

# " TORTA SALATA VEGAN, con verdure saltate e ricotta di soia " □ "



*La pasta matta è un impasto senza lievito, ottima quindi per*

*chi ha intolleranze , ed un'alternativa più leggera alla pasta sfoglia, e veloce e comunque versatile.*

## **INGREDIENTI base pasta matta**

Quantità per una torta salata da 28 cm

- 100 gr di farina 0 bio
- 100 gr di farina di farro bio
- 50 gr di farina integrale bio
- 100 gr di acqua a temperatura ambiente
- 4 cucchiaini d'olio extravergine
- sale
- 1 cucchiaino di spezie a scelta come timo, origano rosmarino.. oppure una manciata di erbe fresche come basilico, prezzemolo
- 

## **INGREDIENTI RIPIENO**

- [ricotta di soia](#) fatta in casa
- 1 zuccina
- 1 peperone piccolo
- 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- 1 cipolla
- 2 cucchiaini di olio evo
- 2 cucchiaini di lievito alimentare
- 1 cucchiaino di curcuma

- 2 cucchiaini di **panna di soia fatta in casa** \*
- 230 gr di ceci cotti
- 2 cucchiaini di farina di ceci
- 1 cucchiaino di origano
- 150 ml di acqua
- 1 wurstel vegan
- Sale
- Pepe

### ***Come fare la Pasta Matta***

-Prima di tutto, disponete la farina a fontana, aggiungete l'acqua, l'olio e il sale. Impastate con le mani partendo dal centro e inserendo a poco a poco farina laterale verso le parti liquide. Infine impastate raccogliendo tutti gli ingredienti con movimenti energici fino ad ottenere un panetto liscio e omogeneo aggiungete le spezie e sigillate in una pellicola per alimenti. Lasciate riposare 30 minuti prima di stendere l'impasto.

-Trascorso il tempo indicato potete stendere senza riposo in frigo e senza aggiungere farina! con l'aiuto del mattarello.

### ***Prepariamo il ripieno***

-Intanto saltiamo la zucchina, il peperone e la cipolla tagliati a tocchetti piccoli , salati e pepati,

-aggiungiamo il concentrato di pomodoro ed un cucchiaino di curcuma.

-In una ciotola versate la farina di ceci e unite l'acqua mescolando con una frusta formando una pastella. Aggiungete la panna, sale olio extravergine d'oliva e amalgamate bene il

tutto.

-Frullate i ceci con l'origano, 1 cucchiaino lievito alimentare e poi uniteli alla pastella.

A questo punto possiamo condire la nostra torta salata. Una volta raffreddate le verdure saltate, unire la ricotta di soia fatta in casa che avete in precedenza condito con sale e spezie che più desiderate.

Disponete la pasta matta all'interno di una tortiera mettendo sul fondo la carta forno, bucherellate bene il fondo con una forchetta .

Versate le verdure che avete mescolato con la ricotta, e poi versate sopra la pastella distribuendola in modo uniforme , il wurstel a rondelle e poi tagliate i bordi della pasta sfoglia in eccesso .

Condite la superficie della torta salata con il restante lievito alimentare e un goccio d'olio e infornate a 180°C per 30 minuti circa o fino a quando sarà dorata e ben cotta anche sul fondo. Sfornate, lasciate intiepidire leggermente e servite.

#### \* **Ingredienti panna per ricette salate**

- Per ogni 100 ml di latte di soia autoprodotta ( quindi più denso)
- 180 oppure 190 ml di olio di riso( a seconda della densità del vostro latte di soia, la panna riesce sicuramente di più con un latte di soia più denso quindi fatto in casa)

In un contenitore alto versare il latte, poi aggiungere a filo l'olio di riso e iniziare a frullare con un frullatore ad immersione, fino a raggiungere la densità desiderata. Ricoprire il contenitore con pellicola trasparente ( io ho il mio meraviglioso contenitore del mio bosch che ha in dotazione già il coperchio) e fare riposare in frigo prima di usarla. La

panna è pronta !

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 :

