# Recetas veganas para estas fiestas

**Si has decidido dejar a los animales fuera de tu plato esta Navidad... ¡este recetario es para ti!**

FAADA

# Recetario

## ENTRANTES

- Sopa de galets y “pilota”
- Croquetas de bechamel y setas
- Tabla de aperitivos
- Paté de tofú y setas
- Potaje de guisantes y calabaza

## PRINCIPALES

- Filete de seitán con salsa a la pimienta
- Confit de proteína vegetal con reducción de Oporto
- Lasaña de espinacas y soja
- Fricandó de seitán

## POSTRES

- Polvorones navideños
- Árbol de Navidad de hojaldre
- Turrón de chocolate y avellanas

# ENTRANTES

# Sopa de galets y “pilota”

## Ingredientes

**Para la “pilota”**

- 120 ml de caldo vegetal
- 1/4 de taza de vino blanco/tinto
- 2 cdas. de piñones picados
- 1 cda. de pimienta negra molida
- 1 cda. de de comino
- 1 taza de gluten de trigo
- 1 c.s. de ajo en polvo
- 2 cdas. de perejil fresco picado
- 3 cdas. de pan rallado
- Sal al gusto

**Para la sopa**

- Caldo vegetal
- Pilota
- Galets grandes

## Elaboración

**Para la pilota:**

1. En una taza mezclamos el vino con el caldo vegetal y salpimentamos al gusto.
2. En un bol mezclamos los ingredientes sólidos, el gluten de trigo, los piñones picados, el ajo en polvo y el perejil picado.
3. Añadimos el contenido líquido en el bol de los sólidos y vamos mezclándolo todo con las manos.
4. A la mezcla le iremos echando el pan rallado y removiendo, hasta que nos quede más o menos con una textura manejable, sin líquido pero sin ser seca. Y le daremos forma de albóndiga.
5. El tamaño de la “pilota” no debe ser muy grande porque no la coceremos. Recomendamos hacer una por persona, como una albóndiga doble o triple.

**Para la sopa:**

1. Ponemos 3 partes de caldo y una de agua.
2. Seguimos las indicaciones de cocción del paquete de pasta de galets.
3. Añadimos la pilota al caldo cuando ya esté el fuego apagado.
4. La pilota se puede deshacer, podéis simplemente partirla y servirla en el plato o introducir la trozos de pilota en el interior de los galets antes de ponerlos en el caldo.
5. Servimos el caldo con los galets y una pilota por persona.

# Croquetas de bechamel y setas

## Ingredientes

- 200 g de harina
- 75 g de margarina o en su defecto AOVE
- 1 cebolla pequeña cortada muy fina
- Setas variadas
- 200 ml de leche de soja
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Una pizca de nuez moscada
- AOVE

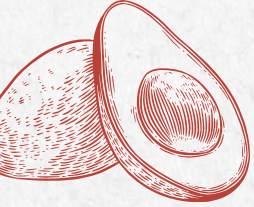
## Elaboración

**Empezamos por la bechamel**:

1. Cogemos una sartén grande vieja y la ponemos a fuego bajo, cuando este caliente le añadiremos la margarina, cuando se haya convertido en aceite le echamos la cebollita y la doramos un poco, acto seguido añadiremos la harina, a partir de ahora con una cuchara de palo no dejaremos de remover para que no se nos queme, cocinaremos por unos 10-15 minutos, cuando empecemos a oler a fruto seco significa que nuestra harina estará ya casi lista (no debe quedarnos oscura, si se nos pone marrón es que el fuego está muy alto y se nos está quemando y así no nos sirve).
2. Una vez que nuestra harina huele a nuez, entonces echaremos la leche de soja, la sal, la pimienta y la nuez moscada. En esta parte la masa hay que remover constantemente para que no se queme y no debe quedarnos cruda, nos costara un poco pero vale la pena seguir, ir removiendo hasta que toda la masa se quede pegada en la cuchara. La consistencia tiene que ser una masa como de pizza. Y ya tenemos la bechamel para croquetas.
    - Si quisiéramos bechamel para gratinar deberíamos poner el triple de leche que de harina y un truco para que nos quede fina es pasarla por la batidora antes de cocinarlo todo junto.
    - Dejaremos nuestra bechamel para croquetas que se enfríe bien, podemos hacerlo de un día para otro recomendablemente.

