

Cena de Navidad Crudivvegana

WWW.VIDAENTUCOMIDA.COM



SOUFFLÉ DE BONIATO.....	4
PASTEL DE NUECES A LAS DOS SALSAS.....	5
SALSA DE TOMATE DULCE	7
SALSA DE CHAMPIÑONES.....	7
ENSALADA VERDE MARINADA.....	7
CONFETI DE CALABAZAS CON ALIÑO DE MANGO	8
SORBETE DE CAVA A LA PIÑA.....	9

En la época Navideña solemos dar rienda suelta al comelón que llevamos en el interior y esto nos suele pasar factura en enero sintiéndonos pesados y sobre comidos.

Hay opciones sanas para un menú de Navidad que te dejará sintiéndote satisfecho, energético y ligero gracias a que las recetas están elaboradas con ingredientes nutritivos que cuidan tu cuerpo y miman tu paladar.

Los platos se elaboran con las técnicas de la cocina sin fogones. Esta cocina, llamada también cocina crudivegana, utiliza únicamente productos crudos o sea en su estado original y no se emplean hornos, fogones ni fuego. Todas las recetas son libres de lácteos, harinas, azúcar, grasas hidrogenadas, huevos y gluten. Como descubrirás, estos platillos son originales, deliciosamente llenos de sabor y muy sanos.

¡Te sorprenderá el manjar en el que se puede convertir un puñado de verduras y frutos secos!

En estas recetas utilizaremos las medidas de tazas y cucharas y sus subdivisiones:

T = taza (250ml)

C = cucharada sopera (15ml)

c = cuchara de café (5ml)

Entrada

Soufflé de Boniato



Sirve 6

- ★ 3-4 Limones
- ★ 2 boniatos o batatas grandes
- ★ 1,5 C. zumo de limón
- ★ $\frac{1}{2}$ T. agua
- ★ $\frac{1}{2}$ T. anacardos o piñones o macadamias
(remojar min. 2h.)
- ★ $\frac{1}{4}$ vaina de vainilla
- ★ 3 dátiles deshuesados
- ★ $\frac{1}{2}$ C. canela
- ★ $\frac{1}{8}$ C. nuez moscada en polvo
- ★ $\frac{1}{4}$ c. sal de mar
- ★ Pimienta negra (decoración)

Copitas de Limón

Lavar y cortar limones por la mitad (1/2 limón por persona), exprimir el zumo y poner en un bol (una parte se necesitará para el Soufflé de Boniato). Cortar las puntas del limón para crear un “plano” y que el limón se quede en el plato. Remover toda la pulpa y gajos, es importante que quede muy “limpio” el limón.

Soufflé de Boniato

Para el soufflé, pelar el boniato y cortar en cubos pequeños. Ponerlos dentro de la batidora junto con el zumo del limón y suficiente agua para que se pueda batir. Batir hasta obtener una consistencia densa y grumosa. Añadir el resto de los ingredientes y triturar hasta que obtengas una consistencia homogénea y cremosa. Añadir agua cucharada a cucharada sólo si es necesario para poder batir la mezcla. Rellenar las Copitas de Limón con el Soufflé de Boniato. Hacer una cama de germinados de alfalfa o de lechuga finamente picada para decorar el plato y poner las copitas encima. Puedes decorar el plato con trocitos de arándano o manzana.

La consistencia y la cantidad de agua que se necesita variará dependiendo de la batidora que se use. En una VitaMix, Blendtec o Thermomix necesitarás poco agua y quedará mas cremoso que en una batidora convencional.

Plato Principal

En el plato final tendrás una rebanada de pastel de nueces, ensalada verde y confeti de calabazas aliñado con el aliño de mango.

Pastel de Nueces a las Dos Salsas

Sirve 4

Pastel

- ★ 3/4 T. nueces
- ★ 3/4 T. pipas de girasol
- ★ 3/4 T. tomates secos
- ★ 1 T. champiñones o setas picados
- ★ 1/2 T. pimienta roja picado
- ★ 1/4 T. de aceite de oliva
- ★ 1/4 T. perejil picado
- ★ 1/4 T. apio picado
- ★ 1/4 c. jengibre rallado
- ★ 1 C. romero en polvo
- ★ 1/2 C. salvia o estragón
- ★ 1 pizca pimienta de cayena
- ★ 1/3 c. semillas de comino
- ★ 1/3 c. sal de mar
- ★ Agua

Remojar las pipas de girasol, nueces y tomates secos en suficiente agua para cubrirlas entre 2 y 6 horas. Drenar y descartar el agua, poner en un robot de cocina y triturar hasta obtener una consistencia pastosa. Añadir un poco de aceite de oliva si se dificulta el triturado. Colocar la masa en un bol y añadir el resto de los ingredientes. Mezclar

a mano muy bien hasta que todos los ingredientes estén bien integrados. Formar una hogaza de aproximadamente 3 ½ cm de alto. Deshidratar a 62°C durante una hora. Sacar el pastel, untar la Salsa de Tomate Dulce por encima y deshidratar durante 2 a 3 horas más a 40°C.

