
¡De la huerta a tu mesa! Sorprende estas fiestas con un completo menú vegano de Rosa Tovar.

Las nuevas tendencias gastronómicas ganan terreno y en muchos hogares se degustará un menú de Navidad vegano. Estas fechas, en las que compartir y disfrutar son todo uno, son ideales para sorprender a nuestros seres más queridos y estos platos aseguran el asombro de todos los comensales.



Receta de pasteles de batata al horno

El aperitivo 'veggie' más sabroso

3



Receta de ensalada de alubias blancas con refrito de setas

Una ensalada para reponer energías

5



Receta de enrollado de verduras con frutos secos

El auténtico enrollado que no necesita ni una pizca de carne

7



Receta de gelatina de vino blanco con frutas

Un postre para que tiemblen las papilas

9



Receta de pasteles de batata al horno

El aperitivo 'veggie' más sabroso

4 Personas 8' Preparación 20' Cocción



300 g batata	Clavo
Almendras fileteadas	Pimienta
Aceite de oliva	Comino
Caldo de verdura o agua	Sal

Ya sea para una ocasión especial o para probar un aperitivo saludable, lo cierto es que esta receta de pasteles de batata resulta de lo más apetecible. Solo es necesario tener claro el punto adecuado para conseguir una textura untuosa y condimentar la mezcla lo justo para no opacar el sabor del tubérculo.

- 1** Lavar la batata o las batatas, si son más pequeñas -para este preparado, siempre es mejor una batata grande que dos pequeñas-. Pinchar con una aguja por tres o cuatro sitios, poner en un plato e introducir en el microondas (con tapa) a potencia media o máxima, cada horno tiene su truco, durante 15-20 minutos o hasta que esté tierna.
- 2** Sacar, colocar en una tabla, abrir al medio y sacar con una cuchara toda la pulpa ya cocida a otro plato hondo -o el mismo en que se asó-. Añadir sal, bien de pimienta, de comino y un poco de clavo molidos cuando aún esté caliente y, con el estribo del puré de patatas o un tenedor, hacer una crema con tropezones a la que se añade poco a poco aceite de oliva virgen extra hasta que esté mantecosa, no más.
- 3** Esperar unos minutos y, si ha espesado demasiado como para formar los pastelillos sin que se hagan migas, remojar con agua o caldo de verduras. Probar de sazón y corregir.
- 4** Formar bolitas apretadas y aplastar hasta darles forma de pastelillo redondo y plano. Pasar por almendras fileteadas y freír por las dos caras en una sartén con un poco de aceite. Servir calientes o templados.

Receta de enrollado de verduras con frutos secos



El resultado son unos apetecibles pastelitos muy sabrosos.



Es mejor emplear una batata de buen tamaño, en lugar de dos más pequeñas.



Como apunta Rosa Tovar, los pastelitos deben comerse calientes o templados.

Receta de ensalada de alubias blancas con refrito de setas

Una ensalada para reponer energías

6 Personas 20' Preparación 10' Cocción

1/2 diente de ajo	1 cebolla roja
1 limón	150 g setas o champiñones
200 g rúcula	1 granada
Aceite de oliva	200 g escarola
Perejil	Agraz
Sal	Pimienta
Vino blanco seco	Tomillo

500 g alubias blancas -350 g secas-

Las ensaladas son uno de los primeros platos más socorridos del recetario. Frescas y saludables, siempre resultan agradables al paladar. Sin embargo, pocas contienen el aporte energético de esta receta de ensalada de alubias con refrito de setas, una combinación de sabores ricos y reconocibles que deleitan en cualquier época del año.



- 1 Ecurrir en un colador las alubias cocidas de su caldo, si se han cocido en casa, o del líquido del envase, si es la opción elegida. Pasar un momento por el grifo y reservar en un cuenco donde quepan bien.
- 2 Poner a remojo la escarola unos minutos, revisar las hojas de rúcula, por si hay que retirar tallos demasiado largos o partes estropeadas. Lavar -si es necesario- y escurrir cada una en un colador o escurre-ensaladas, pero con cuidado. Desgranar la granada y reservar los granos en un cuenco en frío.
- 3 Calentar, a fuego suave, un poco de aceite en una sartén no muy grande y echar la cebolla picada muy fina y el ajo picado. Cuando estén transparentes, añadir las setas loncheadas, el tomillo, un poco de sal y subir el fuego a medio. Dar unas vueltas y retirar del calor cuando las setas no estén crudas, pero tampoco muy cocinadas, más bien crujientes y sabrosas. Rallar encima la piel de 1/4 de limón, regar con 4-5 cucharadas de agraz -tiene una acidez muy agradable-, añadir una cucharada de hojitas de tomillo y dar varias vueltas al molinillo de pimienta sobre el sofrito. Acabar con 5-6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra y la mayor parte de los granos de granada.
- 4 Verter encima del cuenco donde se habrán colocado las alubias cocidas, lavadas y escurridas. Probar de sal, acidez y corregir. Debe estar bien sabroso, fuerte, pues va a ser el aliño de toda la ensalada.
- 5 Ecurrir las hojas de ensalada, cortar o partir las hojas de escarola, revolver con la rúcula -pero reservar 3-5 hojitas de rúcula, las más bonitas- y colocar en círculo alrededor de los bordes de una ensaladera más amplia que honda. Poner las alubias con su sofrito en el hueco que queda en el centro de la ensaladera.
- 6 Sobre las alubias con sofrito y con las hojas de rúcula y los granos de granada reservados, formar un dibujo de acebo navideño, que quedará muy bonito. En el momento de servir, revolver toda la ensalada junta.