**Ahora vamos a hacer las setas:**

1. Cogeremos las setas lavadas y las echaremos en una sartén con una cucharada de aceite, las dejaremos cocinando hasta que desaparezca toda el agua, salpimentaremos al gusto.
2. Luego las pasaremos un poco por la batidora.
3. Una vez tenemos echas las setas y la bechamel esta fría, en un bol lo mezclaremos todo bien. Tiene que quedarnos una consistencia suave pero, no pegajosa, debe dejarnos dar la forma a la croqueta, si estuviera pegajosa y poco trabajable podéis añadir un poco de pan rallado.
4. Hacemos todas las croquetas que nos salgan y ahora pasamos al rebozado. Tendremos un recipiente con harina, otro con leche o agua y otro con pan rallado (solo o con ajo y perejil). Entonces esto es muy mecánico, pero no podeos alterar el orden, si nos pasara no quedara bien. Primero la harina, luego la leche o agua y por último el pan rallado.
5. Meteremos las croquetas ya hechas unas horas en el congelador (las podemos tener por los menos 3 meses).
6. Y freímos. La fritura de la croqueta debe ser con aceite bien caliente, así quedaran crujientes.



# Tabla de aperitivos

## Ingredientes

**Para el hummus**

- 1 bote de garbanzos (400 g)
- 3 cdas. de tahini
- 2 dientes de ajo
- 3 cdas. de zumo de limón
- 60 ml. de AOVE
- 1/2 cdta. de comino
- Pimentón picante o de la Vera al gusto
- Sal y pimienta al gusto
- 2-3 cdas. de agua

**Para la crema de remolacha**

- 2 remolachas medianas
- 60 g. de yogur de anacardos
- 1 cda. de zumo de limón
- 2 cdas. de aceite de oliva

**Para el alioli de aguacate**

- 2 aguacates maduros
- 2 cdtas. de mostaza
- 60 ml. de zumo de un limón
- 60 ml. de aceite de oliva
- Picado de ajo y perejil

**Acompañamientos**

- zanahoria
- pepino
- tomates
- rabanitos
- picos
- pan tostado
- galletas saladas
- aceitunas
- fruta
- frutos secos

## Elaboración

**Para el hummus:**

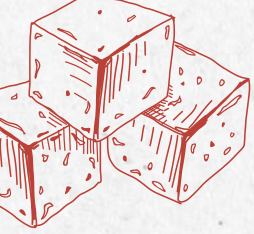
1. En un procesador de alimentos o vaso de batidora, agrega los garbanzos, la pasta de tahini, el ajo picado, el jugo de limón, el aceite de oliva virgen extra, el comino molido y la sal.
2. Procesa o bate la mezcla hasta que quede suave y cremosa. Si la mezcla queda demasiado espesa, añade 2 - 3 cucharadas de agua hasta alcanzar la consistencia deseada.
3. Prueba el hummus y corrige según tu gusto: puedes agregar más zumo de limón, sal o comino, si quieres. Una vez alcanzado el sabor deseado, sirve en un bol y decora la superficie con nuestro Hummus Topping y un poco de aceite de oliva.

**Para la crema de remolacha:**

1. Pon a cocer las remolachas con piel. Pasados unos 20-30 minutos, pincha para ver si están tiernas. Alternativamente, también puedes comprar las remolachas ya cocidas.
2. Deja enfriar las remolachas hasta que puedas manipularlas y quitar la piel. Corta en trozos pequeños y colócalas en un vaso de batidora o procesador de alimentos.
3. Añade el yogur de anacardos, el zumo de limón, el Sazonador de Verduras Mediterráneas y el aceite de oliva. Bate o procesa hasta que quede una crema. Prueba y corrige si fuera necesario. Deja enfriar 30 minutos como mínimo en el frigorífico antes de servir.

**Para el alioli de aguacate:**

1. Pela los aguacates y quítales el hueso, luego colócalos en un vaso de batidora o procesador de alimentos.
2. Agrega la picada de ajo y perejil, la mostaza y el jugo de limón. Bate o procesa hasta obtener una mezcla suave. Incorpora el aceite de oliva poco a poco mientras sigues batiendo o procesando.



# Paté de tofú y setas

## Ingredientes

- 1 bloque de tofu
- 1 manojo de ajos tiernos
- 200 g de setas portobello
- 1 cda. de cúrcuma
- 1 cda. de pimienta negra
- 1 cda. de levadura nutricional
- 1 cda. de orégano
- 1 c.s de almendras
- Tamari

## Elaboración

1. En una sartén salteamos el ajo tierno con los champiñones.
2. Añadimos el tofu triturado y las especias y cocinamos unos minutos.
3. Pasamos la mezcla a una batidora y añadimos las almendras y la levadura nutricional y trituramos hasta que se haga una crema. Servimos con tostadas o crudités.

