



by DANI ALBORS

VERDE navidad

menú vegano para estas navidades





“La tierra regala riqueza profusamente y alimento pacífico.
Y os brinda alimentos que están libres de muerte y de sangre”.

Pitágoras



“Somos parte de la naturaleza, no sus dueños”

DE PICAR.

Gazpacho de frutos rojos, tomate Kumato, pepinillo en mostaza y ajo.

...

Gyoza de verduras braseadas y caramelizadas sobre camita de hojas tiernas.

...

Tartar de algas con tofu ahumado y tahini tostado.

...

Hummus de garrofón y aceitunas del cuquillo con habitas confitadas.

...

Chalotas asadas en su piel y rebozadas de almendras fritas sobre crema densa de patata y puerro con perlas de aceite de oliva.

...

Huerto de invierno sobre crema de setas.



PLATOS FUERTES.

Puntas de pimiento del piquillo rellenas de crema de avellanas sobre *Panquemao* salado.

...

Crujiente de guacamole al estilo japonés sobre tabulé oriental con naranjas enanas kumquat.

DE DULCE.

Torrija integral caramelizada con horchata de arroz y crema de canela y limón.

...

Trofes de mandarina con gominola de caqui.

...

Migas de turrón de almendras.



MENÚ

degustación

by pedro yera

EXTRA VIRGIN
OLIVE OIL
PRODUCT OF SPAIN



Gazpacho de frutos rojos, tomate Kumato, pepinillo en mostaza, y ajo.

INGREDIENTES / 4 COMENSALES

20 Frambuesas.
2 Tomates Kumato maduros.
10 Pepinillos encurtidos en mostaza.
2 Dientes de ajo morado.
7 cl Aceite de oliva virgen extra.
Sal rosa del Himalaya al gusto.
Semillas de sésamo.
5 cl Zumo de lima.



¿CÓMO SE HACE?

Para el Gazpacho.

Realizaremos un corte en cruz en la base del tomate.

En una cazuela pondremos agua con una pizca de sal y llevaremos a ebullición, meteremos los tomates durante 1 minuto en el agua y los escaldaremos, transcurrido el tiempo sacaremos el tomate y lo colocaremos en un bol de agua con hielo.

Observaremos que el corte que le hemos realizado al tomate ha despegado parte de la piel, tiraremos de este corte y pelaremos el tomate.

En un bol o cazuela grande meteremos en crudo los ingredientes previamente lavados, excepto el sésamo.

Batiremos o pasaremos por la varilla. Una vez bien batido exprimiremos la lima y añadiremos su zumo. Volveremos a batir durante 1 minuto. Pasaremos por un colador metálico fino y ya tenemos nuestro gazpacho de frutos rojos realizado.

Al emplatarlo colocaremos una pizca de semillas de sésamo sobre él y rallaremos media corteza de lima en su superficie.



Gyoza de verduras braseadas y caramelizadas sobre camita de hojas tiernas.

INGREDIENTES / 4 COMENSALES

8 Obleas de arroz para Gyoza .(En caso de no encontrar podemos utilizar obleas de empanadillas)
4 Pimientos del Piquillo.
2 Dientes de ajo.
1 Berenjena pequeña.
3 Chalotas o cebollitas.
Aceite de oliva virgen extra.
30 Hojitas tiernas baby.
Flor de sal.



¿COMO SE HACE?

Para el paté de verduras o relleno.

Horno precalentado a 200° meteremos primero la berenjena untada de aceite y recubierta con un papillote de papel de hornear durante 45 minutos. Los pimientos del piquillo y la chalotas o cebollitas en 25 minutos estarán listos al horno y en misma temperatura. Debemos aprovechar la energía del horno por eso podemos asar todo a la vez, estando pendientes de los tiempos de cada ingrediente.

Una vez asadas las verduras picaremos en vaso picador, Thermomix o pasaremos por la varilla sin llegar a dejarlo como un puré.
Picaremos el ajo y en crudo lo mezclaremos con el paté de verduras.

Colocaremos las obleas y ayudados de una cuchara colocaremos en el centro la masa de paté de verduras, cerraremos al gusto, hay diferentes formas de cerrar una gyoza o empanadilla, en esta receta a mi me gusta darle forma de tortellini.
Una vez cerradas la gyozas las cocinaremos al vapor durante 3 minutos.

