

Menú especial Navidad o Nochevieja 2022



aperitivo - vegano

Tostas con untado de aceitunas

INGREDIENTES

150 gr aceitunas
1/2 cebolla picada
2 cucharadas aceite de oliva
3 dientes de ajo
4 cucharadas de mayonesa vegana
perejil al gusto
3 cucharadas de nata de avena o de soja
condimentos a gusto



aperitivo - vegano

Tostas con untado de aceitunas



PREPARACIÓN

nivel: muy fácil
tiempo: 10 mins.

**Pasa todo por la batidora o licuadora y
unta las tostas o crackers**

primer plato - vegetariano

Espárragos de fiesta

INGREDIENTES

5 espárragos por persona
2 huevos duros picaditos
3 cucharadas de mostaza
1 cebolleta picada pequeña
4 pepinillos picaditos
1/2 vaso de aceite oliva virgen
1 cucharada zumo limón
perejil picado fresco
sal y pimienta al gusto



The background of the image shows several fresh green asparagus spears on the left and a light-colored woven basket on the right. A white recipe card is clipped to the basket with a metal paperclip. The card contains text in Spanish for a recipe titled 'primer plato Espárragos de fiesta'.

primer plato **Espárragos de fiesta**

PREPARACIÓN

nivel: muy fácil
tiempo: 10 mins.

Acomoda los espárragos en un plato.
Mezcla los ingredientes logrando
una emulsión y distribuye la salsa
encima de los espárragos.

plato principal - vegetariano

Mini quiches de espinacas y champiñones con salsa de calabaza y patatas panaderas

INGREDIENTES

MINI QUICHES

300 gr de espinacas crudas

1 cebolla picadita

2 zanahorias ralladas finas

2 huevos

250 ml de nata de avena o soja

200 gr de champiñones

sal, pimienta y nuez moscada a gusto

opcional: queso parmesano o emmental rallado



plato principal vegetariano

Mini quiches de espinacas y champiñones con salsa de calabaza y patatas panaderas

PREPARACIÓN MINI QUICHES

**nivel: fácil
tiempo: 15 mins.**

Sofríe el ajo, la cebolla, zanahorias y champiñones picados en una sartén. Cuando estén blandos, incorpora la espinaca cruda bien picada y sofríe unos 2 o 3 minutos, después lo retiramos del fuego.

Mezcla y bate los huevos con la nata y agrega la sal y pimienta o especias que se deseen. Mezcla la preparación anterior con los huevos y la nata.

Enciende el horno y ponlo a 180°C. Aceita un molde de magdalenas (12 porciones) y rellena los huecos, mételo al horno por 25 mins. Opcionalmente se puede espolvorear con queso y gratinar antes de servir.

plato principal vegetariano
Mini quiches de espinacas y
champiñones con salsa de
calabaza y patatas panaderas

INGREDIENTES
SALSA DE CALABAZA

400 gr de calabaza en cuadraditos
1 cabeza de ajo
aceite de oliva virgen
1 lata de leche de coco
sal



plato principal vegetariano

Mini quiches de espinacas y champiñones con **salsa de calabaza** y patatas panaderas

PREPARACIÓN

SALSA CALABAZA

nivel: fácil

tiempo: 20 mins.

Calienta el horno a 230°C y coloca los trozos de calabaza en una bandeja, salarlo y echarle aceite por encima. Envuelve la cabeza de ajos en papel de aluminio, pero antes cortarlo un poco por encima, salar y echar un chorrito de aceite. Meter al horno durante aprox. 15 mins o hasta que se dore y ablande.

Mezcla el ajo con la calabaza y la leche de coco en la licuadora de vaso o con una batidora de mano y ya tenemos nuestra salsa.

plato principal vegetariano
**Mini quiches de espinacas y
champiñones con salsa de
calabaza y patatas panaderas**

INGREDIENTES
PATATAS PANADERAS

patatas
aceite de oliva virgen
perejil
sal



plato principal vegetariano

Mini quiches de espinacas y champiñones con salsa de calabaza y patatas panaderas

PREPARACIÓN
PATATAS PANADERAS

nivel: fácil
tiempo: 20 mins.

Calienta el horno a 230°C y corta las patatas en láminas finas. Sazonar al gusto y cocinar al horno fuerte a 15 mins aprox. o hasta que estén hechas. Echarle un poco de perejil picado encima para decorar.



plato principal vegetariano

Mini quiches de espinacas y champiñones con salsa de calabaza y patatas panaderas

EMPLATADO

Echa unas cucharadas de la salsa de calabaza asada en un plato. Coloca 1 o 2 mini quiches encima y por el costado unas patatas panaderas hechas al horno.

postre - vegano

Mousse de chocolate

INGREDIENTES

**1 plátano o banana grande por persona
(si son pequeños, 2 por persona)
cacao amargo desgrasado (o cacao normal) a gusto
1 cucharadita por persona de sirope de agave**

decoración:

**arándanos frescos, hojitas de menta, canela, coco,
nueces, almendras, etc**



postre - vegano

Mousse de chocolate



PREPARACIÓN

nivel: muy fácil
tiempo: 10 mins.
(excl. tiempo de congelación)

Corta los plátanos en rodajas finas y congélalas. Una vez congeladas, colocar en la batidora de vaso y comenzar a batir poco a poco. Agrega el sirope y el cacao por cucharas (pueden ser 5 o 6 cucharas) cuando comience a ponerse cremoso. Prueba hasta que se logre la textura y el sabor deseados. Si seguimos batiendo, veremos que se transforma en mousse.

Servir en copas y decorar con lo que se quiera.
(mejor prepararlo en el momento de comerlo)

