


# Nuggets di Soia Vegani e gluten free in friggitrice ad aria accompagnati da maionese di soia e salsa di avocado e yogurt di soia





Viaggi e assaggi felici blog  
Viaggiando con amore

**SALSA AVOCADO E YOGURT SOIA**

*Viaggi&AssaggiFelici*



Viaggi&AssaggiFelici

Maionese Vegan  
all'erba cipollina



*Sfiziose crocchette vegane impanate e "fritte in friggitrice ad aria": un piatto goloso croccanti fuori e morbide dentro!*

# Ingredienti per 20 nuggets

- 75 g di granulato di soia
- 2 patate medie cotte
- 1 carota
- 1 cipolla
- 1 cucchiaio di salsa di soia G.F.
- 1 cucchiaino di senape delicata
- 1/2 cucchiaino di sale
- 1 filo di olio evo
- mix di spezie e paprika dolce a piacere
- Fecola di patate q.b.

## Per la panatura e pastella

- 240 g di acqua
- 140 g di farina di ceci
- farina di mais gialla q.b

## Procedimento

- Mettere la soia disidratata in ammollo in acqua calda o brodo vegetale per circa 10 minuti.
- A parte, lessare le patate .
- frullare patate e soia ben strizzata sino a ottenere un composto abbastanza omogeneo.
- A parte scaldare in una padella un filo di olio extravergine di oliva e saltare la cipolla e la carota tritate.
- Aggiungere al composto di patate e soia le spezie , la paprika e il sale, e in seguito la cipolla e la carota saltate e mescolare bene.
- Lasciare riposare l'impasto così ottenuto in frigorifero per almeno un'ora.

- Se dopo il riposo in frigo il composto risulta troppo morbido aggiungete fecola di patate q b.

## Cottura

- Preparare la pastella con la farina di ceci e l'acqua cercando di creare un composto non troppo liquido.
  - Con le mani umide formare dei bocconcini, passarli nella pastella di ceci e subito nella farina di mais.
1. **Frittura in olio** : friggerli in abbondante olio di semi, togliete i nuggets dall'olio e adagiateli in un piatto con carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso.
  2. **Cottura in friggitrice ad aria** : Posizionare i nuggets all'interno del cestello , spruzzare qualche pouf di olio evo e cuocere a 200° per 9 minuti
  3. **Cottura in forno** : a 200° per una decina di minuti con un filo di olio sopra .

## Salsa avocado e yogurt di soia

- 1 avocado,
- prezzemolo ,
- aglio tritato,
- 150 g circa di **yogurt di soia AL NATURALE ( SE VOLETE AUTOPRODURLO TROVATE IN FONDO ALL'ARTICOLO LA MIA RICETTA)**
- 1 cucchiaino di aceto di mele,
- un pizzico di sale
- Paprika dolce
- 2 cucchiaini di olio evo.

### Procedimento

Mettere insieme tutti gli ingredienti – tranne l'olio d'oliva ed il prezzemolo – e mixateli tutti insieme nel frullatore. Finite con l'olio evo per renderla un po' più cremosa e con il prezzemolo

## PER LA MAIONESE ALL'ERBA CIPOLLINA

- 100 ml di olio di riso o girasole
- 50 ml di **latte di soia** ( **se volete prepararlo in casa trovate la mia ricetta in fondo all'articolo**)
- sale q.b.
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1 cucchiaino di senape
- erba cipollina q.b.
  
- Nel boccale di un frullatore metti la bevanda vegetale fredda di frigo, il sale, il succo di limone, la senape e l'olio.
- Frulla con un frullatore a immersione fino a ottenere una crema compatta e montata.
- Aggiungi l'erba cipollina
- Metti in frigo a rassodare.

*Se ti è piaciuta questa ricetta e/o la riprodurrai ,fammelo sapere con un #like o un commento qui sotto l'articolo*

[" YOGURT DI SOIA CON ESSICCATORE "](#)

<https://viaggiassaggifelici.blog/2021/02/15/yogurt-di-soia-con-essiccatore/>

[" LATTE DI SOIA "](#)

<https://viaggiassaggifelici.blog/2021/03/28/latte-di-soia/>