Una vez pasadas al vapor, las doraremos en la sartén ayudados de unas gotitas de aceite de oliva.
Emplataremos colocando hojitas tiernas de micro mezclum aliñadas y salpimentadas al gusto de cada uno.
Colocaremos las gyozas sobre la camita de hojas tiernas y sazonzaremos.



Tartar de algas con tofu ahumado y tahini tostado.

INGREDIENTES / 4 COMENSALES

75 gr Kombu de azúcar en salazón.
50 gr Espagueti de mar.
50 gr Tofu ahumado.
Thaini o crema de sésamo tostado.
Aceite de oliva virgen extra.
20 Alcaparras.
1 Pimiento amarillo baby.
Salsa Teriyaki.
Germinados de alfalfa.



¿CÓMO SE HACE?

Para las algas.

Colocaremos las algas en un bol o cazuela grande y las lavaremos 3 ó 4 veces con abundante agua para quitarles toda la sal. Esta receta solo se puede realizar con algas en salazón, frescas o en conservas, las algas deshidratadas no sirven.

Una vez desaladas las algas las cocinaremos al vapor durante 5 minutos. Transcurrido este tiempo las pasaremos a un bol y este irá dentro de otro bol con agua y mucho hielo para detener la cocción con el calor residual.

Una vez frías las secaremos bien y las cortaremos bien picadas a cuchillo.

Mezclaremos en un bol las algas picadas, con una cucharada de tahini, las alcaparras cortadas en cuartos, el tofu ahumado cortado en daditos de un tamaño de 1cm y el pimiento amarillo crudo y lavado cortado en brunoise.

Añadiremos una cucharada sopera de salsa Teriyaki y removemos bien ayudados de una cuchara sopera.

Pasaremos los germinados de alfalfa por harina y los freiremos en aceite de oliva hasta que queden crujiente.

Emplataremos ayudados de un molde o aro, colocaremos sobre el timbal de tartar de algas, los germinados crujientes y aliñaremos al gusto.



Hummus de garrofón y aceitunas del cuquillo con habitas confitadas.

INGREDIENTES / 4 COMENSALES

100 gr Garrofón en seco. (Puede utilizarse otro tipo de alubia o judía).
50 gr Aceitunas negras del Cuquillo.
5 cl Aceite de sésamo.
50 gr Habitas frescas baby.
Aceite de oliva virgen extra.
Sal rosa del Himalaya.
1 Diente de ajo.

¿CÓMO SE HACE?

Para el Hummus de Garrofón.

Pondremos a hidratar en abundante agua las alubias durante 12 horas. Transcurrido este tiempo coceremos las alubias en abundante agua y con una pizca de sal hasta que estén listas y tiernas (en olla expres estarán en 10-15 minutos).

Una vez cocidas las colocaremos en un bol o vaso picador y le añadiremos la carne de las aceitunas negras del Cuquillo sin hueso, el aceite de sésamo, el diente de ajo crudo y sazonaremos al gusto.

Para las habitas confitadas.

Colocaremos las habitas en una cazuela o sartén y las cubriremos de aceite de oliva virgen extra, cocinaremos a fuego lento durante 20 minutos.

Escurremos el aceite y reservaremos.

Emplataremos el hummus y colocaremos sobre él las habitas confitadas, aliñaremos y sazonaremos al gusto.





Chalotas asadas y rebozadas de almendras fritas
sobre crema densa de patata y puerro
con perlas de aceite de oliva.

INGREDIENTES / 4 COMENSALES

12 Chalotas o cebollas baby.
Aceite de oliva virgen extra.
50 gr Almendra cruda.
1 Patata grande.
1 Puerro.
10 cl Bebida de avellanas.
Sal rosa del Himalaya.
Pimienta Long. (También sirve pimienta normal).
Caviar o perlas de aceite de oliva virgen extra "CAVIAROLI".



¿CÓMO SE HACE?

Para la crema densa.

Coceremos al vapor durante 20 minutos la patata y el puerro cortados en rodajas finas. Una vez cocinadas añadimos a un bol o vaso picador, sazonamos y rallamos pimienta long. Vertemos la bebida u horchata de avellanas. Pasaremos por la varilla hasta conseguir una crema densa o puré. Pasaremos esta crema por un chino o colador metálico para conseguir una textura suave y aterciopelada.

