

## Receitas de Natal vegetariano de Nigel Slater

Saladas crocantes, sopas cremosas e pudins picante.

Quem precisa de um peru quando os pratos sem carne são tão saborosos como este?



Salada de raiz de inverno, citrus vestir fotografia: Jonathan Lovekin para Observer Food Monthly.

Domingo 13 de dezembro de 2015 08:00 GMT

Modificada pela última vez no domingo 13 de dezembro de 2015 08.03 GMT

A crepitação salada crua; um arroz e berinjela torta perfumada temperada; tigelas de sopa rica, queijo; um prato de abóbora assada com um molho de noz e tortas de batata frita com recheio de coalhada que flui suavemente.

Estas são as minhas sugestões de pratos sem carne para oferecer este Natal.

A abóbora assada e torta em camadas são adequados como pratos principais, o resto vai abertura dentro em qualquer momento durante as férias, e de fato os meses que se seguem.

Salada de raiz de inverno, citrus vestir.

Uma salada crocante, brilhante, com raízes de ouro, uvas doce, couve jovem e nozes crocantes vem como um alívio depois de todos os doces, ricos ofertas festivas.

Eu adicionei cebolinha em conserva levemente na minha salada crua desta vez, dando pequenas rajadas de adstringência entre as fatias de beterraba doces e frutas cítricas.

A hora ou assim que eles passam no vinagre remove qualquer aspereza.

## Serve 6-8

### Para a cebolinha em conserva

chalotas 8 pequenos  
vinagre de arroz 5 colheres de sopa  
limões suco de 3  
açúcar refinado 1 colher de chá

### Para a salada

beetroots 2 dourados  
beterrabas vermelhas ou risca-de-doces 2  
2 cenouras, laranja ou roxo  
jovem couve deixa 100g  
1 laranja  
clementinas 2  
amêndoas 75g, inteiro, descascado  
castanha de caju torrados 75g  
sementes de gergelim 50g  
muscat uvas 100g  
chicória branco cabeça 1

### Para o molho

suco de frutas cítricas 2 colheres de sopa  
soja escuro 1 colher de sopa  
açúcar refinado 1 colher de chá

Para fazer a cebolinha em conserva, descasque as cebolas, reduzir pela metade a cada um no sentido do comprimento, em seguida, cortar fora a raiz e separe cada metade em camadas individuais.

Coloque o vinagre do arroz e suco de limão em uma tigela pequena, junte o açúcar, em seguida, mexa até que o açúcar se dissolva.

Coloque as cebolas separados no suco, misture delicadamente e reserve.

Deixe, por sua vez, com o ocasional, por um bom par de horas, até que as cebolas são tingidas com a cor rosa.

Para a salada, descasque e muito finamente cortar as beterrabas e colocá-los em uma tigela grande.

Esfregue as cenouras e use um descascador de legumes para remover longos aparas finas, em seguida, adicioná-los para as beterrabas.

Rasgar a couve em floretes pequenos.

Descasque a laranja e clementinas, em seguida, cortá-los em fatias finas. Reserve qualquer suco para o vestiário.

Faça o molho levemente misturando o açúcar suco de frutas cítricas, soja e rodízio. Atire as beterrabas, cenouras e couve com o curativo.

Brinde as amêndoas, castanhas de caju e, finalmente, as sementes de gergelim até que eles são todos de ouro pálido e perfumado.

Reduzir para metade as uvas moscatel e retire as sementes.

Corte a chicória.

Misture as nozes torradas, frutas cítricas cortado, chalotas drenados e os legumes.

Deixe por 20 minutos e sirva.

### Beringelas cozidas com arroz e açafrão



Um prato complexo de beringelas em camadas, arroz e especiarias inspiradas pelo biryani clássico.

Não é um prato difícil de fazer, mas vale a pena tomar o seu tempo acabou

Quando você quebra a crosta da pastelaria na mesa, o aroma de especiarias doces quentes flutua para cima.

Folheada lado, o prato aquece bastante bem no dia seguinte também.

Rendimento: 4 porções

2 cebolas brancas

cebola vermelha 1

60g de gengibre fresco ralado

10 colheres de sopa de óleo de amendoim  
beringelas 350g  
cardamomo 12 pods  
coentro em pó 2 colheres de chá  
cúrcuma em pó 2 colheres de chá  
flocos de pimenta secas 1 colher de chá  
pimenta preta moída 1 colher de chá  
5 dentes  
vegetal estoque 500ml, quente  
basmati branco 300g de arroz  
açafraão 2 generosas pitadas

#### Terminar

sultanas douradas 40g  
sementes de romã de 1  
150ml de iogurte

Descasque as cebolas e corte-os mais ou menos.

Descasque o gengibre e ralar grosseiramente.

