

# ” PASTEIS DE NATA “

*...Ricordando il mio soggiorno portoghese* ❤️ 🤔 😎 🍷 🧑



## Pastéis De Nata Portughesi

Viaggiassaggiifelloi.blog  
Viaggiando con amore

*Proprio a Lisbona ho scoperto questo un meraviglioso dessert in chiave vegana , un'istituzione a Lisbona ed in tutto il Portogallo!*

*un pasticcino a base di pasta sfoglia e crema pasticceria...BUONISSIMI!*

## **INGREDIENTI PER 8 DOLCETTI**

### **CREMA PASTICCERA**

- 120-150 ml di sciroppo d'agave , regolare a piacere
- 125 g / (1 tazza) di anacardi crudi, ammollati in acqua bollente per 30 minuti
- 200 g di tofu vellutato(io uso taifun )
- una scorza di 1 limone + 1 cucchiaino di succo di limone
- 2 cucchiaini vanillina opzionale
- qualche pizzico di curcuma
- 2 cucchiaini di amido di mais sciolto in 1 cucchiaino d'acqua

**320 g pasta sfoglia vegana , io fatta in casa integrale :**

### **Per la pasta**

- 150 g di farina integrale
- 100 ml di acqua
- 15 ml di olio extravergine d'oliva
- 6 g di sale
- 50 g circa di farina di riso per tirare la sfoglia
- Per sfogliare
- 50 ml circa di olio extravergine d'oliva ( oppure [burro di soia](#) )
- olio, per ingrassare i pirottini da muffin in silice
- 1 cucchiaino di cannella in polvere mescolata (opzionale)

### **PROCEDIMENTO CREMA PASTICCERA**

- Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore a parte amido di mais e frullare fino a che diventi liscio.

- Trasferire la miscela in una pentola insieme ad amido mais precedentemente sciolto in un cucchiaino di acqua e scaldarla delicatamente sul fornello, frullando con una frusta per tutto il tempo.  
Continuare a mescolare per evitare la formazione di grumi.
- Lasciare che la miscela raggiunga un leggero ribollire e cuocere a fuoco lento, mescolando per tutto il tempo, fino a quando non si addensa.
- Una volta addensato, togliere la pentola dal fuoco e lasciarla raffreddare completamente prima di riempire la pasta.

### **PROCEDIMENTO PASTA SFOGLIA**

- Preparare la pasta di base mescolando la farina integrale con il sale, un cucchiaio di olio extravergine d'oliva e tanta acqua quanto basta per ottenere un impasto dalla consistenza simile a quella della [pasta fresca](#).
- Avvolgere la pasta in un foglio di pellicola trasparente e lasciar riposare per 15 minuti.
- Cospargere la spianatoia con abbondante farina di [riso](#). Stendere la pasta in fogli sottilissimi, aiutandosi con la macchinetta sfogliatrice oppure con il matterello: più sottile sarà lo spessore della sfoglia, migliore sarà il risultato. Si otterranno 9 rettangoli dalla lunghezza di circa 30 cm.
- A questo punto, spennellare ogni rettangolo con dell'olio ( o il burro di soia ammorbidito) sovrapporre 3 sfogli per creare un unico, grande rettangolo. Sistemare i tre rettangoli formati (composti ognuno da tre fogli sovrapposti), l'uno accanto all'altro, sovrapponendo solo un lato lungo di ogni rettangolo per formare un foglio largo e capiente.
- La pasta sfoglia vegana è pronta

### **ASSEMBLAMENTO INGREDIENTI**

Riscaldare il forno a 200 ° C e ungere pirottini muffin con una piccola quantità di olio.

Srotolare il foglio di pasta sfoglia, cospargere il foglio srotolato con una miscela di cannella e sciroppo agave per conferire alla pasta stessa una certa dolcezza.

Posiziona ogni cerchio della pasta sopra il foro del muffin e spingilo delicatamente nel foro, assicurandoti che la pasta si incastri perfettamente ai bordi della base. Tagliare la pasta in eccesso con un coltello affilato.

Riempire la pasta con la crema pasticcera, lasciando uno spazio di almeno 1 cm alla fine della pasta – la crema pasticcera si alza e gonfia quando cuoce.

Mettere il vassoio nel forno caldo e infornare per circa 15 minuti. Lasciare raffreddare le tartine prima di rimuoverle, mettili sotto grill per qualche minuto.

**VARIANTE** : se volete un ripieno ancora più goloso fate una crema chantilly , quindi aggiungete alla crema pasticcera anche ml 250 di panna di soia , fatta in casa :

\* panna di soya : 125 ml latte soia non zuccherato ed 180 ml olio di riso , 2 cucchiaini di sciroppo di agave...montare con un frullatore ad immersione, fino a raggiungere la consistenza desiderata , riponete in frigo per 1 ora almeno prima di usarla, in frigo si solidificherà maggiormente.

*Fatemi sapere se realizzerete questa ricetta, a noi è piaciuta moltissimo e siamo felici di poterla condividere con voi!*

*Se ti è piaciuta questa ricetta metti un #like e commenta sotto l'articolo !!!*

*Se vi va di seguire le altre mie ricette dolci e salate potete iscrivervi anche al mio gruppo Facebook Viaggi&AssaggiFelici*

<https://www.facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog/?ref=share>

**ACQUISTA I PRODOTTI CIBOCRUDO IN COLLABORAZIONE  
CON VIAGGI&ASSAGGIFELICI**

*Per realizzare i miei piatti utilizzo spesso questi prodotti di CIBOCRUDO, che se ti va puoi acquistare direttamente cliccando sul link, Al tuo primo ordine avrai € 5 di sconto inserendo il mio codice personale 509FM nel campo dei coupon alla fine dell'ordine prima del pagamento*