

PASTIERA NAPOLETANA VEGAN

RICETTE DELLA TRADIZIONE IN CHIAVE VEGAN

CONSIGLI : Ci sono parecchie ricette di pastiere vegan, io ho voluto aggiungere farina di mandorle con burro di soia , per renderla più friabile , leggera , morbida.... Infatti l'impasto quando lo stenderete sulla teglia risulterà un po' "sbricioloso" ed è normale. Inoltre, ho cercato di utilizzare farine integrali e di evitare zuccheri raffinati preferendo sciroppo di agave per ottenere un dolce golosissimo ma comunque molto sano.



**Viaggi&Assaggi
Felici.blog**

*Pastiera
Napoletana Vegan*





Ingredienti

Per la frolla

- 200g di farina di farro bio
- 100g di farina di mandorle bio

- 50g di farina di mais fioretto bio
- 100g di farina di farro integrale bio
- 100g di sciroppo di agave
- **50 g di burro di soia (in fondo all'articolo la ricetta di come lo faccio io in casa)**
- 50ml olio di semi girasole
- latte vegetale q.b. per impastare io penso siano stati circa 150 ml di soia(**in fondo all'articolo la ricetta di come lo faccio io in casa)**)
- scorza di 1 limone bio grattugiata
- 1 pizzico di sale rosa dell'himalaya
- 1 cucchiaino di bicarbonato
- 1 bustina di cremor tartaro

Per la farcitura

- 400g di grano cotto
- 2 cucchiaini di amido di riso
- 200g di **ricotta di soia fatta in casa (in fondo all'articolo la ricetta di come lo faccio io in casa)**
- 150ml latte di riso
- 150 grammi di sciroppo di agave
- 1 cucchiaino di **agar agar (in fondo all'articolo quello che uso io e che puoi acquistare cliccando sul link)**
- scorza grattugiata di 1 limone
- Gocce di cioccolato crudo bio
- Farina di cocco bio q.b (**in fondo all'articolo quello che uso io e che puoi acquistare cliccando sul link)**)

PROCEDIMENTO

- Iniziamo preparando la frolla: in una ciotola versate tutti gli ingredienti lavorando per bene l'impasto con le mani sino a ottenere un panetto liscio e compatto. Avvolgetelo poi in pellicola trasparente e lasciatelo

riposare almeno 30 minuti in frigorifero.(io l'ho lasciato 6 ore)

- Procediamo con il ripieno. Il giorno precedente avremo preparato la ricotta di soia secondo le istruzioni indicate nella ricetta che ho già postato.
- Mettere a stracuocere in un pentolino il grano cotto (acquistato già pronto in vaso di vetro) con i 150ml di latte di soia o riso o avena e i due cucchiaini di amido di riso e agar agar .
- Quando il grano sarà diventato crema aggiungere lo sciroppo di agave , la scorza di limone grattugiata.
- Lasciar raffreddare e aggiungere la ricotta precedentemente preparata e le gocce di cioccolato crudo bio.
- Sistemare in una teglia imburrata con burro di soia ed infarinata il composto con un bordo di almeno due centimetri. Spennellando la base con sciroppo di agave.
- Riempirla con la crema, posizionare delle strisce di frolla... spennellare anch'esse con sciroppo di agave .Io prima di cuocerla la tengo in frigo una notte.
- Cuocete la vostra pastiera in forno statico a 160 gradi per 20 minuti, nel ripiano più alto cottura combinata
- Al termine lasciate raffreddare a temperatura ambiente e, se volete, spolverizzate con " lo zucchero a velo fatto però di farina di cocco bio "
- Prima di servirla metterla in frigo per qualche ora la gusterete al meglio.

*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>

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

<https://viaggiassaggifelici.blog/2021/01/25/ricotta-di-soia/>
<https://viaggiassaggifelici.blog/2021/01/25/ricotta-di-soia/>
<https://viaggiassaggifelici.blog/2020/11/24/latte-di-avena/>
<https://viaggiassaggifelici.blog/2020/11/23/latte-di-soia/>
[" BURRO DI SOIA "](#)

<https://viaggiassaggifelici.blog/2020/11/24/burro-di-soia/>

**ACQUISTA I PRODOTTI [CIBOCRUDO](#) IN
COLLABORAZIONE
CON VIAGGI&ASSAGGIFELICI**

**Per preparare questa PASTIERA ho
utilizzato 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 :**