Aqueça 3 colheres de sopa de óleo em uma grande, caçarola funda (que você vai usá-lo para assar e servir o prato), adicione a cebola e gengibre e deixe cozinhar por 15-20 minutos até que o ouro macio e pálido.

Retirar as cebolas da panela.

Corte as beringelas ao meio longitudinalmente, em seguida, ao meio no sentido do comprimento novamente.

Corte cada peça em 3cm comprimentos.

Aqueça o óleo restante na panela, em seguida, adicione as beringelas e deixe cozinhar, transformando-os de vez em quando, até dourar levemente e uniformemente.

Rachar as vagens de cardamomo e retire as pequenas sementes pretas.

Esmague as sementes para um pó grosso usando um moinho de especiarias ou pilão.

Adicione o cardamomo em pó, coentro, açafraão, flocos de pimenta, pimenta e cravo para a panela.

Cozinhe por um minuto ou dois para brindar as especiarias, voltar a cebola à panela, em seguida, despeje no estoque e deixe ferver.

Retire do fogo e reserve.

Lave o arroz três vezes em água morna depois escorra e transfira para uma panela pequena em que você tem uma tampa.

Cubra o arroz com água suficiente para vir três centímetros acima do arroz, tempere com sal, em seguida, deixe ferver.

Abaxe o fogo assim que os simmers água, adicionar os estames cor de açafão, em seguida, cubra com a tampa e deixe cozinhar por aproximadamente 10 minutos, até que a água tenha evaporado e vários buracos pequenos e profundos têm aparecido na superfície.

Retire a panela do fogo e desembolsar os grãos para separá-los.

O açafão vai manchar-lhes um amarelo suave. Pré-aqueça o forno a 180C marca / gás 4.

Remover a maioria das beringelas da panela, deixando cerca de um terço deles no lugar.

Adicionar cerca de um terço de arroz cozido na panela, seguido por outro de beringelas e depois outro de arroz até que as misturas estão acabados.

Role a pastelaria para fora para caber no topo da caçarola, escovar as bordas com ovo batido, em seguida, abaixe a massa no lugar e pressione com firmeza para selá-lo.

Pincele a superfície da massa com ovo batido e decore com qualquer corte pastelaria restante em folhas, em seguida, leve ao forno por 25-30 minutos, até a massa dourar e subiu.

Para fazer o molho que acompanha, misture as passas, sementes de romã e iogurte e reserve.

Sirva-se à mesa, quebrando a pastelaria e escavar profundamente no arroz e beringelas. Sirva com o acompanhamento de romã.

Abóbora assada com molho de amendoim



Este começou a vida como um acompanhamento, mas nós gostamos tanto que se tornou um prato em seu próprio direito.

Você poderia usar abóbora no lugar da abóbora, se você preferir.

Rendimento: 4 porções

700g de abóbora  
4 cenouras médias  
beterraba 3  
alho defumado 5 grandes dentes  
5 colheres de sopa de azeite

Para o grão de bico

grão de bico 2 x 400g latas  
50g de manteiga  
azeite de oliva 2 colheres de sopa

Para o molho

amendoim 150g  
tomate cereja 250g  
25g de salsa  
vinagre balsâmico 2 colheres de chá

Defina o forno a 180C / gás marca 4.

Corte a abóbora ao meio, retire as sementes e fibras, em seguida, corte a carne em fatias grossas de 3cm.

É melhor deixar a pele, que mantém a carne abóbora juntos, mas você pode removê-lo se desejar.

Coloque-os na assadeira plana ou em uma torrefacção estanho raso.

Se as cenouras são slim, reduzir pela metade longitudinalmente.

Se eles são gordos, em seguida, corte cada uma em duas ou três tiras longas.

Corte cada beterraba em quartos.

Adicione as cenouras e beterrabas para a abóbora, dobre nos 5 dentes de alho defumado, espargido sobre o azeite, tempere levemente com sal e leve ao forno por 45 minutos ou até que a abóbora e beterraba são concurso para a ponta de uma faca.

Para fazer o molho, brinde o amendoim em uma panela seca em fogo moderado até dourado e perfumado.

Retire o alho do forno e retire a carne em um processador de alimentos ou liquidificador, descartando as peles.

Adicione os tomates-cereja, amendoim torrado, salsa e do vinagre balsâmico, tempere com sal e processo a um grosseiro, pasta de noz.

Escorra o grão de bico. Derreta a manteiga com o azeite em uma frigideira e adicione o grão de bico.

Deixe o grão de bico claro por alguns minutos até que o cheiro doce e noz

Retire os legumes assados de forno, verificar se são realmente suave, transferir para um prato de servir, em seguida, espalhar sobre o grão de bico quentes e vestir levemente com a parte da pasta.

Qualquer sobra vai manter por alguns dias, coberta, na geladeira. Coma quente.

