

**LASAGNE VEGAN GLUTEN FREE
ALLA FARINA DI CECI CON RAGU'
VEGANO DI SOIA**

Crepes con farina di ceci

VIAGGI&ASSAGGIFELICI





Ragù di soia

Viaggi&AssaggiFelici



ViaggiassaggiFelici.blog
Viaggiando con amore

Besciamella di soia

Viaggi&AssaggiFelici



Viaggi&AssaggiFelici



LASAGNE VEGAN GLUTEN FREE ALLA FARINA
DI CECI CON RAGU' VEGANO DI SOIA

Viaggi&AssaggiFelici

Viaggiassaggifelici.blog
Viaggiando con amore

**LASAGNE VEGAN GLUTEN FREE ALLA FARINA
DI CECI CON RAGU' VEGANO DI SOIA**

Una delle mie tante invenzioni , nata dalla voglia di un primo piatto Sano, con Pochi e Semplici ingredienti e allo stesso tempo una Prelibatezza per nulla triste!!!

*Come sfoglia ho creato **Crepes** diverse dal solito ,un mix culinario tra **Crepes Parigina** e **Panelle Palermitane**.*

Io ho usato il mio ragù di granulare di soia , approvato all'unanimità , ma questa lasagna può essere personalizzata con tanti tipi di condimenti , da un semplice ragù di verdure , con un sugo di melanzane , un ragù di seitan , un ragù di lenticchie, ragù di tofu ...

Sempre con la grande voglia di mettersi in gioco e sperimentare che alberga in me stesso !!!

Pasta per lasagne di farina di ceci

INGREDIENTI PER 8 CREPES:

- 150 gr di Farina di Ceci
- 300 ml di Acqua
- 2 cucchiaini di Olio
- Sale q.b.
- Spezie a piacere (io ho usato Erba Cipollina)

PREPARAZIONE crepes :

- Mettete la **Farina di Ceci**, il **Sale**, L'**Olio EVO** e le **Spezie** in una ciotola e poco alla volta **aggiungete l'acqua**.
- Mescolate con una frusta **sino** ad ottenere una **crema fluida** .
- **Fate riposare per mezz'ora** e nel frattempo preparare il ripieno.
- Prendete una **padella antiaderente e scaldatela a fuoco medio**, quando sarà calda **versate un mestolo della**

pastella delle crepes al centro della padella e con un movimento veloce del polso, stendete uniformemente il composto su tutta la padella.

- **Quando i bordi inizieranno a staccarsi, girate la crepe** con l'aiuto di una spatola e fatela dorare su quel lato. **Ripetete il procedimento** finché tutte le crepes saranno pronte.

Ragù di soia

- 190 gr di granulare di soia bio (IO HO USATO KoRo – Granulare proteico di soia bio, IN FONDO ALL'ARTICOLO POTRETE ACQUISTARLO , ANCHE NEL MIO SHOP DELLE MATERIE PRIME, SUPER SCONTATO ANCORA IN QUESTO PERIODO)
- 1 carota
- 1 cipolla
- olio evo
- vino bianco q.b.
- **1 cucchiaino brodo vegetale granulare (io lo faccio in casa in fondo all'articolo la ricetta)**
- 650 ml di passata di pomodoro bio
- 1 cucchiaio di concentrato triplo di Pomodoro
- sale rosa dell'himalaya

Come fare il Ragù di soia

- Sciacquate i fiocchi di soia sotto l'acqua corrente e porli in una ciotola per farli reidrattare.
- Tritate carota, cipolla e fateli rosolare in un tegame con l'olio
- Aggiungete la soia ben sgocciolata
- Fate insaporire qualche minuto poi salate, io ho aggiunto anche un cucchiaio del dado granulare fatto da me e sfumate con il vino.
- Aggiungete la passata ed il concentrato di pomodoro
- Cuocete il ragù di soia per un'ora almeno a fuoco medio.

Besciamella vegana

- Latte vegetale 500 ml (io ho usato soia ma viene buonissima anche con latte di avena, **IN FONDO ALL'ARTICOLO LE RICETTE PER PREPARARE IN CASA LATTE DI SOIA ED AVENA**)
- Farina 50 g (io ho usato riso integrale)
- Olio Extravergine di Oliva 25 g
- Noce Moscata q.b.
- Sale rosa dell'himalaya q.b.

Preparazione besciamella vegana

- In un tegame dai bordi alti mettete la farina e l'olio. Accendete il fuoco e scaldate il composto mescolandolo. Otterrete così un roux che sarà la base della besciamella vegana.
- Quando il composto tenderà a compattarsi e a staccarsi dalle pareti della pentola, aggiungete il latte vegetale .
- Mescolate costantemente per evitare la formazione di grumi.
- Regolate di sale e continuate a mescolare cuocendo la besciamella a fuoco dolce.
- Quando la vostra besciamella avrà raggiunto la consistenza adatta spegnete il fuoco e aggiungete la noce moscata grattugiata.

LIEVITO ALIMENTARE TRA UNO STRATO E L'ALTRO E NELLO STRATO SUPERIORE.

Assemblamento lasagne

- Ora iniziate gli strati partendo con uno strato di besciamella mescolandovi un cucchiaio di ragù nel fondo della pirofila,
- mettete uno strato di lasagne, poi di nuovo la

besciamella , in seguito il ragù ed una spolverata di lievito alimentare in scaglie.

- Continuate gli strati finchè raggiungete l'altezza desiderata (io ho fatto 5 strati(la sfoglia è abbastanza sottile), a me ed ai miei commensali non piacciono troppo alte), terminando con la besciamella amalgamata al ragù ed un'ultima spolverata di lievito alimentare con qualche spruzzata di olio evo.

Far riposare le lasagne prima di cuocerle.

*Le lasagne vegane con ragù di soia andranno messe **in forno preriscaldato a 180°C per circa 35 minuti.***

Quando le lasagne sono pronte è difficile resistere alla tentazione di gustarle subito, attenzione però perchè anche in questo caso bisogna essere un pò pazienti. Aspettate che, una volta terminata la cottura, le vostre lasagne riposino per circa 20 minuti, in questo modo si compatteranno e non si sfalderanno al momento del taglio.

Se a fine cottura la parte superiore vi sembrerà ancora "pallida", accendete il grill del forno e proseguite per qualche minuto, controllando spesso il grado di doratura per non bruciarne la superficie.

*Quando componete i vari strati usate **ingredienti e condimenti freddi** (manterranno meglio la loro consistenza)*

[" LATTE DI SOIA "](#)

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

<https://viaggiassaggifelici.blog/2020/12/14/dado-vegetale-granulare/>

<https://viaggiassaggifelici.blog/2020/12/14/dado-vegetale-gra>

nulare/

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

E NON DIMENTICARE DI ISCRIVERTI AL MIO GRUPPO FACEBOOK !!!

Se vi va di seguire le altre mie ricette dolci e salate o pubblicare le vostre potete iscrivervi anche a :

☐alle newsletter di questo blog

<https://page.co/PD3nai>

*☐mio gruppo Facebook **Viaggi&AssaggiFelici***

[facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog](https://www.facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog)

☐seguirmi su Pinterest

<http://www.pinterest.com/viaggiassaggifelici.blog>