

QUINOA CON ORATA E ZENZERO

Ingredienti:

quinoa, zenzero, orata, olio EVO, basilico, limone, arancia., sale, pepe nero

Preparazione:

cuocere per 10 minuti la quinoa e nel frattempo sfilettare l'orata e metterla in marinatura per almeno 6 minuti con sale, arancia e limone.

Terminata la cottura della quinoa bagnarla in acqua fredda, aggiungere olio d'oliva, sale, pepe e zenzero.

Impiattare la quinoa con l'orata e condire con olio EVO aromatizzato al basilico.

POLPETTINE DI MIGLIO E VERDURE

Ingredienti:

Miglio 200 grammi

Verdure miste: a seconda della stagione uso porri, carote, zucchine, sedano, peperoni, patate, ecc. (molto dipende dai vostri gusti e dalle combinazioni che vi piacciono di più). La quantità è variabile, tendenzialmente comunque il miglio deve essere ben condito.

1 uovo (o in alternativa una maggiore dose di pangrattato nell'impasto) SalePeperoncino (un po' piccantine sono ottime!!!)Olio extravergine d'oliva, Curcuma un cucchiaino o più (se vi piacciono speziate), in alternativa potete utilizzare anche il curry, Pangrattato (dose da valutare in base alla più o meno compattezza del miglio e delle verdure dopo la cottura)

Preparazione:

Iniziate cuocendo il miglio a fuoco basso in acqua bollente e sale (ricordate una parte di miglio per due d'acqua in modo tale che una volta asciugata l'acqua sarà cotto anche il cereale). Nel frattempo preparate il soffritto con olio, cipolla e peperoncino e aggiungete poi le verdure che avete scelto a piccoli tocchetti e lasciate cuocere. Mescolate infine il miglio alle verdure ripassandolo un attimo in padella e poi unite uovo, curcuma (o le spezie che vi piacciono di più) e un po' di pangrattato. A questo punto assaggiate per vedere se manca un po' di sapore e in caso aggiungete sale, olio, pepe, ecc. Solitamente per far condensare meglio il composto, in modo tale che poi le polpettine non si rompano durante la cottura, metto a riposare e raffreddare il tutto per una ventina di minuti in frigo. Una volta ben freddo e abbastanza compatto tolgo il miglio dal frigo, formo delle piccole polpettine e le ripasso nel pangrattato. A questo punto a voi la scelta...potete friggerle in olio bollente oppure passarle in forno a 180° per 15/20 minuti (a seconda del forno) girandole almeno una volta. Se vi sembrano troppo secche potete spennellateci sopra un po' di olio extravergine.

TORTA DI CAROTE CON FROSTING DI ANACARDI

Ingredienti

250 g farina 0 (o farina semintegrale di tipo 2)
220 g zucchero di canna grezzo
2 cucchiaini di lievito (cremor tartaro)
1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
1 cucchiaino raso di cannella
1 pizzico di noce moscata
250 g carote (già pulite)
90 g noci
110 g latte di soia (o altro latte vegetale)
90 g olio di semi di girasole
60 g acqua
15 g (2 cucchiaini) semi di lino
2 cucchiaini di aceto di mele
1 pizzico di sale

Per il frosting

130 g anacardi al naturale
5 cucchiaini di latte vegetale
3 cucchiaini di sciroppo d'acero
1 pizzico di vaniglia in polvere (facoltativo)

Preparazione:

In una ciotola riunite la farina, lo zucchero di canna, il lievito, il bicarbonato di sodio, la cannella, la noce moscata e il pizzico di sale, e mescolate. Tritate grossolanamente al coltello le noci e unitele agli ingredienti secchi. Tritate nel tritatutto i semi di lino fino a ridurli a una farina grossolana. Versateli in una ciotolina e copriteli con i 60 g di acqua bollente. Mescolate e lasciate riposare 5-10 minuti per dar tempo al composto di rapprendersi. Grattugiate le carote con una grattugia a fori larghi e unitele alla ciotola degli ingredienti secchi. Versate a questo punto anche l'olio di semi di girasole, il latte vegetale, il composto di semi di lino e l'aceto di mele. Mescolate bene il tutto con un cucchiaio di legno fino ad ottenere un composto omogeneo. Rivestite il fondo di una tortiera apribile con carta forno e ungete con un goccio d'olio i bordi. Riempitela con l'impasto della torta e infornate in forno statico a 180°C per 40-45 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare la torta direttamente nello stampo.

Frosting

Mettete in ammollo gli anacardi in acqua bollente per 3 ore. Scolateli e versateli nel tritatutto insieme al latte vegetale, lo sciroppo d'acero e la vaniglia. Azionate il tritatutto e frullate gli anacardi fino ad ottenere una crema liscia. Trasferite la crema in una ciotola, copritela a contatto con un foglio di pellicola e lasciatela riposare in frigorifero.

Assembliamo la torta di carote

Quando la torta si sarà completamente raffreddata, potete procedere alla decorazione con il frosting. Noi vi consigliamo di preparare la torta il giorno prima rispetto a quando la vorrete consumare, così da darle il tempo di raffreddarsi completamente e di asciugarsi un poco. Tenendo la torta nello stampo, versate la crema di anacardi sulla superficie e stendetela in maniera uniforme con una palettina. Rimuovete lo stampo e trasferite la torta su un tagliere. Tagliatela in 16 cubotti e volendo decorateli con granella di noci o lamelle di mandorle.

PAN DI SPAGNA VEG CON CREMA PASTICCERA VEGANA

Ingredienti

175 g farina 0
60 g amido di mais
130 ml olio di semi di girasole
135 g zucchero di canna grezzo
150 ml latte di soia
1 bustina di lievito (cremor tartaro)
½ baccello di vaniglia
1 pizzico di sale

Per la crema

600 millilitri latte di soia
30 grammi farina di riso o farina di grano
100 grammi zucchero di canna o semolato, o a velo
1 baccello di vaniglia
1 scorza di limone

Preparazione:

In una ciotola capiente mescolate lo zucchero di canna grezzo con l'olio di semi di girasole. Setacciate poi la farina, l'amido di mais e il lievito direttamente sul composto di olio e zucchero, unite il sale e i semi del baccello di vaniglia e mescolate bene. Aggiungete anche il latte di soia e mescolate fino ad ottenere un composto omogeneo. Foderate una tortiera con carta da forno, versatevi l'impasto e infornate in forno statico a 180°C per 25-30 minuti. Per assicurarsi che sia cotto infilate il pan di Spagna con uno stuzzicadenti: dovrà uscire asciutto e senza residui d'impasto attaccato. Sfornate e lasciate raffreddare completamente prima di procedere ad eventuale taglio e farcitura del pan di Spagna senza uova.

Preparazione crema

Per preparare la nostra crema dobbiamo per prima cosa grattare la scorza un limone, facendo attenzione: solo la parte gialla, non quella bianca.

Versiamo in un pentolino (a fuoco spento) lo zucchero e la farina. Mescoliamo e amalgamiamo bene. Aggiungiamo la scorza di limone e mescoliamo ancora.

Versiamo, a filo, il latte di soia, continuando a mescolare perché non si formino grumi.

Aggiungiamo la vaniglia e mettiamo sul fornello a fuoco dolce: dobbiamo lasciar cuocere finché la nostra crema non si sarà addensata, per una decina di minuti.

La nostra crema pasticcera vegan è pronta: non ci resta che lasciarla freddare e gustarla o impiegarla per farcire i nostri dolci preferiti!