

Corso base
di
Cucina Vegan

5 – Torte e crostate

10 novembre 2014

Menù Km zero e Fair trade
a cura di Annalisa Malerba

Aperitivo:

- té nero al melograno con uvetta, mele secche, arancia*
- insalatona con semi di lino pestati*
- pasta integrale con ragù piccantino di lenticchie in bianco*

1. Torta variegata al cacao

è

Spaghetti di pera al cioccolato

2. Rociata umbra

è

Tagliata di arance e cannella

3. Crostata con crema alla carruba e cachi

è

Specchio delicato agli agrumi

4. Torta pere e papavero senza glutine

è

Saltata di castagne

NB sale e olio sono sempre facoltativi, ricordatelo!

APERITIVO

INSALATONA CON SEMI DI LINO PESTATI

Ingredienti:

1 cespo di lattuga
1/2 pompelmo
1 cipollotto
2 carote
semi di lino pestati
succo di 1/2 limone
olio
sale

Procedimento:

pelate al vivo il pompelmo e tagliate gli spicchi in tre. Lavate e mondate le verdure. Spezzettate l'insalata, tagliate a julienne le carote e affettate finemente il cipollotto. Mescolate tutti gli ingredienti, condite e servite.

PASTA INTEGRALE CON RAGÙ PICCANTINO DI LENTICCHIE IN BIANCO

Ingredienti per 3-4 persone:

280 g di pasta integrale
100 g di lenticchie rosse non decorticate
30 g di noci del Brasile
1-2 carote
1 cucchiaino di succo di zenzero
1 piccolo scalogno
dragoncello
alloro
(olio extravergine d'oliva
sale marino integrale)

Procedimento:

con qualche ora di anticipo mettete in ammollo le lenticchie in abbondante acqua e le noci del Brasile appena coperte.

Scolate le lenticchie e cuocetele con l'alloro. Salate a fine cottura. Mondate e tritate finemente le carote e lo scalogno. Saltatele con un po' di olio, salate. Unite le lenticchie e cuocete a fuoco basso per una decina di minuti. Tritate finemente il dragoncello e le noci del Brasile e uniteli al ragù. Mescolate e lasciate insaporire per altri 2-3 minuti. Spegnete e versate il succo di zenzero. Aggiustate di sale. Nel frattempo avrete cotto la pasta; conditela, aggiustate di olio e servite.

TORTE E CROSTATE

1. TORTA VARIEGATA AL CACAO

Ingredienti:

360g di farina integrale
356 ml di bevanda di soia al naturale + 15 ml per il secondo impasto
250 g di malto di riso
50 g di olio di girasole bio deodorato
35 g di cacao amaro
1 bustina di lievito a base di cremortartaro
vaniglia
sale marino integrale

Procedimento:

lavorate con il minipimer l'olio, la bevanda di soia e il malto fino a ottenere un composto omogeneo. Setacciate la farina con il lievito e unite un pizzico di sale. Versate in una ciotola il composto liquido e unitevi, mescolando sempre, quello di farina. Amalgamate bene e dividete in due parti.

Accendete il forno a 170°.

A una parte aggiungete la vaniglia, all'altra il cacao amaro e il liquido aggiuntivo. Gli impasti devono avere la stessa consistenza. Versate gli impasti nella tortiera alternandoli: partite con quello chiaro, 4 cucchiaini, versato al centro, e lasciate che si allarghi. Occorreranno 10-20 secondi. Continuate con quello scuro e alternate, versando sempre al centro e lasciando che l'impasto versato al centro allarghi il sottostante. Infornate e cuocete per 30', eventualmente alzando a 180° dopo i primi 10 minuti. Se tende a colorirsi troppo in superficie, sovrapponetene un foglio di alluminio.

SPAGHETTI DI PERA AL CIOCCOLATO

Ingredienti:

4 pere sode
succo di 1 limone
100 g cioccolato

Procedimento

tagliate a fette longitudinali le pere e ricavatene striscioline simili a spaghetti; se avete l'attrezzo apposito, sarete facilitati. Bagnate subito con il succo di limone. Grattugiate il cioccolato e cospargetene le pere. Servite.

2. ROCCIATA UMBRA

Ingredienti:

560 g di farina integrale
100 g di vinsanto
100 ml di olio d'oliva bio delicato
80 g di succo di mela concentrato
sale

Per il ripieno:

1 kg mele
succo di limone
200 g uvetta
100 g pinoli
100 g noci
pangrattato

Procedimento:

disponete la farina a fontana. Lavorate con gli ingredienti liquidi, cercando di essere veloci e di impastare con la punta delle dita. Raccogliete a palla, coprite e lasciate riposare una ventina di minuti.

Preparate intanto il ripieno. Affettate sottilmente le mele, con l'aiuto di una mandolina. Bagnatele subito con il succo di limone. Scolate l'eccesso di liquido e mescolate l'uvetta e le noci.

Accendete il forno a 175°.

Riprendete l'impasto e tirate una sfoglia di 2-3 mm. Modellatela a rettangolo. Ungete leggermente con olio e cospargete di pangrattato. Disponete il ripieno a rettangolo, avendo cura di fermarvi a 5/6 dell'altezza del rettangolo di pasta. Arrotolate e chiudete, lasciando il lato chiuso verso il basso. Trasferite delicatamente su carta forno e infornate. Se la superficie durante la cottura si secca troppo, bagnate con un po' di bevanda vegetale; se colora troppo, sovrapponetevi un foglio di carta d'alluminio. Ritirate quando la pasta è ancora morbida, perché raffreddandosi indurisce.

