

FACCIAMO IL COLLEGAMENTO CON UNA GUSTOSA MERENDA VEGAN

12 marzo 2016

Cantine del Castello di Pozzolo Formigaro

Ricette

☺ APERITIVO DI ARANCIO, ZENZERO E PROSECCO	1
☺ QUADRATINI CON CREMA DI CECI E MENTUCCIA	1
☺ FOCACCIA DI RECCO VEGAN.....	2
☺ FARINATA DI ZUCCA	2
☺ TEMPEH MARINATO E FRITTO	3
☺ TORTA SALATA ALLE ERBETTE	3
☺ TORTA SALATA DI ZUCCHINE	4
☺ DOLCETTI AL COCCO.....	4
☺ CROSTATA SENZA GLUTINE CON CREMA AL CIOCCOLATO	5
☺ SALAME DI CIOCCOLATO.....	5
☺ PASTE DI MELIGA	6
☺ ZABAIONE.....	6
☺ CROSTATA ALLA FRUTTA.....	7

☺ APERITIVO DI ARANCIO, ZENZERO E PROSECCO

Dosi per ottenere 6 bicchieri da 175 ml.

- *4 arance varietà tarocco*
- *1 cucchiaino di succo di zenzero*
- *prosecco q.b. freddo*

Spremi le arance e filtrane il succo per eliminare i residui di polpa rimasti. Spela la radice di zenzero e grattugiala finemente. Spremi con le mani la polpa grattugiata ottenendo il succo e uniscilo all'arancia. Riempi i bicchieri per circa 1/3 con il prosecco e aggiungi il succo di arancia e zenzero fino a riempire il bicchiere.

☺ QUADRATINI CON CREMA DI CECI E MENTUCCIA

Dosi per 8 persone.

- *1 confezione di pane vegan per tramezzini*
- *2 barattoli di ceci lessati*
- *latte di soia al naturale q.b.*
- *olio extravergine di oliva q.b.*
- *sale e pepe q.b.*
- *mentuccia*
- *pomodorini secchi*

Scola e risciacqua i ceci, mettili in un bicchiere altro e frullali con un frullatore a immersione insieme al latte di soia, l'olio, la mentuccia, il sale e il pepe. Taglia il pane a quadratini e spalma su ognuno la crema. Per ogni tramezzino infilza con uno stecchino mezzo pomodoro secco e poi con lo stesso stecchino infilza anche il tramezzino.

☺ FOCACCIA DI RECCO VEGAN

Vegstracchino

- 450 ml di latte di soia
- 8 cucchiaini di farina di riso
- 8 cucchiaini di yogurt di soia
- 8 cucchiaini di succo di limone
- 4 cucchiaini di amido di mais
- 5 cucchiaini rasi di panna di soia
- 2 pizzichi di sale

In un pentolino sciogli nel latte di soia la farina di riso e l'amido di mais, mescolando sempre con una frusta per non creare grumi. Aggiungi la panna di soia e il succo di limone e aggiusta di sale (2 pizzichi o più). Lascia cuocere mescolando con la frusta affinché non si attacchi. Quando si ottiene la consistenza dello stracchino, togli dalla fiamma e aggiungi lo yogurt che darà il gusto acidulo. Lascia raffreddare leggermente in un contenitore e metti in frigo per almeno mezz'ora. Ovviamente più viene lasciato in frigo più la consistenza diventerà compatta.

Sfoglia

- 300 g di farina 00
- 3 C di olio extravergine di oliva + altro per la teglia
- 150 ml di acqua tiepida
- 1 cucchiaino scarso di sale

Setaccia la farina sul tavolo, fai la fontana e metti l'olio, un cucchiaino scarso di sale e l'acqua. Impasta fino a ottenere un panetto omogeneo e dividilo in due filoncini. Coprili con un panno e fai riposare per un'ora.

Assemblaggio

Dai due filoncini, stendi con il mattarello due sfoglie sottilissime, sollevando la pasta e aiutandoti a tirarla coi pugni. Posiziona la prima sfoglia su una teglia unta d'olio lasciandola debordare. Spalma il Vegstracchino sulla sfoglia e posizionaci sopra l'altra delicatamente. Richiudi i bordi, spennella la superficie con un po' d'olio e praticaci dei tagli con un coltello appuntito. Fai cuocere in forno a 250° C per 15-20 minuti.

☺ FARINATA DI ZUCCA

Dosi per 2 teglie.

