

# FOCACCIA VEGAN IN PADELLA RIPIENA DI TORTINO DI TEMPEH CON BESCIAMELLA



OGGI VI PROONGO IL 2X1 ☐☐

DUE RICETTE AL PREZZO DI UNA ☐☐☐☐

*Una gustosa e fragrante focaccia che non richiede tempi di lievitazione e si cuoce in 10 minuti in padella, farcita con*

## **UN TORTINO DI TEMPEH ED UNA DELICATA BESCIAMELLA VEGAN.**

*In realtà sono 2 ricette in 1 ...il tortino di tempeh potrete naturalmente provarlo come piatto a sè , come antipasto o un secondo piatto sfizioso , io invece l'ho usato per farcire la mia focaccia!!!*

*Se avete ospiti all'improvviso e dovete organizzare qualcosa di sfizioso per cena o avete voglia di qualcosa simile ad una pizza all'ultimo minuto, questa è la ricetta che fa per voi !!!*

### **Ingredienti IMPASTO FOCACCIA**

- 100 gr di semola rimacinata
- 100 gr di farina integrale
- 100 g di farina 0 manitoba
- 150 g di acqua
- 10 g di lievito istantaneo per torte salate o 1/2 cucchiaino di bicarbonato
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- ½ cucchiaino di sale

### **Ingredienti RIPIENO ( TORTINO DI TEMPEH )**

- 300 g tempeh
- 1 cipolla tritata
- 1 carota tritata
- 50 g piselli
- 1 cucchiaio farina di mais
- olio evo q.b.
- salsa soia q.b
- sale rosa dell'himalaya q.b.
- timo fresco, aromi a piacere
- besciamella

- Lievito alimentare in scaglie q.b.

## **PER LA BESCIAMELLA:**

- 50 g di olio evo
- 50 g farina ( io ho usato farina di riso integrale , ma potreste usare quella che preferite)
- mezzo litro di bevanda di soia non zuccherata
- sale, pepe e noce moscata q.b.

## **PREPARAZIONE DELLA BESCIAMELLA:**

- In una pentola riscaldare l'olio, unire la farina, versare di colpo tutta la bevanda di soia fredda e mescolare continuamente fino a raggiungere l'ebollizione.
- Salare e far cuocere per 20 minuti a fuoco bassissimo, mescolando ogni tanto.
- Pochi minuti prima di spegnere, aggiungere la noce moscata e il pepe, in modo che gli aromi siano più intensi.



Besciamella  
Veg

# PREPARAZIONE

- Iniziate preparando l'impasto della focaccia: versate in una ciotola la farina, il sale e il lievito e date una prima mescolata, poi aggiungete l'olio e l'acqua e impastate il tutto (prima nella ciotola e poi su un piano da lavoro leggermente infarinato) fino a ottenere un impasto morbido ma non appiccicoso.
- Avvolgete il panetto nella pellicola e lasciatelo riposare mentre vi occupate del ripieno.
- Tagliare il tempeh a fette di un centimetro e aggiungere un po' di salsa di soia e aromi a piacere e farlo marinare.
- Nel frattempo rosolare cipolla e carota con un po' d'olio e un pizzico di sale.
- I piselli vanno sbollentati in acqua salata per 5 minuti.
- A fuoco spento, nella stessa padella delle verdure rosolate, mettere il tempeh sbriciolato con le mani, i piselli scolati e si fa insaporire il tutto con il timo.
- Infine, amalgamare il composto di verdure e tempeh insieme alla besciamella e alla farina di mais.
- Regolate di sale e aggiungete qualche cucchiata di lievito alimentare in scaglie ☐

*Se volete preparare i TORTINI DI TEMPEH :*

*Ungere con olio una teglia per muffin e riempire le formine fino al bordo.*

*Infornare 0 cuocere in friggitrice ad aria .*

*Io invece ho usato il preparato per farcire la mia focaccia !*

# Farciamo e Cuociamo la focaccia

- Dividete il panetto a metà e stendete ,sopra la carta forno , la prima con mattarello fino ad ottenere un disco leggermente più largo della vostra padella.
- Trasferite il primo disco di pasta all'interno della padella/tegame di 28 cm e farcitemo con il composto di tempeh .
- Stendete anche la seconda parte dell'impasto formando un disco di dimensioni maggiori del primo e stendetelo sul ripieno.
- Sigillate bene i bordi e arrotolateli su stessi !



*SE AVETE TEMPO, FATE RIPOSARE LA FOCACCIA FARCITA PER QUALCHE ORA ,ANCHE UNA NOTTE , ALTRIMENTI POTRESTE CUOCERLA SUBITO*

DOPO LA FARCITURA !!!

## Cottura

1. Copriamo la padella con il coperchio e mettiamola sul fornello medio lasciando cuocere per 8 minuti a fiamma media.
2. Passati i 7/8 minuti capovolgiamo la focaccia poggiando sopra un foglio di carta forno e con l' aiuto del coperchio e lasciamo cuocere per altri 4/5 minuti sempre con coperchio.
3. Infine capovolgetela di nuovo ,togliete carta forno e lasciate cuocere per altri 3 minuti a fuoco medio .
4. A questo punto la vostra focaccia in padella ripiena è pronta per essere servita tagliata a fette, meglio lasciandola intiepidire.
5. Il totale di cottura è massimo 20' .

*Se dovesse avanzare, conservatela **in Frigo** dove si mantiene per 2-3 giorni, scaldata in padella è **Buonissima!** In alternativa potete congelarla **in Freezer**.*

*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 !!!*

*Condividila sui social usando i tasti in cima e in fondo all'articolo oppure lasciami un commento! Per te è un clic, per me una grandissima soddisfazione!*