



## Menú vegetariano para Año Nuevo

Aquí os escribo otro menú especial, esta vez para Año Nuevo, ¡que aproveche!

**Entrantes:** Bocaditos de hojaldre

Traufas con pistachos

Ensalada Variopinta

**Primer Plato:** Lasaña vegetal

**Segundo Plato:** Redondo de nueces

**Postre:** Puding de manzana

### BOCADITOS DE HOJALDRE

24 bocaditos de hojaldre, 200 gr. de champiñones, perejil, 100ml. de bechamel, 200gr. de queso tierno, 100 ml. de nata líquida, 1/2 lechuga, 1/2 achicoria, aceite de oliva virgen, 1 taza pequeña de avellanas molidas, hierbas aromáticas.

Limpiar, cortar y saltear los champiñones en una sartén.

Espolvorear con perejil picado y mezclar con la bechamel caliente y las avellanas molidas. Rellenar 12 bocaditos.



Picar las ensaladas, aderezarlas y repartirlas en el resto de los bocaditos. Mezclar el queso con la nata y poner una guinda para decorar.

## TRUFAS DE PISTACHO

50gr. de margarina, 100gr. de queso tierno rallado, sal, 1 diente de ajo, hierbas aromáticas, 2 lonchas de fiambre vegetal (se puede sustituir por salchichas vegetales, carnita etc.), 100 gr. de pistachos, panecillos de canapé, salsa rosa, tiras de tomate para decorar y eneldo.

Batir 50 gr. de margarina reblandecida con 100 gr. de queso tierno rallado, sal 1 diente de ajo y hierbas aromáticas, hasta lograr una crema esponjosa. Añadir 2 lonchas de fiambre vegetal finamente picado y mezclar bien. Formar bolitas y rebozarlas con 100gr. de pistachos sin tostar troceados. Se ponen en el frigorífico para que se endurezcan. A la hora de servir, disponer cada trufa sobre un canapé redondo untado ligeramente con salsa rosa y decorar con tiras de tomate y eneldo.



## ENSALADA VARIOPINTA

2 endibias, 1 col lombarda pequeña, 150 gr. de champiñones, 2 corazones de palmito de lata, 1 aguacate grande, el zumo de limón, sal, aceite de oliva, albahaca.

Limpiar las endibias y la col, lavarlas después de haber desprendido las hojas. ponerlas en una ensaladera, agregar los champiñones previamente limpios, lavados, cortados a rodajas y rociados con un poco de zumo de limón. Agregar también los corazones de palmito cortados a rodajas y el aguacate, pelado, deshuesado y cortado a trocitos. Preparar una emulsión con 4-6 cucharadas de aceite, el zumo de limón restante, sal y albahaca. Condimentar la ensalada en el mismo momento de llevarla a la mesa, se puede decorar con unas nueces por encima.



## LASAÑA VEGETAL

300 gr. de láminas de lasaña, 3 cebollas, 1 calabacín, 1/4 kg. de champiñones, 1 pimiento verde, 2 vasos de tomate triturado, 1 ajo, 1/2 vaso de caldo vegetal, 2 vasos de bechamel, 250 gr. de

queso tierno rallado, 4  
cucharadas de aceite de oliva, 1  
cucharadita de mantequilla, 1  
ramita de tomillo, sal.



Limpiar las verduras y cortarlas  
en rodajas. Calentar el aceite en una sartén y sofreír la cebolla en  
un par de minutos. Añadir el pimiento verde y cocer 3 minutos.  
Incorporar el calabacín y los champiñones, cocer 5 minutos más y  
agregar el tomate, el caldo, el tomillo y el ajo picado. Sazonar y  
dejar cocer todo junto 30 minutos a fuego lento.

Cocer las láminas de pasta en abundante agua hirviendo y sal, hasta  
que estén al dente. Escurrirlas y extenderlas sobre papel de cocina.  
Calentar la bechamel en un cazo y cuando empiece a hervir, añadir  
la mitad del queso rallado.

Untar con margarina una fuente de horno y colocar en el fondo una  
capa de lasaña. Cubrir con las verduras y repartir un poco de  
bechamel encima. Repetir la operación hasta finalizar los  
ingredientes.

## **Menú vegetariano para nochevieja**

Aquí os propongo un exquisito menú para nochevieja:

Entrantes: Ensalada griega  
Espirales con aceitunas y queso

Plato 1º: Sopa de almendras

Plato 2º: Imitación de pescado a la crema de pimientos

Postre: Flan de castañas

### ENSALADA GRIEGA

2 tomates grandes, 1 pepino mediano, 4 rábanos, 1 cebolla, 100gr. de Tofú, 50 gr. de aceitunas negras sin hueso, 2 cucharadas de zumo de limón, 3 cucharadas de aceite de oliva, y 1/2 cucharadita de hierbas aromáticas.

Trocear los tomates, cortar el pepino, la cebolla, los rábano en rodajas y el tofú

en daditos.

Mezclar todos los ingredientes en un recipiente y rociar con el aceite, el limón. Condimentar a gusto con sal y hierbas aromáticas.