- 400 g di farina di ceci
- 1/2 zucca
- 1 litro di acqua
- 1 cucchiaino raso di sale integrale
- olio extravergine di oliva
- rosmarino a piacere

Stempera la farina con l'acqua a poco a poco, risulterà una pastella liquida. Lascia riposare almeno 2 ore per consentire una buona idratazione. Cuoci la zucca in forno con la buccia almeno 30 minuti, al termine della cottura scava la polpa, frullala e mettila da parte. Trascorse le 2 ore unisci alla pastella, il sale, la zucca frullata e mezzo bicchiere di olio e amalgama tutto bene. Versalo in una teglia e aggiungi ancora un po' di olio in superficie che poi andrai a mischiare leggermente con una forchetta e cospargi di rosmarino. Cuoci a 200° per circa mezzora. Una volta tirata fuori dal forno attendi che diventi tiepida per tagliarla.

☺ TEMPEH MARINATO E FRITTO

Dosi per 3 persone.

- 1 panetto di tempeh da 300 g
- 1 tazza di acqua
- 1/2 tazza di salsa di soia (shoyu)
- olio extravergine di oliva per friggere
- 1 limone (solo scorza grattugiata)

Taglia il panetto di tempeh a cubetti di circa 2 cm di lato. Mettili in un recipiente e ricoprili di acqua mista a shoyu. Lascia marinare per 2 ore. Poi togliili dal recipiente e lasciarli scolare. Riempi una casseruola con sufficiente olio extravergine di oliva per una frittura a immersione. Scalda l'olio e friggi i cubetti di tempeh. Quando sono dorati, estraili e lasciali asciugare su carta assorbente per frittura. Quando asciutti trasferisci in un piatto, e cospargi di scorza di limone grattugiata. Da consumare quando ancora caldi e croccanti.

☺ TORTA SALATA ALLE ERBETTE

Pasta brisè

- 250 g di farina integrale
- 105 g di olio extravergine di oliva + 20 g di acqua mescolati ad acqua fredda q.b.
- sale e aromi q.b.

In una ciotola metti la farina con gli aromi e il sale. Aggiungi l'emulsione di olio e acqua e mescola. Quando il composto sarà simile alla sabbia aggiungi acqua fredda poco per volta finché non avrai formato una palla compatta e morbida (è possibile fare questo passaggio anche con un mixer da cucina). Avvolgi l'impasto nella pellicola e fallo riposare in frigorifero per almeno un'ora.

Ripieno

- 400 g di erbe pulite
- 100 g di patate pelate
- 100 g di latte di soia
- due cucchiari di panna vegetale
- pan grattato per spolverare
- aromi a piacere (es. paprika, pepe, rosmarino, timo, origano)

Metti in una pentola capiente dell'acqua sul fuoco. Appena avrà raggiunto il bollore, cuoci le erbe e le patate nell'acqua. Schiaccia le patate cotte con una forchetta o uno schiacciapatate. Metti in un recipiente ed aggiungi il latte di soia caldo e mescola fino ad ottenere una crema come il purè. Mescola le erbe con la panna vegetale ed aggiungi gli aromi a piacere.

Assemblaggio

Stendi la pasta con il mattarello e mettila in una teglia ricoperta di carta forno ed inizia a fare gli strati: metti uno strato di purè e poi uno di erbe con la panna. Chiudi i lati della torta a piacere e spolvera con il pangrattato. Metti in forno a 180° C per 30/40 minuti. È possibile guarnire con una julienne di carote passate velocemente in padella per dare un po' di colore al piatto.

☺ TORTA SALATA DI ZUCCHINE

Pasta brisè

- *250 g di farina integrale*
- *105 g di olio extravergine di oliva + 20 g di acqua mescolati ad acqua fredda q.b.*
- *sale e aromi q.b.*

In una ciotola metti la farina con gli aromi e il sale. Aggiungi l'emulsione di olio e acqua e mescola. Quando il composto sarà simile alla sabbia aggiungi acqua fredda poco per volta finché non avrai formato una palla compatta e morbida (è possibile fare questo passaggio anche con un mixer da cucina). Avvolgi l'impasto nella pellicola e fallo riposare in frigorifero per almeno un'ora.

Ripieno

- *4 zucchine grandi un vasetto di panna di soia*
- *1 spicchio di aglio*
- *noce moscata*
- *olive nere denocciolate*
- *2 cucchiaini di olio extravergine di oliva*

Schiaccia l'aglio e soffriggilo nell'olio per un paio di minuti senza bruciarlo. Pulisci le zucchine, tagliale a rondelle e mettile a cuocere insieme all'aglio per circa 15 minuti aggiungendo, se serve, un po'di acqua. Regola di sale. Spegni e lascia raffreddare qualche minuto. Accendi il forno a 200° C. Taglia a rondelle fini anche le olive. Aggiungi alle zucchine la panna, una bella grattata di noce moscata e una parte delle olive.