Receta de ensalada de alubias blancas con refrito de setas



Es recomendable tener todos los ingredientes dispuestos para la mezcla.



Hay que procurar que el sofrito recubra todas las alubias.



La granada aporta vistosidad y sabor a la ensalada.

Receta de enrollado de verduras con frutos secos

El auténtico enrollado que no necesita ni una pizca de carne

6 Personas 50' Preparación 25' Cocción 3 Elaboraciones



1. Relleno de enrollado de verduras con frutos secos

1/2 cebolla	Sal
1 puñado nueces peladas	2 chirivías
2 puerros	3 cdas. pan rallado
400 g acelgas o espinacas	4 zanahorias
Comino	Pimienta
150 g tomates secos en aceite	

El veganismo se hace cada día un hueco más grande en el panorama gastronómico y surgen succulentos platos a base de vegetales. Ese es el caso de esta receta de enrollado de verduras con frutos secos, una elaboración clásica y que en muchas ocasiones se rellena con carnes. En este caso no se echa de menos en ningún momento un componente cárnico, ya que la mezcla de verduras y frutos secos aporta sabores y texturas con mucha personalidad.

Continúa para ver el resto de elaboraciones de la receta

- 1 Calentar un poco de aceite en una sartén pequeña y freír el pan rallado. Debe quedar impregnado de aceite por completo, pero no nadar en grasa. Retirar y reservar.
- 2 En una sartén grande, calentar 3-4 cucharadas de aceite y sofreír la cebolla y la parte blanca de los puerros, cortadas en lonchas finas, a fuego suave hasta que estén transparentes y huelan bien.
- 3 Mientras, cocer en un cazo con agua hirviendo salada las zanahorias y las chirivías cortadas al sesgo y, al cabo de 5 minutos, añadir las hojas de acelga. Cuando estén tiernas, sin estar demasiado blandas, escurrir -este caldo servirá para hacer la salsa española-.
- 4 Trocear los tomates secos en aceite y reunir con las nueces. Añadir las verduras, tomates y nueces a la sartén del sofrito, probar de sal, rectificar y dar dos vueltas. Retomar la masa que ya estará en reposo desde hace un rato.

Receta de enrollado de verduras con frutos secos

2. Masa enrollado de verduras con frutos secos

1/2 cda. de sal fina	1/2 cda. de zumo de limón
250 g harina de fuerza	75 g harina de garbanzos
6 cdas. almendras y avellanas troceadas	2 cdas. aceite de oliva virgen extra

- 1 Revolver en un cuenco la harina de fuerza con la de garbanzos, la sal y hacer un hoyo en el centro. Verter ahí el aceite, el zumo de limón e ir añadiendo agua poco a poco hasta hacer masa. Es posible que quede un poco blanda, pero no importa, la harina de garbanzo tarda más en absorber el líquido que la de trigo, por lo que durante el calentamiento adquirirá más consistencia. Poner la masa sobre un plato, cubrirla con un paño y colocar sobre un radiador o cerca de una fuente de calor para que repose y se temple.
- 2 Estirar un trapo grande y largo sobre la mesa de trabajo y enharinar un poco. Poner encima la masa y estirar con el rodillo hasta que quede bastante fina -si no se tiene un trapo más largo de lo normal, se estira la mitad de la masa sobre uno normal y luego la otra mitad, de modo que quede del largo de 1 trapo y medio-. Comprobar que no está pegada en ninguna parte y separar si así fuera o arreglar un roto con un trozo de la masa de los bordes.
- 3 Pintar toda la masa con aceite de oliva virgen extra con un pincel. En el lugar más cercano a la persona que está haciendo el plato, repartir la mitad del pan frito frío y luego las verduras, en una especie de cilindro a lo ancho de la masa. Repartir el resto del pan frito y dar una vuelta a la masa para encerrar el relleno lo más apretado que se pueda. Repartir sobre la parte libre de masa, aún sin enrollar, las almendras y avellanas y terminar de enrollar el pastel, pintando de aceite al tiempo que se le da una vuelta y otra.
- 4 Pasar a la bandeja de horno con silicona o papel de asar, rematar los extremos y pintar con aceite con el pincel. Hornear durante 35 minutos o hasta que esté rígido en la base. Servir con la salsa española.



3. Salsa española

1 cda. de harina	1 cebolla morada
1 diente de ajo	1 hoja laurel
Pimienta	Sal
Pimienta	

- 1 En un poco de aceite, sofreír la cebolla picada hasta que esté muy dorada. Añadir el ajo picado, esperar unos 2-3 minutos y añadir la harina. Esperar a que se dore y mojar con el caldo de verduras. Introducir la hoja de laurel y dejar que hierva unos 15-20 minutos. Probar de sal y corregir. Retirar el laurel y pasar por el chino. Reservar.