Decorar el plato con la Salsa de Champiñones. Cortar el pastel en rebanadas y servir inmediatamente, acompañar con una rica y fresca ensalada.

Nota: Si no tienes un deshidratador, aunque el resultado final no es el mismo, puedes deshidratar el pastel en el horno convencional cuidando que la temperatura no suba de la indicada y dejando la puerta ligeramente abierta.



Salsa de Tomate Dulce

- ★ $\frac{1}{2}$ T. tomates picados
- ★ $\frac{1}{4}$ T. tomates secos picados (remojaos para ablandar)
- ★ 1 pizca pimienta de cayena
- ★ 1 c. albahaca
- ★ 4 dátiles deshuesados (remojar en agua 15 mins. si están duros)
- ★ $\frac{1}{2}$ C. sal de mar
- ★ $1 \frac{1}{2}$ C. Pasas
- ★ 2 C. aceite de oliva
- ★ Aceite de oliva (según se necesite para poder batir)

Colocar todos los ingredientes en una batidora y batir. Agregar un poco de agua o aceite de oliva si la salsa es demasiado densa para batir. Puedes conservarla hasta 2 días en el frigorífico.

Salsa de Champiñones

Sirve 4

- ★ 1 T. champiñones marinados picados*
- ★ 1 aguacate pequeño
- ★ $\frac{1}{2}$ T. agua (según se necesite para batir)

Colocar todos los ingredientes en una batidora y batir. Agregar un poco de agua hasta obtener la consistencia deseada. Poner en un bol para acompañar el pastel de carne.

*Para marinar: Picar y remojar los champiñones en $\frac{1}{4}$ de taza de salsa de soja o Tamari y añadir agua hasta cubrirlos. Dejar marinando mínimo 10 min. y hasta 6 horas. Escurrir muy bien (se puede aprovechar el agua del marinado para aliñar una sopa u otro platillo).

Ensalada Verde Marinada

Una ensalada verde siempre es importante para ayudar a tu cuerpo a digerir otros platillos. Hay muchos tipos de hojas verdes que puedes usar en esta receta: espinacas, hojas de remolacha, acelgas, col rizada, y berza. Usa las hojas que generalmente cocinarías.

Sirve 8

- ★ Hojas verdes (4 por persona)
- ★ 1 -2 c. sal de mar o sal de hierbas
- ★ 1-2 c. zumo de limón
- ★ 2 C. aceite de oliva extra-virgen

Lavar y secar las hojas. Remover los tallos duros de las hojas que los tengan. Apilar las hojas y enrollar como un cigarrillo y cortar en tiras finas (esto es conocido como chiffonada).

Poner las tiras en un bol y rociar con sal de mar. Remover y masajear las hojas con las manos durante varios minutos hasta que se vuelvan suaves y suelten su jugo. Añadir el zumo de limón y mezclar. Dejar reposar a temperatura ambiente de 1 a 3 horas. Si no hay mucho tiempo, mezcla y masajea las hojas con una pala de madera cada 2 o 3 minutos, estarán listas entre 10 a 15 min. Justo antes de servir añadir el aceite y mezclar. Añade sal de hierbas al gusto.

Confeti de Calabazas con Aliño de Mango



Sirve 8

● *Aliño mango*

- ★ 2 mangos (pulpa)
- ★ 1 T. agua
- ★ 1 c. pimienta
- ★ $\frac{1}{2}$ c. sal

● *Confeti de Calabazas*

- ★ 4 calabacines
- ★ 1 calabaza pequeña o $\frac{1}{4}$ calabaza grande

Mezclar los ingredientes del aliño de mango en la batidora y poner en un bol. Lavar, secar y rallar finamente los calabacines y la calabaza manualmente o en un robot de cocina. Mezclar, poner en un bol. Aliñar el confeti cuando lo vayas a servir.

Postre

Este es un postres de nuestro ebook [Postres y Dulces Navideños](#), para ver todas las delicias Navideñas que puedes preparar haz click [aquí](#).

Sorbete de Cava a la Piña

Sirve 4

- ★ $\frac{1}{4}$ T. cava* (60 ml)
- ★ $\frac{3}{4}$ T. zumo de uva (180 ml)
- ★ 1/4 de una piña mediana (200g piña), pelada
- ★ 1 C. miel u otro edulcorante (15 ml)
- ★ Menta fresca para decorar

Triturar la piña con el zumo de uva y la miel.
Añadir la cava y mezclar.

Si se cuenta con una máquina para hacer helados, seguir las instrucciones para elaborar el sorbete. Si no se cuenta con esta máquina, verter la mezcla en bandejas para hacer cubitos de hielo. Congelar. Una vez congelado, sacar y triturar los cubitos en una batidora de vaso a alta velocidad. Servir inmediatamente y decorar con menta fresca o fresas picadas.

**La cava se puede sustituir por zumo de manzana ecológico con gas o bien kefir de agua. Si empleas el zumo de manzana con gas, omite la miel de la receta.*