Assemblaggio

Stendi la pasta brisè in una teglia, aggiungi il composto, livella e disponi sopra le restanti rondelle di olive. Ripiega i bordi e lascia cuocere in forno 25-30 minuti. Controlla la cottura in base al proprio forno.

☺ DOLCETTI AL COCCO

- *75 g di cocco grattugiato*
- *2 cucchiaini abbondanti di farina*
- *3 cucchiaini di zucchero di canna*
- *1/2 cucchiaino di lievito per dolci*
- *4 cucchiaini di acqua*
- *gocce di cioccolato fondente a piacere*

Unisci cocco e zucchero, setaccia la farina e il lievito, amalgama bene tutti gli ingredienti secchi. Unisci l'acqua poco a poco, l'impasto deve risultare corposo e appena appiccicoso. Devi inumidirlo il tanto per riuscire a dare forma. Unisci le gocce di cioccolato. A questo punto forma con le mani delle piccole palline che andrai un pochino ad appiattare e disponile su una teglia con carta forno. Cuoci a 180° C per circa 12 minuti.

☺ CROSTATA SENZA GLUTINE CON CREMA AL CIOCCOLATO

Pasta frolla

- 150 g di farina grano saraceno integrale
- 100 g farina di riso integrale
- 70 g di farina di mandorle
- 70 g di olio di riso
- 100 g di zucchero di canna
- 70-80 ml acqua
- 1 cucchiaino cremor tartaro
- 1 limone (solo scorza grattugiata)

Mescola in una ciotola le farine con il cremortartaro, aggiungi la farina di mandorle, lo zucchero e la scorza di limone. Ora unisci l'olio e poi l'acqua, poco a poco, impastando con le mani. Quando avrai raggiunto la giusta consistenza (non troppo secca e nemmeno troppo morbida) lasciala riposare per mezzora in frigo. Stendi l'impasto e rivesti la tua teglia. Fai cuocere in forno a 180° C per 15 minuti circa. Lascia raffreddare.

Crema al cioccolato

- 100 g di cioccolato fondente ridotto in scaglie
- 2 cucchiaini di zucchero di canna
- 4 cucchiaini di panna di soia

Prepara la crema facendo sciogliere il cioccolato a bagnomaria insieme allo zucchero. Quando il cioccolato sarà morbido unisci la panna e amalgama bene con l'aiuto di una frusta.

Assemblaggio

- granella di nocciole

Ricopri la frolla con la crema al cioccolato e poi guarnisci con la granella di nocciole.

☺ SALAME DI CIOCCOLATO

Dosi per 2 salami.

- 300 g di cioccolato fondente equosolidale al 70% di cacao
- 80 g di biscotti secchi vegan
- 80 g di nocciole possibilmente tostate
- 30 g olio di semi di mais o girasole
- 10 g di riso soffiato
- latte di soia al naturale, quanto basta
- farina di riso o zucchero a velo quanto basta

Sbriciola i biscotti secchi e le nocciole in piccoli pezzettini. Uniscili al riso soffiato e mescola il tutto. Sciogli a bagnomaria il cioccolato fatto a pezzetti in poco latte di soia e all'olio, mescolando ogni tanto e non appena sarà tutto sciolto, versalo nel recipiente con i biscotti e le nocciole sbriciolati e i fiocchi di riso, incorporando bene il tutto aiutandoti con un cucchiaino. Trasferisci l'ammasso su un foglio di carta da forno e con le mani forma un salame, poi da avvolgilo nella carta da forno e chiudilo a caramella alle estremità. Riponi in frigo il salame avvolto nella carta da forno e lascia che si solidifichi. Togli il salame dal frigo circa un'ora prima di mangiarlo. Toglilo dalla carta forno e spolveralo con la farina di riso oppure lo zucchero a velo.

PASTE DI MELIGA

- 250 g di farina fumetto (*farina di mais finissima*)
- 125 g di farina tipo 0
- 125 g di zucchero integrale chiaro
- 250 g di margarina vegetale
- 225 ml di latte di soia al naturale
- 1 limone piccolo (*solo scorza grattugiata*)

Amalgama la margarina e lo zucchero, poi aggiungi le farine tra loro miscelate, la scorza di limone e il latte di soia, quanto basta per ottenere una consistenza morbida e cremosa, non liquida, comunque corposa. Riempi con il composto una sacca da pasticciare (sac-à-poche) utilizzando un beccuccio dentato di diametro di massimo 1 cm. Fodera la teglia del forno con della carta forno e con la sacca da pasticciare forma delle piccole ciambelline rotonde. Inforna per 15-20 minuti a 180 gradi. Quando si estraggono dal forno, le paste saranno ancora morbide ma con l'aria e raffreddandosi, si induriranno.