# Potaje de guisantes y calabaza

## Ingredientes

- 250 g de guisantes secos partidos
- 100 g de calabaza
- 2 cebollas
- Un manojito de cebollinos
- 2 cdas. de miso de cebada

## Elaboración

1. Dejar en remojo los guisantes secos.
2. Cambiar al agua, cocerlos en la olla a presión a fuego alto 10 minutos, con agua que les cubra.
3. Añadir la calabaza partida en cubos.
4. Saltear las dos cebollas, añadirla a la mezcla y seguir cociendo a fuego bajo.
5. Cortar los cebollinos pequeños.
6. Disolver dos cucharadas de miso de cebada en un poco de agua hasta obtener una textura cremosa.
7. Saltear los cebollinos con unas gotas de aceite en una sartén, añadir el miso y seguir salteando 2 minutos más. Añadir esta mezcla al potaje.

# La Finestra Sul Cielo

**Hacen sus productos ecológicos con mucho amor. Solamente utilizan ingredientes saludables para que puedas llevar una alimentación ecológica y beneficiosa para tu salud.**

**No utilizan ingredientes de origen animal. Los productos de la Finestra Sul Cielo son 100% procedentes de la agricultura ecológica.**

FADA

LA FINESTRA SUL CIELO®

# PRINCIPALES

# Filetes de seitán con salsa a la pimienta

## Ingredientes

- 250 g de seitán cortado en filetes
- 1 diente de ajo (opcional)
- 2 cdtas. pimienta negra en grano
- 60 ml vino blanco
- 60 ml caldo de verduras
- 200 ml nata líquida vegetal
- Pimentón dulce o picante, al gusto
- Tomillo seco al gusto
- Sal al gusto
- AOVE

## Acompañamiento

- Patatas cocidas
- Puré de patatas
- Coliflor
- Arroz
- Pasta

## Elaboración

1. Escurrir el seitán y envolverlo en un papel o en un trapo de cocina para quitar el líquido de su envase, cortar en filetes no muy finos (un dedo).
2. Calentar un poco de aceite en una sartén o cazuela y dorar a fuego alto por ambas caras. Retirar y reservar.
3. Laminar el diente de ajo pelado (opcional). Añadir un poco más de aceite a la sartén, calentar a fuego medio y agregar la pimienta en grano y el ajo. Dejar que liberen sus aromas y el ajo se dore hasta quedar crujiente, con cuidado ya que se quema rápidamente. Retirar el ajo y reservar.
4. Subir el fuego, añadir el vino y dejar que evapore el alcohol pasados unos minutos. Incorporar el caldo vegetal y el tomillo (opcional), remover bien y echar la nata y el pimentón. Salar al gusto y devolver el seitán, cubriéndolo bien con el líquido.
5. Mantener la cocción a fuego medio unos minutos hasta que la salsa espese un poco y servir con un poco de pimienta negra molida extra por encima.

# Confit de proteína vegetal con reducción de Oporto

## Ingredientes

**Para el confit**

- 500 g proteína vegetal (tofú, seitán u otra)
- 1 vaso de Oporto
- 1 vaso de caldo de verduras
- 50 g de piñones
- 50 g de pasas sultanas
- Sal y pimienta
- Maicena para espesar (opcional)

**Para el puré**

- Sal y pimienta
- 2 patatas
- 2 cucharitas de AOVE
- 200 ml bebida vegetal
- Nuez moscada

## Elaboración

**Para el puré:**

1. Hervir las patatas cortadas en una olla hasta que estén tiernas.
2. En otra olla, poner la bebida vegetal a calentar.
3. Añadir el aceite y las patatas escurridas. Machacar, salpimentar y añadir nuez moscada al gusto.

**Para el confit de proteína vegetal:**

1. Remojar las pasas en un vaso de Oporto durante 10 minutos y después escurrir.
2. Calentar el Oporto a fuego fuerte 2 minutos para que pierda el alcohol.
3. Añadir el caldo de verduras y cocer hasta que se haya reducido a la mitad. Si es necesario, espesar añadiendo 1 cda. de maicena disuelta en agua y calentar hasta que vuelva a hervir.
4. Añadir las pasas y piñones a la salsa y añadir la sal y pimienta al gusto.
5. Cortar a tiras y dorar la proteína vegetal en la sartén a fuego medio.
6. Servir la proteína vegetal con 2-3 cucharadas de reducción de Oporto y acompañar con el puré.
    - Se pueden añadir por encima algunos frutos secos, cebollino o hierbas para la presentación.

