



## Menú de navidad para veganos

- Una ensalada ligera, sopa de remolacha para entrar en calor y calabazas con quinoa
- Además, un gran fin de fiesta: trufas con chocolate
- Consulta el especial [Recetas de Navidad 2014](#)



ESTHER GARÍN 04.12.2014

Los platos veganos no tienen que estar reñidos con el mejor sabor... y en las fiestas navideñas... ¡menos! Por ello, [El Huerto de Lucas](#), un conocido establecimiento de cocina orgánica y sostenible en Madrid nos recomienda 4 platos infalibles y deliciosos para una velada especial: **ensalada de escarola y granada** para abrir boca, **sopa de remolacha con yogur y albahaca**, **calabaza rellena de quinoa y col**, y un buen capricho final: **trufas de chocolate**. Y todos ellos sin carne, pescado, ni huevo.

### Ensalada de escarola y granada

#### Ingredientes

- , 1 escarola
- , 1 granada
- , Aceite
- , Vinagre balsámico
- , El zumo de media naranja
- , 1 cucharada de miel
- , Sal y pimienta

#### Preparación

- Lavar la escarola y trocear
- Desgranar la granada y echar por encima de la escarola
- Juntar todos los ingredientes del aliño y mezclar bien
- Aliñar la ensalada justo antes de servir

### Sopa de remolacha con yogur y albahaca

#### Ingredientes

- , 1 kilo de remolachas

#### Preparación

- Pelar y cortar las cebollas tiernas y los ajos y saltear unos minutos.
- Añadir la remolacha pelada y en cubitos junto con el caldo y llevar a

## Sopa de remolacha con yogur y albahaca

Ingredientes	Preparación
3 cebollas tiernas	ebullición.
1 diente de ajo	Bajar el fuego, y dejar hasta que la remolacha esté blanda (unos 45 minutos). Agregar la cucharada de vinagre balsámico, y pagar el fuego.
1 litro de caldo de verduras	
1 cucharada de vinagre balsámico	Batir la sopa en la batidora hasta que no queden grumos.
Pimienta	Bate en un bol el yogur con las hojas de albahaca, la sal y la pimienta al gusto.
Aceite de oliva a gusto	Servir la sopa con el yogur de albahaca y un chorrito de aceite de oliva.
250 gr de yogur griego o vegetal o de cabra	
1 paquete de albahaca fresca	
Sal y pimienta	

## Calabazas rellenas de quinoa y col

Ingredientes	Preparación
3 calabazas pequeñas	Partir las calabazas por la mitad, quitar las semillas y limpiar.
1 taza de quinoa	Untar con aceite de oliva, sal y pimienta y poner boca abajo a asar en el horno 1 hora o hasta que estén tiernas.
2 tazas de caldo de verduras	Mientras se cocina, preparar el relleno. Cocinar la quinoa en el caldo de verduras. Sofreír la cebolla cortada en cubitos en el aceite de oliva con una pizca de sal hasta que esté blanda. Añadir la col rizada (rota en pedazos de una pulgada), las almendras y arándanos.
1 cucharada de mantequilla o sustituto vegano	Saltear hasta que la col rizada esté tierna, unos 3 minutos. Añadir la quinoa a la sartén y mezclar juntos.
1 cucharada de aceite de oliva	Una vez que las calabazas están asadas, despegar la carne de la corteza y mezclar con la quinoa.
1 cebolla pequeña	
2 tazas de col rizada, cortada en pedacitos	Rellenar las calabazas y servir caliente.
1/2 taza de almendras tostadas fileteadas	Adornar con menta y arándanos frescos.
1/4 taza arándanos	
Menta fresca	

## Calabazas rellenas de quinoa y col

Ingredientes	Preparación
, Arándanos para decorar el plato	
, Sal y pimienta	

## Trufas de chocolate para veganos

Ingredientes	Preparación
, 100 de patata cocida	Hacer un puré de patata con 100 gr de patata (cocida y pasada por el pasapurés) junto con 20 gramos de aceite de coco o margarina y 15-30ml de leche vegetal. Pesar los 120 gr y reservar.
, 160 gr de chocolate negro	Trocear y derretir el chocolate. Añadirlo al puré de patatas hasta que quede homogéneo. Tapar y enfriar para hacer las bolas.
, 20 gr de aceite de coco o margarina	Si la masa queda muy húmeda añadir cacao en polvo o azúcar glas si se quiere dejar más suave.
, 15/30ml de leche vegetal	Se pueden rebozar de todo tipo de frutos secos, coco, cacao, azúcar glas, fideos chocolate o bañarlas en chocolate derretido atemperado.
, Cacao en polvo o azúcar glas	