Para las cebollas.

Untaremos muy bien las chalotas o cebollas baby con aceite de oliva virgen extra. Trituraremos muy bien la almendra cruda hasta conseguir una especie de arena, rebozaremos con esta arena de almendra las chalotas o cebollitas baby. Asaremos en horno a 180° durante 25 minutos.

A la hora del emplate realizaremos una base de la crema de puerro y patata. Sobre esta colocaremos las chalotas o cebollitas baby semi abiertas y rellenas de las esferas de aceite de oliva CAVIAROLI. Podemos acompañar con microvegetales o semillas tostadas.



Huerto de invierno sobre crema de setas.

INGREDIENTES / 4 COMENSALES

50 gr Boletus Edulis.
20 gr Shitake
20 gr Enokitake.
4 Zanahorias enanas.
4 Espárragos verdes.
10 Hojas de rúcula.
30 gr Maíz tostado.
30 gr Mezcla de semillas y pipas.
Panela o azúcar de caña.
1 Patata grande.
30 gr Avellanas crudas.
2 Dientes de ajo.

¿COMO SE HACE?

Crema de setas.

Coceremos al vapor durante 20 minutos la patata.
Saltearemos los Boletus Edulis junto a los dientes de ajo y 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra hasta conseguir dorarlos.

En un bol mezclaremos los Boletus Edulis y la patata, salpimentaremos al gusto y pasaremos por la varilla. Una vez bien triturado lo pasaremos por el chino o colador de metal fino.

En una sartén antiadherente saltearemos las semillas y pipas con una cucharada de panela o azúcar de caña hasta conseguir garrapiñar las semillas. Reservar.

Freír las hojas de rúcula hasta que queden crujientes.
Por separado feriremos las avellanas crudas.
Triturar el maíz tostado (kikos) hasta conseguir una tierra o arena.

Saltearemos el Shitake con aceite de oliva y ajo.
Las zanahorias enanas, el enokitake y los espárragos verdes los lavaremos bien e irán crudos en el plato.

A la hora de emplatar colocaremos la crema de setas como base y sobre ella iremos construyendo un huerto con su tierra de kikos o maíz tostado, las verduritas saliendo de la tierra, las semillas y pipas garrapiñadas haciendo de margen junto con las avellanas fritas.





Puntas de pimiento del piquillo rellenas de crema de avellanas sobre Panquemao salado.

INGREDIENTES / 4 COMENSALES

INGREDIENTES PARA LA MASA

500 gr harina de trigo integral.
100 gr azúcar de caña o panela.
30 cl aceite de sésamo.
25gr levadura.
8 gr sal fina.
2 cucharadas agua de azahar. En su defecto, sustituir por la ralladura de la corteza de un limón y una naranja.
125 ml de agua mineral.

PARA LOS PIMIENTOS.

12 pimientos del piquillo.
2 cl Aceite de sésamo.
100 gr de avellanas tostadas.
Sirope de agave.
Bebida u horchata de avellanas.
Cebollino fresco.



¿COMO SE HACE?

Para el Panquemado o Panquemao.

Mezclar todos los ingredientes y amasar añadiéndole el agua templada poco a poco. El tiempo de amasado correcto es de 30 minutos, hasta que la masa que homogénea y tire .
Taparemos con un paño semi-húmedo y dejaremos fermentar 2 horas hasta que doble su tamaño.
Amasaremos de nuevo durante 5 minutos para desoxigenar la masa.
Moldearemos en forma de bola y pondremos en un cuenco de barro, dejándolo fermentar otras dos horas, hasta que doble su tamaño.
Meteremos la masa fermentada con el cuenco de barro en la parte baja del horno que tendremos precalentado a 170°C durante 35 minutos.

Para las puntas de piquillo rellenas.

Cortaremos las puntas del pimiento del piquillo para obtener un tamaño de unos 4 cm.
En un bol o vaso picador pondremos las avellanas, una cucharada sopera de aceite de sésamo y otra de sirope de agave.
Pasaremos por el turmix añadiendo 5 cl de horchata de avellana.
Una vez conseguida la crema, rellenaremos las puntas de pimiento del piquillo.

