se preparan los ingredientes de la masa.

Mezclamos en un bol los elementos secos (harina, levadura, sal y azúcar).

Incorporamos los ingredientes líquidos (leche de soja, yogures, aceite y vinagre) y los mezclamos bien, preferiblemente con unas varillas, hasta que quede una masa homogénea y sin grumos.

Si disponemos de un molde de silicona no hay que hacer nada, pero si es de otro tipo, hemos de engrasar el molde con al aceite o margarina vegetal, y añadir un poco de

harina o pan rallado (extendiéndolo por toda la superficie y eliminando el sobrante) para que no se nos pegue el bizcocho.

Vertemos la masa en el molde, lo metemos en el horno y lo dejamos unos 35 minutos a temperatura media (1º un poco más fuerte y luego lo bajamos). Tras ese tiempo confirmamos si ya está bien cocido pinchando el bizcocho con un tenedor (si sale limpio ya estará, y si no lo dejamos un poco más (máximo un total de 40-45 minutos).

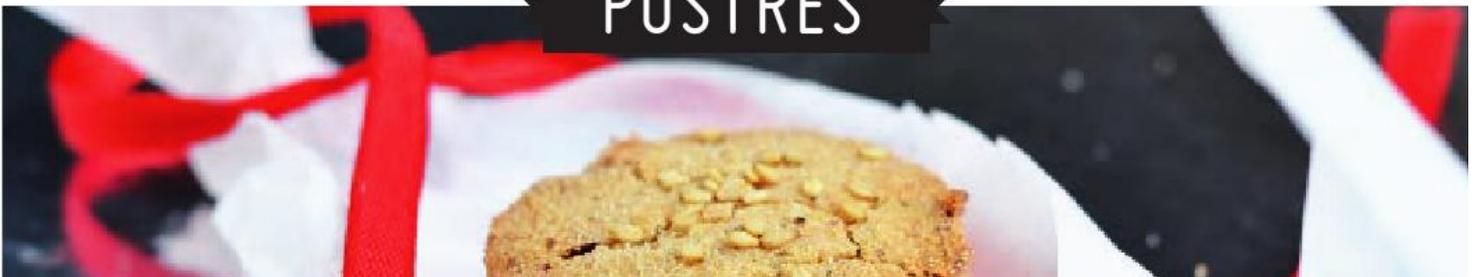
Lo sacamos del horno y lo dejamos reposar y templar.

Desmoldamos el bizcocho, lo partimos por la mitad para crear dos capas y apartamos la de arriba. Ponemos la mitad de la crema, lo tapamos con la otra parte del bizcocho cortado y esparcimos por encima el resto de crema, decorando con unas pasas.

(*) Receta aportada por CanalCocinaVegana.com



POSTRES





Mantecados de arroz y almendra con aceite de oliva

INGREDIENTES

200 gramos harina integral de arroz
50 gramos almendra molida
50 gramos aceite de oliva virgen
extra
4 cucharadas panela líquida (o sirope
de agave)
1 cucharadita canela en polvo
1 cucharadita ralladura de cáscara de
limón
semillas de sésamo

Mezclar en un bol la harina de arroz, la almendra molida, la canela y el limón. Calentar el aceite de oliva en un cazo a fuego lento sin que llegue a humear. Añadir el aceite caliente y la panela (o sirope) al bol, y mezclar rápido para lograr una masa homogénea. Coger pequeñas porciones y darles forma redonda con un corta-pastas (salen 16 unidades); adornar con semillas de sésamo por encima. Hornear en el horno precalentado a 170° C durante 15 minutos, hasta que empiecen a dorarse. Dejar enfriar.

(*) Receta aportada por Noemí Iza - <http://cocinadenihacc.wordpress.com>





Mazapanes

INGREDIENTES

250 gr. de almendra cruda,
pelada y molida
120 gr. de azúcar glas
40 ml. de agua
1 limón

PROCEDIMIENTO

En un cazo disuelve a fuego lento el azúcar con el agua, hasta que se haga un almíbar. Retíralo del fuego y añade la almendra, una cucharadita de ralladura de limón y una cucharada de zumo de limón.

Mézclalo y déjalo enfriar unas 2 horas. Coge pequeñas porciones y moldealas a tu gusto.

Colócalas en una bandeja de horno y barnízalas con agua azucarada o mermelada diluida en agua. Gratínalas en el horno hasta que se doren un poco y déjalas reposar antes de cogerlas, para que no se rompan las figuras.

(*) Receta aportada por Cárol Pino, autora del blog
CocinaRicaSanayVegana.blogspot.com

DISFRUTA DE LA VIDA SIN PERJUDICAR A ALGUIEN

TE INVITAMOS A CONOCER MÁS ACERCA DE:

VEGANISMO & ESPECISMO

<http://www.defensanimal.org>
<http://www.defensanimal.org/veganismo/>
<http://www.defensanimal.org/especismo/>

RECETAS

<http://www.canalcocinavegana.com>
<http://cocinaricasanayvegana.blogspot.com.es/>
<http://issuu.com/defensanimal.org/docs>
<http://www.defensanimal.org/revistas/>

+INFO

info@defensanimal.org
(+34) 630 15 24 01



DefensAnimal.org