### Bruxelas e sopa stilton



Pálido e surpreendentemente leve, este uma sopa cremosa descaradamente.

O sabor stilton vem através mas é o frescor dos brotos levemente cozidos que tem o meu voto.

Uma sopa para comer depois de uma longa caminhada Boxing Day, talvez.

Rendimento: 4 porções

stilton 200g  
600ml de leite  
2 cebolas  
30g de manteiga  
couves de Bruxelas 500g

Terminar

castanhas 100 g, embalado a vácuo ou estanhado, cortada  
manteiga um pouco.

Separe 50g do stilton. Leve o leite a ferver, desligue o fogo imediatamente e desintegre-se no stilton restante.

Cubra com uma tampa e deixe em infusão.

Descasque e pique grosseiramente as cebolas.

Derreta a manteiga em uma panela grande, profundo e adicione a cebola picada, deixando-a amolecer em fogo baixo.

Triturar finamente 300g das couves de Bruxelas em seguida, adicione a cebola e frite o suavemente durante cerca de 8 minutos, movendo-os em volta da panela de vez em quando, em seguida, adicione a mistura de leite e queijo e deixe ferver.

Verifique o tempero então guerra relâmpago com um liquidificador para uma sopa suave e cremoso, um pouco de cada vez.

Para terminar, corte o restante 200g de brotos nos trimestres em seguida, frite em um pouco de manteiga até dourar levemente nas bordas.

Adicione as castanhas cortadas, em seguida, colher-los para a sopa uma vez que foi ensinado em tigelas.

Tenho cozido casos tart duas vezes, a segunda vez polvilhado com açúcar de confeito, para torná-los verdadeiramente nítido e escamosa, dando um contraste perfeito com a coalhada de laranja escorrendo.

Faz 4

Para a coalhada clementina

clementinas 8

limão 1

200g de açúcar refinado

100g de manteiga

4 ovos

gemas 2

Para as tortas

folhada 250g pastelaria

Terminar

açúcar em pó

Finamente ralar a casca das clementinas, em seguida, cortar a fruta ao meio e esprema o suco. Esprema o limão também.

Coloque uma panela de água a ferver, em seguida, coloque uma tigela refratária mistura no topo, de modo que se sinta com segurança sobre a água.

Transformar a água para baixo para ferver, em seguida, colocar o açúcar refinado e manteiga na tigela e deixe derreter.

Despeje os sucos cítricos e adicione as raspas ralado.

Pré-aqueça o forno a 200C marca / gás 6 e coloque uma assadeira ou pizza pedra no forno para aquecer.

(Não é estritamente necessário, mas vai ajudar a sua pastelaria à batata frita-se bem.)

Quebre os ovos em uma tigela pequena, em seguida, incorporar as gemas extras com um garfo.

Dica os ovos no suco e açúcar, mexa bem, em seguida, deixar aquecer completamente, mexendo de vez em quando com uma colher de pau, até que a mistura mostra sinais de espessamento.

Espere isso para tirar qualquer coisa de 10-20 minutos.

Pare quando a coalhada se sente um pouco mais pesado na colher, em seguida, deixe esfriar.

Leve à geladeira por 3 ou 4 horas até grossa o suficiente para usar.

(Requeijão caseiro nunca é tão espessa como a versão comercial.

Nem deveria ser.)

Estender a massa finamente para fora, em seguida, cortar quatro discos de cerca de 10 centímetros de diâmetro.

Corte uma folha para cada das guarnições de pastelaria.

Coloque os discos na assadeira quente forrado com papel vegetal, em seguida, marcar um círculo em cada um, cerca de 1 cm a partir da borda.

Pincele a borda da massa com ovo batido

Coloque as folhas entre as tortas, em seguida, leve ao forno por 12-15 minutos até biscuit pálido colorido.

Pressione cuidadosamente o disco centro de massa em cada tarte com as costas de uma colher de chá para criar um buraco, em seguida, espanar as tortas e as folhas com açúcar de confeitiro de uma peneira e voltar brevemente ao forno ou a um, despesas gerais (forno) grade quente para batata frita um pouco mais.

Remova os casos tart do forno e transfira para uma grelha de arrefecimento fio.

Quando os casos são legais, preencher cada um com um pouco da coalhada citrus, armazenar o resto em um frasco na geladeira.

Adicionar uma folha de pastelaria para o início de cada torta e pó com um pouco de açúcar de confeitiro.

Um ano de Boa Alimentação: a Diaries Cozinha III está fora agora, publicado pela quarta Estate, RRP £ 30.

Clique aqui para solicitar uma cópia para £ 18 no Guardian Bookshop

<http://www.theguardian.com/lifeandstyle/2015/dec/13/nigel-slaters-vegetarian-christmas-recipes>