Emplataremos colocando los piquillos sobre el *panquemao* y pondremos cebollino fresco sobre el plato.



Crujiente de guacamole al estilo japonés sobre tabulé oriental con Kumquat.

INGREDIENTES / 4 COMENSALES

2 Aguacates en su punto de maduración.
Salsa Teriyaki.
Flor de sal.
Harina tamizada.
Aceite de oliva virgen extra.
Semillas.
Masa Filo o Brick.
Canutillo o molde cilíndrico de metal para horno.
Azúcar integral o Panela.
Veganesa (Tipo de mahonesa vegana).
1 Puerro.
1 Lima pequeña.
2 Kumquat o naranja enana.
Pimienta long.



¿CÓMO SE HACE?

Para el guacamole.

Pelaremos y quitaremos el hueso a los aguacates, una vez extraída la carne la cortaremos en dados de unos 5mm y meteremos en un bol. Sazonaremos al gusto, rallar pimienta Long sobre el aguacate, el zumo de media lima y la ralladura de la piel de media lima y para finalizar una cucharada sopera de salsa Teriyaki. Revolveremos la mezcla machacando pero sin llegar a formar un puré.

Para los canutillos.

Cogeremos el canutillo o molde cilíndrico metálico y lo untaremos bien de aceite de oliva. Cortaremos las láminas de pasta Filo 1 cm menos que el tamaño de la anchura del cilindro para que al enrollarlo y cocinarlo poder luego tener un apoyo para desmoldar fácil el canutillo de pasta Filo.

Enrollar 6 láminas para darle cuerpo y crujiente al canutillo. Los pintaremos con aceite de oliva virgen extra y panela o azúcar de caña por toda la pasta.

Con el horno precalentado a 180° cocinaremos hasta que esté crujiente (según hornos puede tardar entre 15 a 20 minutos). Cuando estén los canutillos esperaremos a que se templen para desmoldarlos. Ayudados de una manga pastelera colocaremos el guacamole e iremos rellenando los canutillos.

A la hora de emplatar colocaremos a la parte superior del canutillo una laminas finas de Kumquat y sobre estas unas perlas o gotas de veganesa.



Torrija integral de horchata de arroz con crema de canela y limón quemada.

INGREDIENTES / 4 COMENSALES

1 Pan integral (a poder ser que tenga 3-4 días).
100 cl Bebida de arroz.
1 Rama de canela.
1 Naranja.
1 Lima.
2 Hojas de Stevia deshidratada o fresca.
Panela o azúcar integral.

¿CÓMO SE HACE?

Para la torrija.

En esta ocasión realizaremos el corte de la rebanada del pan integral transversal, es decir a lo largo y no a lo ancho. El grosor deberá de ser de unos 2 cm por unos 10-12 cm de largo.

Por otra parte pondremos a infundir a fuego lento la horchata o bebida de arroz con la rama de canela, la corteza de la naranja y la lima durante 30 minutos.

Una vez transcurrido este tiempo empaparemos las rebanadas de pan integral ligeramente de la horchata de arroz y las pasaremos por la plancha a fuego medio unos 2 minutos por cada cara.

Retiraremos y volveremos a añadirle horchata de arroz a cantidades muy pequeñas para que no empape y se rompa.

En esta ocasión añadiremos azúcar integral o panela en ambas caras de la torrija y volveremos a pasar por la plancha hasta que caramelize. Una vez realizada esta operación dejamos las torrijas en una bandeja y añadimos a esta el resto de la horchata de arroz para que vayan absorbiendo e impregnándose.





Trufas de mandarina con gominola de caqui.

INGREDIENTES / 4 COMENSALES

150 ml Horchata de avellana.
150 ml Aceite oliva virgen extra.
75 g Azúcar moreno.
80 g Chocolate en polvo.
50 gr Almendra molida.
190 g Harina integral.
5 Mandarinas.
10 Hebras de azafrán.
Panela.
1 Caqui Persimon.



¿CÓMO SE HACE?

Para el bizcocho.

Batimos en un bol la harina, la almendra molida, el chocolate en polvo, el azúcar moreno, el aceite de oliva virgen extra y la horchata de arroz. Una vez tengamos la mezcla homogénea colocaremos un papel de hornear sobre una bandeja y vertemos la masa para el bizcocho. Precalentaremos el horno a 160° y cocinaremos durante 45 minutos.