Receta de gelatina de vino blanco con frutas

Un postre para que tiemblen las papilas

6 Personas 15' Preparación 10' Cocción 3h Frigorífico

15-20 frambuesas frescas	15 g gelatina vegetal
175 g azúcar -o más si hiciera falta-	1 vaina de vainilla
250 g orejones de albaricoque	250 g orejones de melocotón
2 tiras de piel de limón	350 ml vino blanco o mosto
400 ml agua de remojo de las frutas	Hojas de menta

¿Quién no ha disfrutado con el dulce balanceo de la gelatina? Aquí, además de contar con un tembleque hipnótico, la receta de gelatina de vino blanco con frutas garantiza un exquisito fin de banquete. Los ácidos propios de la combinación frutal, equilibrados con el dulzor del azúcar y la frescura de la menta, provocan un éxtasis gustativo al alcance de cualquiera.

Continúa para ver el resto de elaboraciones de la receta



- 1 Poner, para empezar, las frutas a remojo unas tres horas junto con la vainilla y la piel de limón. Procurar que el agua de remojo coincida con la cantidad necesaria para el postre y un poco más, para cocinar las frutas. Remojar en agua fría, escurrir sin secar e introducir en el frigorífico una flanera de un litro y un litro y medio de capacidad u otro molde metálico más alto y estrecho que bajo y ancho. En cualquier caso, el que se tenga. Dejar en el frigorífico también las frambuesas y las hojas de menta, bien lavadas y escurridas, para que estén frías.
- 2 Calentar el agua de remojo en un cazo con la vainilla y la piel de limón, una vez escurridas las frutas. Mientras, cortar los orejones de melocotón si son muy grandes. Cuando el agua esté casi hirviendo, introducir las frutas escurridas -no las frambuesas- y añadir el azúcar indicado. Cuando hayan hervido diez minutos, retirar del fuego y añadir la gelatina con las indicaciones del fabricante. Luego, mezclar con el vino blanco -Verdejo o Godello-. Probar de dulzor y añadir un poco más de azúcar si estuviera muy soso. Esperar a que casi se enfríe sin que llegue a cuajar.
- 3 Verter en el molde que está en el frigorífico una capa de medio centímetro del líquido preparado con el vino. Introducir de nuevo en el frigorífico y esperar a que cuaje. Entonces, colocar en el fondo -teniendo en cuenta que lo que se va a ver al desmoldar es la parte inferior del molde- unas hojitas de menta y 3 mitades de frambuesa haciendo un dibujo navideño.
- 4 Dejar en frío un rato y, luego, colocar por encima y con cuidado los orejones de melocotón y albaricoque y poner en la parte exterior del molde, al tiempo que se colocan las frutas, hojitas de menta y cinco medias frambuesas. El resto de frambuesas, excepto seis o siete, introducirlas entre los orejones. Verter, cucharón a cucharón y con mucha delicadeza, el líquido de cocción de los orejones -sin la vainilla ni la piel de limón y pasado por un colador fino-. Debe cubrir bien la fruta. Introducir en el frigorífico para que repose y cuaje durante tres o cuatro horas como mínimo o hasta el día siguiente, si se cubre el molde con film plástico alimentario, junto a la fuente de servicio donde se vaya a desmoldar, para que esté bien fría.

Receta de gelatina de vino blanco con frutas

Notas

Si en la mesa hay niños será mejor hacer este postre con mosto o zumo de uva, lo que se prefiera, para evitar el alcohol. No pierde nada de su gustosidad, sólo el aroma del alcohol, que es un matiz agradable para adultos, pero no es nada apropiado para los menores de edad.

Si se desea, se puede añadir al líquido del postre antes de llenar el molde, sobre todo si se hace con mosto, un poco de leche de coco espesa, que le dará un aspecto blanco muy bonito también y muy navideño, en contraste con los adornos de frambuesa y hojas verdes. Cambiará el sabor y, entonces, se puede perfumar el almíbar de las frutas con una mezcla de piel de limón y cinco o seis granos de cardamomo verde, en lugar de vainilla.

Las frambuesas se pueden sustituir por una cantidad equivalente en peso de grosellas rojas, si se encuentran, que se parecen más a los frutos del acebo y quedarán también muy bonitas. De todos modos, con frambuesas queda muy bien.

5 Cuando se acerque la hora de servir, preparar un barreño -o el propio seno del fregadero- con agua caliente del grifo. Pasar un cuchillo pegado a las paredes del molde -si es liso- y hasta la mitad de su profundidad. Introducir en el agua caliente, sin soltarlo, para que el agua no entre dentro del molde, unos 20 segundos, sacar de inmediato y volcar en la fuente fría de servicio. Dejar en frío.

6 Adornar la gelatina con las frambuesas y las hojitas de menta, una encima, y las demás alrededor, sobre la fuente de servicio.



Como se aprecia, este postre tiene un colorido que garantiza el deleite.

Guía Repsol