# Lasaña de espinacas y soja

## Ingredientes

- 4 placas de pasta para lasaña
- 1 vaso de bechamel*
- Queso rallado vegetal (para cubrir)
- Sal y pimienta al gusto
- 2 dientes de ajo cortados en finas láminas
- Especias al gusto
- AOVE

**Para el relleno**

- 150 g de espinaca fresca lavada
- 50 g de proteína de soja texturizada
- 120 g de salsa de tomate natural en trozos

## Elaboración

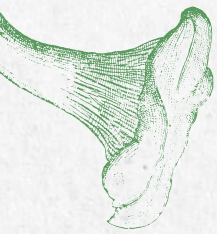
**Comenzamos a preparar el relleno:**

1. Vertimos un vaso de agua en un cazo y lo calentamos. Una vez que comience a hervir, añadimos la proteína de soja junto con un poco de especias que hayamos elegido y sal y pimienta al gusto. Dejamos hervir la proteína durante unos 5 minutos, para después escurrirla.
2. A continuación, calentamos un poco de AOVE en una sartén para freír el ajo hasta dorarlo ligeramente. Después añadimos a la sartén la proteína de soja (bien escurrida) y la cocinamos hasta que veamos que se seque.
3. Una vez lleguemos a este punto, incorporamos la espinaca y removemos hasta que las hojas queden reducidas.

**Ahora preparamos la pasta:**

1. Seguimos las instrucciones del fabricante hasta que las placas queden blandas.
2. Precalentamos el horno a máxima temperatura y mientras se calienta montamos la lasaña en una fuente especial para horno. La fuente deberá tener una medida justa para que las placas de la lasaña no bailen en su interior. Ponemos un poco de AOVE en el fondo del recipiente para evitar que se pegue la salsa de tomate.
3. Después colocamos un par de cucharadas de salsa de tomate y encima una placa de lasaña, bien estirada. A continuación extendemos sobre la placa un poco de relleno que ya hemos preparado.
    - Opcionalmente podemos incorporar un poco de queso vegetal y/o levadura de cerveza.
4. Seguimos montando el plato y repetimos el proceso de colocar placa, relleno y opcionalmente el queso y/o la levadura. La última placa queda descubierta y no lleva por encima más ingredientes.
5. Cuando hayamos montado los cuatro pisos de lasaña, cubriremos con bechamel y la gratinamos al horno durante unos 10 minutos a 180º C.

** La receta de la bechamel la encontrarás en “Croquetas de bechamel y setas”.*



# Fricandó de seitán

## Ingredientes

- 250 g de seitán
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 2 ajos
- 2 tomates maduros
- 200 g de guisantes
- 300 g de setas variadas deshidratadas
- 30 g de almendras o piñones
- 120 ml de vino blanco
- 500 ml de agua
- 4 cdas. de harina integral
- 2 cdas. de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

## Acompañamiento

- Arroz
- Patatas
- Brócoli
- Coliflor
- Pasta

## Elaboración

1. Hidratamos las setas en un recipiente con unos 500 ml de agua (luego la usaremos para el sofrito).
2. Cortamos el seitán en filetes finos.
3. En una sartén honda y grande, ponemos un buen chorro de aceite de oliva. Enharinamos los filetes y los sellamos en el aceite bien caliente. Reservamos.
4. En el aceite sobrante, pochamos la cebolla, la zanahoria y los ajos bien picados.
5. Cuando el pochado esté bien transparente, trituramos los tomates aparte, los añadimos a la sartén y salpimentamos. Dejamos que se cocine a fuego medio unos 15 minutos.
6. Al mismo tiempo, tostamos las almendras en una sartén pequeñita.
7. Después colamos las setas (sin desechar el agua). Las añadimos junto con los guisantes a nuestro sofrito, removemos e incorporamos el vino blanco. Dejamos que se evapore el alcohol.
8. Ahora añadimos las almendras, el seitán y el agua de haber hidratado las setas (si hay poca, le añadimos un poco más).
9. Bajamos el fuego, tapamos y dejamos que se cocine todo junto unos 40-45 minutos. Vigilaremos que no se quede seco. Sí es necesario, echamos más agua.
10. Apartamos del fuego, dejamos reposar 3-4 minutos y servimos.
    - Podemos picar algunas almendras y añadir por encima junto con unos piñones y hoja de perejil para la presentación.