TAGLIATA DI ARANCE E CANNELLA

Ingredienti:

5 grosse arance sode
cannella

Procedimento:

Pelate le arance togliendo anche l'albedo. Tagliatele a fette trasversali di 5 mm di spessore. Cospargete di cannella e servite.

3. CROSTATA CON CREMA ALLA CARRUBA E CACHI

Ingredienti:

Ingredienti per la base:

250 g di farina integrale
150 g di crema di mandorla e malto

oppure

90 g di malto di riso

60 g di crema di mandorla al naturale

25 g di olio di girasole bio deodorato

20 ml di acqua

1 pizzico di sale

Ingredienti per la crema

160 ml di bevanda di avena al naturale o di bevanda di riso al naturale

100 g di nocciole

60 g di farina di polpa di carruba

7 datteri

sale

Ingredienti per la copertura:

cachi vaniglia

1/2 bicchiere di acqua

un goccio di succo di limone

1 pizzico di agar agar

Procedimento:

la sera precedente ammollate le nocciole in poca acqua.

per la base: impastate rapidamente gli ingredienti con la punta delle dita. Come integrazione di ferro e di grassi di qualità, potete sostituire 15 g di farina con 15 g di germe di grano. Raccogliete a palla, coprite con un telo e lasciate riposare per almeno 15' in luogo fresco.

Accendete il forno a 175°. Tirate la base in una sfoglia spessa 3-4 mm; arrotolatela con l'aiuto di un matterello e foderatene uno stampo. Rialzatela sui bordi, sovrapponetene un foglio di carta forno e legumi o sfere di ceramica adatti alla cottura in bianco. Infornate per 20 minuti coperto, togliete pesi e carta forno e cuocete altri 5'-10'. Sfornate e attendete che sia perfettamente fredda; quando sfornate deve essere ancora morbida, perché poi solidifica.

Per la crema: scolate le nocciole; snocciolate e tritate i datteri. Frullate tutti gli ingredienti, unendo un po' di acqua se necessaria. Per la versione crudista, sostituite la bevanda di cereali con bevanda di mandorla ottenuta a crudo e unite 2 datteri in più, aggiustando di liquido.

Farcite la base ormai fredda con la crema.

Decorate con cachi vaniglia affettati. Sciogliete l'agar-agar in poca acqua e limone, portate a ebollizione e pennellate subito la superficie della crostata, spargendo in uno strato sottilissimo. Attendete qualche istante che la gelatina solidifichi e servite.

SPECCHIO DELICATO AGLI AGRUMI

Ingredienti:

500 g di yogurt di soia al naturale

300 ml di bevanda di riso al naturale
120 g di malto di riso
il succo e la scorza di 1 arancia e di 1 limone
10-12 g di agar-agar
1 pizzico di sale

Procedimento:

sciogliete il malto e la scorza nello yogurt. Unite poco a poco anche il succo degli agrumi, fino al grado di acidità desiderata. Non esagerate per evitare fenomeni di caglio, per quanto accennati. Portate a ebollizione la bevanda di riso con l' agar-agar ben sciolto. Versate nello yogurt, mescolando con energia. Attendete che si raffreddi e che rapprenda. Frullate con un minipimer e servite. Subito dopo la frullatura la crema sarà più fluida, per tornare ad addensarsi nei minuti successivi.

4. TORTA ALLE PERE E PAPAVERO SENZA GLUTINE

Ingredienti:

600 g di pere a cubetti
250 g di malto di riso
173 ml di bevanda di riso al naturale
145 g di amido di mais
120 g di farina per polenta taragna
95 g di farina di riso integrale
90 g di olio di girasole bio deodorato
la scorza e il succo di 1/2 limone
1 bustina di lievito a base di cremortartaro
30 g di semi di papavero
1 pizzico di sale

Procedimento:

emulsionate il malto, la bevanda di riso e l'olio aiutandovi con un minipimer. Lavate, mondate e tagliate le pere a cubettidi 4 mm di lato e bagnatele subito con il succo e la scorza del limone. Accendete il forno a 160°

Mescolate bene gli ingredienti secchi e versatevi in mezzo l'emulsione.

Versate in uno stampo foderato di carta forno e cuocete per 10 minuti; alzate la temperatura a 175° e terminate la cottura. In tutto occorrono circa 40 minuti.

Risulta ancora più gradevole il giorno successivo.

SALTATA DI CASTAGNE

Ingredienti:

200 g di castagne secche
semi di finocchietto selvatico
1 foglia di alloro
1 pizzico di sale

2 cucchiaini di malto d'orzo

Procedimento:

ammollate le castagne in acqua per tutta la notte; il giorno successivo mettetele a cuocere con alloro e semi di finocchio. Potete usare l'acqua stessa dell'ammollo. Se le volete morbide, contate almeno 35-40 minuti dall'ebollizione. Scolatele e conservate il liquido, che è un'ottima tisana di per sé, o dolcificata, o che si può usare come base per creme, budini e zuppe. Versate il malto sulle castagne ancora calde, mescolate velocemente. Servite calde con la torta fredda.

Come nasce questa dispensa

Ricette **inedite** di Annalisa Malerba:

<http://passatotralemani.wordpress.com/>

<http://cucinaselvatica.wordpress.com/>

Le ricette saranno postate nuovamente nel blog, con approfondimenti e nuove idee. Sono state concepite dopo accurate e appassionate letture di testi di cucina e nutrizione e dopo il confronto con persone diverse e ricche di curiosità.

Grazie a tutti!