

**” TORTA SALATA VEGAN, con  
peperoni , zucchine , funghi  
, ricotta di soia e panna veg  
“**



# Viaggi&Assaggi Felici.blog



Viaggi&AssaggiFelici.blog  
Viaggiando con amore

*torta salata vegan con  
peperoni zucchini  
funghi ricotta di soia e  
panna vecchia*



## ***INGREDIENTI base pasta matta***

*La pasta matta è un impasto senza lievito, ottima quindi per chi ha intolleranze , ed un'alternativa più leggera alla pasta sfoglia, è veloce e comunque versatile...Potete prepararla con qualsiasi farina desideriate !*

*Io adoro La pasta matta ( o chiamatela anche pasta brisé all'olio) è un semplice impasto di farina, olio extravergine, un pizzico di sale e l'acqua necessaria per ottenere l'impasto.*

*La pasta matta , è vegan e integrale, inoltre essendo facilissima e molto molto veloce da preparare rende la ricetta ancora più versatile.*

*Da usare sia per salati che dolci , per gusto e consistenza assomiglia alla Pasta Brisee ma con pochi grassi, quindi molto più leggera; e si può utilizzare subito senza riposo in frigo! Inoltre si stende sottilissima senza rompersi; per*

*questo particolarmente adatta a realizzare " farciti ".*

*La pasta brisé all'olio o pasta matta è un impasto facile da realizzare ed essendo piuttosto neutro nel sapore si può usare per crostate salate, quiche, torte salate ripiene, tartellette, strudel, e tutto ciò che vi suggerisce la fantasia ☐*

*Una volta cotta assume una consistenza croccante e friabile al morso!*

*Essendo composta principalmente da acqua e farina, e non necessitando di lievitazione è molto usata nelle ricette povere e antiche della tradizione.*

*E, dato che ce lo chiediamo spessissimo, si può tranquillamente congelare!*

## **Quantità per una torta salata da 28 cm**

- 100 gr di farina kamut bio
- 100 gr di farina di farro bio
- 50 gr di farina avena bio
- 100 gr di acqua a temperatura ambiente
- 4 cucchiaini d'olio extravergine
- sale rosa dell'Himalaya
- 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 ( in fondo all'articolo la ricetta di quella che faccio io in casa )**
- 1 zucchina
- 1 peperone piccolo

- funghi champignon freschi
- • 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- • 1 cipolla o scalogno
- • 2 cucchiaini di olio evo
- • 2 cucchiaini di lievito alimentare
- • 1 cucchiaino di curcuma
- • 2 cucchiaini di **panna di soia fatta in casa ( in fondo all'articolo la ricetta di quella che faccio io in casa )**
- • 2 cucchiaini di farina di ceci
- • 150 ml di acqua
- • wurstel vegan
- • sale rosa dell'Himalaya
- • 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 , funghi 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 metà della panna, un cucchiaio di lievito alimentare , sale , olio extravergine d'oliva e amalgamate bene il tutto.
- 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 la restante panna ed 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.

*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)*

<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/>  
" PANNA DI SOIA "

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

Per preparare questa TORTA SALATA 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 :



<https://www.cibocrudo.com/sali-integrali/sale-rosa-dellhimalaya-integrale?ricerca=sale>



<https://www.cibocrudo.com/alimenti-bio/salse-e-condimenti/lievito?ricerca=lievito>