## ESPIRALES DE ACEITUNA Y QUESO

1 lámina de pasta brisa o de hojaldre, 1 bote de aceituna negra deshuesada, 2 cucharadas de queso Emental, 1 cucharadita de alcaparras, 1 diente de ajo, 200 gr. de queso para untar, 1 taza pequeña de nata líquida, 1 cucharadita de pimentón dulce.



Colocar en el vaso de la batidora las aceitunas, los ajos, el queso Emental rallado y las alcaparras. Triturar hasta obtener a una pasta homogénea.

Enharinar ligeramente la superficie de trabajo y extender la pasta brisa con un rodillo formando un rectángulo ancho y fino. Untarlo con la pasta preparada y enrollarlo sobre sí mismo.

Con un cuchillo de hoja ancha muy afilado, cortar el rollo en rodajas de un centímetro de grosor. Levantar las espirales con ayuda de una pala y disponerlas separadas entre sí, sobre una placa forrada con papel de horno. Cocerlas al horno precalentado durante 20 minutos hasta que las espirales se hayan dorado.

## SOPA DE ALMENDRAS

100 gr. de margarina, 80 gr. de harina, 1 litro de leche (puede ser de soja), 1/2 litro de caldo vegetal, 1/4 de litro de nata líquida, 100 gr. de almendras peladas, sal.

Colocar la margarina en una cazuela y una vez derretida añadir la harina, remover unos segundos y añadir la leche y el caldo, remover con unas barillas de forma rápida y continuada para deshacer la harina.

Mantener en el fuego 15 minutos y agregar las almendras molidas. Sazonar e incorporar la nata líquida. Cocer a fuego muy lento durante 10 minutos y servir muy caliente.



## IMITACIÓN DE PESCADO A LA CREMA DE PIMIENTOS

50 gr. de harina, 50 gr. de copos de avena, 2 huevos duros, zumo de 1 limón y 1/4 litro de leche.

En un recipiente se pone la mitad de la leche y se le añaden los copos, se deja cocer unos 3 minutos, se le añade la harina y la leche necesaria hasta dejar una bechamel espesa, se le añaden los huevos rallados y el zumo de limón. Se mezcla todo bien y se extiende en una fuente con un grosor de 2 o 3 cm. Cuando está fría se corta a gusto. Se rebozan en harina y huevo los trozos resultantes y se fríen. Presentar con un puré fino de pimientos asados. Se le puede acompañar con unas patatas asadas o al vapor.



## Ensalada de escarola

1 escarola grande; 4 tomates; 2 dientes de ajo; 6 cucharadas de aceite de oliva; 8 cominos; perejil y sal

Se lava, se escurre y se corta la escarola.

Escaldar los tomates en agua caliente durante unos segundos y después refrescarlos en agua fría. Pelarlos, partirlos en trozos pequeños.

En un mortero, poner los dientes de ajo pelados y los cominos y machacarlos bien y añadir los tomates. Aplanarlos sin que se deshagan por completo.

Añadir el preparado de aceite, sal y e perejil picado y mezclar bien.

En una fuente poner la escarola, añadirle poco a poco la mezcla del mortero y remover todo muy bien.

Servir en cuencos individuales o en ensaladera.



## SALTEADO DE VERDURAS

### *Ingredientes:*

1 coco pequeño pelado y  
cortado a cuadritos; 1 calabacín  
pequeño; 200 gr. de setas: 12  
espárragos trigueros; 8 ajetes; 1  
berenjena; 8 tomatitos  
pequeños; 2 mazorquitas de



maiz.

#### *Preparación:*

Pelamos en calabacín y la berenjena, los cortamos en finas rodajas y las espolvoreamos con sal para que suelten la acidez.

Limpiamos el resto de las verduras, partimos las mazorquitas de maíz a lo largo. echamos a la sartén un chorrito de aceite de oliva y vamos intruduciendo los ingredientes por orden de dureza: maíz, calabacín, berenjena, setas, espárragos, ajetes, y tomatitos cherry sin dejar de remover hasta que empiecen a ablandar.

Finalmente ponemos la sal y añadimos los taquitos de coco,

### **GUISADO DE CARNE VEGETAL EN SALSA**

#### *Ingredientes*

Para la carne vegetal: 1 taza de gluten en polvo; 1 taza de agua; hierbas aromáticas; sal; caldo vegetal.

Para la salsa: 1 cebolla picada; 2 dientes de ajo; 4 cucharadas de salsa de tomate; 1/4 de litro de nata líquida; 4 cucharadas de aceite de oliva; 1 vasito de zumo de manzana; 25 gr. de margarina vegetal.



#### *Preparación:*

Para la carne vegetal: mezclar el polvo del gluten con la taza de agua. Poner una olla con abundante agua al fuego, con el caldo vegetal y con abundantes hierbas aromáticas. Echar el gluten y dejar hervir durante 1 hora. Escurrir bien el gluten y cortarlo en trozos , sofreirlo en aciete y reservar en una cazuela. después freimos la cebolla picada y los ajos a fuego lento. Cuando la cebolla empieza a dorarse, añadir la salsa de tomate y la nata líquida.

Incorporamos la salsa al gluten y dejar cocer a fuego lento. A mitad de la coción añadir el zumo de manzana y también se pueden añadir unos champiñones cortados en láminas, previamente dorados en la sartén y acompañar con arroz.