ZABAIONE

- 250 ml di Mirin Mikawa
- 150 ml di latte di soia al naturale
- 100 g di zucchero integrale chiaro
- 50 g di amido di mais

Setaccia in un recipiente lo zucchero e l'amido. In una casseruola miscela il Mirin (lo si acquista nei negozi di alimentazione naturale) e il latte di soia e scaldalo un poco. Versa quindi di colpo il liquido tiepido nel recipiente con lo zucchero e l'amido e mescola velocemente con una frusta per evitare la formazione di grumi. Riversa il composto nel pentolino e a fiamma bassa porta a ebollizione, mescolando sovente. Mantieni il bollore per 2 o 3 minuti. Quindi versa in un contenitore. Raffreddandosi, tende a solidificarsi. Frullalo con un frullatore a immersione prima di servirlo dentro a delle coppette o su dei biscotti vegan, come delle paste di meliga (v. ricetta sotto).

☺ CROSTATATA ALLA FRUTTA

Dosi per una teglia di diametro 24 cm.

Pasta frolla

- 150 g di farina 0
- 50 g di farina di mais fioretto (così gli dà un colore giallo)
- 50 g di mandorle sbucciate e non tostate, tritate finemente con il frullatore
- 4 cucchiaini di olio di mais deodorato
- 4 cucchiaini succo d'agave
- 2 cucchiaini di acqua molto frizzante fredda
- 2 cucchiaini di latte di soia non dolcificato
- 1 pizzico di sale
- 1 limone (solo scorza grattugiata)
- 1/2 bustina di lievito per dolci vegan

Mescola bene in una ciotola tutti gli ingredienti secchi: le farine (0, fioretto, mandorle), il sale, il lievito, la scorza di limone grattugiata. Aggiungi gli ingredienti liquidi (olio, succo d'agave, acqua frizzante e latte di soia) e impasta bene con le mani. Deve venire un impasto morbido. Se serve, aggiungi ulteriore latte di soia. Forma una palla, avvolgila nella pellicola trasparente e riponila in frigo per almeno mezz'ora. Trascorso il tempo, toglila dal frigo e toglila la pellicola, spiana la palla con un mattarello di uno spessore di 5-7 mm e riponila nella tortiera, formando il bordo e bucherellando la pasta con una forchetta. Inforna per 40 minuti a 160-170°. Dopo mezz'ora, verifica lo stato di cottura. Alla fine, tirala fuori, lasciala raffreddare e poi toglila dalla tortiera.

Crema pasticcera

- 500 ml di latte di soia non dolcificato
- 150 g di zucchero integrale chiaro
- 50 g di farina 0
- una grattatina di scorza di limone
- 1/2 cucchiaino raso di agar-agar

In una ciotola mischia insieme lo zucchero, la farina, l'agar-agar e la buccia di limone grattugiata. Riscalda il latte di soia in un pentolino, quando è tiepido versalo nella ciotola con gli altri ingredienti e mescola bene con una frusta facendo attenzione a non formare grumi. Riversa tutto nel pentolino e porta a ebollizione mescolando sempre con la frusta perché non bruci. Fai sobbollire per 3-4 minuti. Togli dal fuoco e versa in una ciotola a raffreddare.

Assemblaggio

- *frutta varia fresca: es. arancia tagliata a spicchi molto sottili (compresa la buccia), kiwi a fette, banana a rondelle, fragole a rondelle o tagliate a metà, more, mirtilli, ribes, ecc.*
- *frutta varia secca: es. nocciole e mandorle tostate, pistacchi non salati, ecc.*

Versa la crema pasticcera, fintanto che non si è ancora solidificata (anche se calda) nella base della torta, fino a quasi al livello del bordo. Aspetta che si solidifichi un po' prima di deporci sopra la frutta, altrimenti vi si sprofonderà. Metto prima la frutta che costituirà la base, per es. gli spicchi di arancia, le fette di kiwi, le rondelle di banane, le rondelle di fragole, ecc. e poi sopra o negli spazi rimasti metti il resto della frutta.

Gelatina (opzionale)

- *200 ml di succo di mela limpido*
- *1 cucchiaino raso di agar-agar in polvere*

In un pentolino versa il succo di mela e l'agar-agar e mescola con una frusta. Porta a ebollizione sempre mescolando ogni tanto. Fai sobbollire per 2-3 minuti, poi spegni e lascia intiepidire. Ogni tanto mescola perché non si addensi. Quando non è più bollente, versa con l'aiuto di un cucchiaio sulla frutta deposta sulla torta. Conviene mettere la torta su una grata e sotto la grata un recipiente, così se il liquido della gelatina trasborda la torta, può colare nel recipiente. Raffreddando, il liquido della gelatina si solidifica.

Prima di servire, con un colino a maglie molto fitte, spolverare a neve sopra la torta un po' di amido di mais.