# POSTRES

# Polvorones navideños

## Ingredientes

- 300 g de harina de espelta
- 150 ml de sirope de arroz agave o arce)
- 150 ml de aceite de girasol
- 100 g de almendras tostadas molidas
- 1/2 cucharadita de canela
- Ralladura de limón

## Elaboración

1. Tostar la harina de espelta lentamente en la sartén, durante unos 10 minutos, hasta conseguir un color dorado.
2. Poner la harina tostada en una superficie lisa y seca, formar un hueco en el medio y añadir la almendra, la canela y la ralladura de limón. Añadir también el aceite de girasol y el sirope.
3. Amasar hasta conseguir una masa fina.
4. Extender el rodillo hasta conseguir un grosor de 2 cm y cortar en círculos.
5. Esparcir un poco de aceite en un papel de horno y colocar los polvorones. Hornear a 200 grados unos 10 minutos o hasta que se doren un poco.
    - Una vez listos podemos espolvorear azúcar o azúcar glasé por encima.

# Turrón de chocolate y avellanas

## Ingredientes

- 250 g de chocolate negro para fundir
- 2 cdas. de aceite de coco
- 40 g de avellanas crudas sin sal

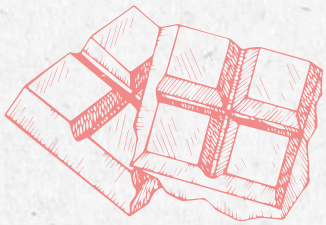
## Elaboración

1. Echa en un cazo el chocolate troceado y el aceite de coco derretido. Cocina a fuego medio, removiendo de vez en cuando hasta que el chocolate se funda completamente.
2. Retira del fuego, añade las avellanas y remueve hasta que todos los ingredientes se hayan integrado perfectamente.
3. Echa la mezcla en un molde (ver notas) con un poco de papel de horno.
4. Deja enfriar a temperatura ambiente, trocea y sirve.
5. Puedes guardar el turrón de chocolate envuelto y a temperatura ambiente, en un lugar fresco y seco. Si hace demasiado calor y se empieza a derretir, guárdalo en la nevera.

# Árbol de Navidad de hojaldre

## Ingredientes

- 2 masas de hojaldre rectangulares
- Crema de chocolate negro o derretir 150 g de chocolate negro para postres
- Azúcar glasé (opcional)
- Aceite de oliva



## Elaboración

**Para la base:**

1. Extendemos una de las láminas de hojaldre sobre su propio papel encima de la superficie de trabajo. Atemperamos un poco la crema de chocolate dándole un golpe de calor en el microondas.
2. Pincelamos 1 hoja de hojaldre con la crema de chocolate.
3. Colocamos la segunda lámina de hojaldre encima, bien encajada. El chocolate hace de pegamento instantáneo y si no la cuadramos bien ya no podremos moverla.

**Para el árbol:**

1. Con el dorso de un cuchillo marcamos la forma de un árbol de Navidad sobre el hojaldre, sin apretar.
2. Recortamos con ayuda de un cuchillo afilado y retiramos el sobrante. Este último lo podemos aprovechar cortando formas diversas (nosotras hicimos gatitos).
3. Hacemos cortes laterales a derecha e izquierda del hojaldre, sin llegar al centro, dejando un espacio central de arriba a abajo que simulará el tronco. Estas serán las ramas. Retorcemos cada una de las ramas sobre si mismas, como si fueran tirabuzones. A las de la parte inferior les damos varias vueltas, a las de arriba solo una o media.
4. Una vez formado el árbol pincelamos suavemente con aceite toda la superficie.
5. Precalentamos el horno a 200º C con calor arriba y abajo. Transferimos el árbol a una bandeja y lo introducimos al horno durante 10-14 minutos.
6. Una vez listo y atemperado, antes de servir podemos espolvorear un poco de azúcar glasé (opcional).

# Descubre nuestros cursos online

Nutrición Vegana

Dietoterapia y Alimentación vegana

Alimentación Vegana en la Infancia y Adolescencia

Nutrición Deportiva basada en la alimentación vegana

Técnicas culinarias para reducir los tóxicos en tu cocina vegana

# ¡Felices fiestas!

FADA