Por otra parte añadiremos en una cazuela 60 cl de agua mineral, 2 cucharadas soperas de azúcar integral o panela y las mandarinas con piel (deberemos lavar con un cepillo las mandarinas antes de cocinarlas). Añadiremos también las hebras de azafrán. Cocinaremos a fuego lento durante 30 minutos.

Trocearemos el bizcocho y lo añadiremos a un vaso picador, thermomix o un bol ayudados de unas varillas. En el vaso picador colocaremos el bizcocho y las mandarinas. Trituraremos hasta conseguir una masa cremosa pero consistente.

Pelaremos el caqui y cortaremos cuadrándolo para luego realizarle varios cortes transversales y longitudinales para obtener daditos de 2 centímetros.

Retiraremos en una bandeja y dejaremos enfriar durante 2 horas en el frigorífico. Transcurrido el tiempo y en frío podemos manipular la crema de trufa; realizaremos bolitas o si se desea otras formas. Rebozaremos con cacao en polvo.



Migas de turrón de almendras.

INGREDIENTES / 4 COMENSALES

200 gr Almendra cruda.
Miel de romero.
Sal.

¿COMO SE HACE?

Para las migas de turrón.

Freíremos en abundante aceite de oliva virgen extra las almendras hasta que queden doradas.

Retirar y sin secar del aceite sazonar las almendras. Pasar por la thermomix o varilla hasta conseguir una tierra o arena de almendras. Mezclar con la miel de romero y sirope de agave a partes iguales hasta que consigamos una textura densa pero con cremosidad.

Ayudados de un molde rectangular realizar barritas de migas de turrón de almendra.

Freír las hojas de menta hasta que queden crujientes.

Al emplatar colocar sobre la barrita de turrón unas hojas crujientes de menta y las flores anisadas.



¿NAVIDAD VEGANA?

Es cierto que el veganismo implica la responsabilidad y el cuidado, en la medida de nuestras posibilidades, de la madre tierra y el mundo animal. Por eso, es un riesgo hablar de navidad en todos los sentidos, ni en el religioso, ni en el sentido actual de esta celebración y mucho menos el despliegue de consumo energético y económico ligado al consumismo más capitalista.

Pero como siempre digo, me gusta ver lo positivo en todo, me encanta encontrar esa flor, esa margarita resurgiendo del asfalto o el lodo.

La navidad es esa celebración que coincide con el solsticio de invierno, una estación cada vez mas extraña por el cambio climático pero que aún nos recuerda al aire fresco, la paz gélida y la calma que tantos de nosotros buscamos.

¿Por qué no?, poder reunirnos junto a la chimenea con nuestros seres queridos, hacer un "break" y mirar menos los móviles y adentrarnos en los ojos de la gente y animales que nos quieren. Plantearnos propósitos tangibles, cuidarnos, cuidar de la tierra, convertirnos en combatientes silenciosos contra las grandes multinacionales y poderes ocultos que mueven hilos de conceptos, modas o sistemas, recordando que no podemos ser sus marionetas, somos libres y existe un sistema paralelo en donde hacen falta refuerzos.

La alimentación va ligada a la madre tierra y esta nos proporciona toda la salud, es muy fácil; consumamos productos ecológicos, naturales, creemos nuestros huertos urbanos, relacionémonos con el agricultor, hagámosle saber de nuestras necesidades, aprendamos juntos; nos queda tanto por hacer, por aprender y podemos hacerlo.

¡FELIZ NAVIDAD!.

Dani Albors





www.veganhulk.com

VERDE NAVIDAD / Recetario vegano. ©
Depósito legal: A / 00099 / 2015
Autor: Dani Albers i Sellés.
Fotografía: Lorena V. Galarregui.
Diseño & edición: G&A asociados.
Diciembre de 2015.
Todos los derechos reservados. ©



VEGAN**HULK**

by Dani Albers

.....
GASTRONOMÍA VEGANA
TALLERES & ASESORAMIENTO
GASTRO-ESPACIO VEGANO
COMUNICACIÓN
JORNADAS GASTRO-VEGANAS

.....
www.veganhulk.es
info: +34 605 123 460



" El éxito de ser libre;
es ser consecuente con tus derrotas".

Dani Albers.