

**SPIEDINI TANDOORI VEGANI  
ACCOMPAGNATI DA SALSA RAITA  
VEG E FUNGHI CHAMPIGNON  
IMPANATI E FRITTI IN  
FRIGGITRICE AD ARIA**





☐ SPIEDINI TANDOORI DI BOCCONCINI DI SOIA

☐ SALSA RAITA

☐ FUNGHI CHAMPIGNON PASTELLATI ED IMPANATI

*Volete stupire degli amici con una grigliata 100% vegetale?*

*Combinando bollitura + marinatura + doppia cottura si raggiunge una consistenza PRATICAMENTE UGUALE a quella della*

carne.

*Come molti di voi sanno già sono appena tornato da un meraviglioso viaggio a Tenerife , un'isola stupenda molto grande al largo della costa occidentale dell'Africa, della quale vi parlerò più approfonditamente molto presto in un articolo dedicato.*

*Ma Tenerife è anche piena di ristoranti di cucina indiana di alta qualità...ed è proprio sbirciando i loro menù , mentre gustavo altri meravigliosi piatti vegani con buonissimi sapori ,che ho deciso di riprodurre la loro ricetta di questi SPIEDINI TANDOORI IN CHIAVE TOTALMENTE VEGETALE.*

*Ed INCREDIBILE MA VERISSIMO ,con la cottura nella meravigliosa FRIGGITRICE AD ARIA , si riescono a riprodurre tutti i sapori che ci aspetteremmo da questo piatto !!!*

*Ma se non possedete la friggitrice ad aria nessun problema , gli spiedini possono essere cotti sulla griglia, o in padella o in forno con il grill...oltre che sul barbeque !!!*

## **Ingredienti**

**...per gli spiedini...**

- 60 g Bocconcini di Soia
- 300 g **Brodo Vegetale bollente( io uso il mio dado granulare fatto in casa , in fondo all'articolo la mia ricetta )**



## ..per la marinatura...

- 125 g Yogurt Soia
- succo mezzo limone
- 2 cucchiaini Olio evo
- 1/2 cucchiaino Zenzero
- 1/2 cucchiaino Aglio granulare
- 1/2 cucchiaino Peperoncino in Polvere
- 1/2 cucchiaino cannella

- 1/2 cucchiaino curcuma
- 1/2 cucchiaino erba cipollina in polvere
- 1/2 cucchiaino Cumino in Polvere
- 1 cucchiaino Sale Rosa Himalaya
- 1/2 cucchiaino Pepe di Cayenna in polvere
- 1/2 cucchiaino Paprika dolce
- 1/2 cucchiaino Senape

## Procedimento

- Ricoprire i bocconcini di soia con brodo vegetale bollente e lasciare reidratarli coperti per 30 minuti. Una volta reidratati eliminare più liquido possibile scolandoli e strizzandoli in un colino.
- Mescolare bene tutti gli ingredienti della marinatura in una ciotola.
- Infilzare i bocconcini su spiedini , io ho comprato e vi consiglio quelli in acciaio che potrete acquistare nel link (assicuratevi che entrino nel cestello della friggitrice ad aria prima di questo passaggio). In totale dovrete averne abbastanza per 8 spiedini.
- Porre gli spiedini in un piatto abbastanza a lungo in modo che possano essere distesi e cospargerli con la miscela della marinatura, assicurandovi di coprirli tutti in modo uniforme.
- Coprire e porre in frigorifero per almeno una notte.
- Mettere gli spiedini nella friggitrice ad aria per 10 minuti a 204° C .
- A metà cottura girarli e spennellarli con la marinatura avanzata per permettere una cottura uniforme.
- Servite con la vostra scelta di accompagnamento, io vi consiglio una **SALSA RAITA** , così smorzerete il piccante, dell'insalata, o riso a scelta per un piatto unico.



## SALSA RAITA

*La raita è una salsa di origine indiana a base di yogurt, verdure e spezie come il coriandolo e il cumino da usare come condimento !!!*

*Esistono numerosi varianti di questa salsa, che viene modificata in base ai gusti e alle stagioni: possiamo infatti trovare la raita di carote, di zucchine ma anche di banana, di cocco e di frutta secca. La ricetta base prevede l'utilizzo di yogurt bianco e cetrioli, non possono inoltre mancare le spezie, abbiate cura di dosarne le quantità, la*

*salsa si deve mantenere fresca e gradevole. Oltre al cetriolo si possono aggiungere altre verdure: si prediligono zucchine e cipolle perché aggiungono freschezza e dolcezza.*

## **Ingredienti per 4 persone**

- Yogurt S0IA bianco senza zucchero 400 g
- Zucchine 100 g
- Cipolle 40 g
- Cetrioli 100 g
- Aglio 1/2 spicchio
- Cumino quanto basta
- ERBA CIPOLLINA quanto basta
- Sale E PEPE quanto basta

## **Preparazione Raita**

1. Lavate e asciugate il cetriolo, sbucciatelo e tagliatelo a dadini. Mettetelo a perdere acqua in uno scolapasta per circa 30 minuti.
2. Lavate le zucchine e tritatele insieme alla cipolla.
3. In una ciotola versate lo yogurt e condite con sale e pepe. Unite i cetrioli, le zucchine, la cipolla ed un pizzico di aglio granulare. Cospargete con cumino ed erba cipollina a piacere. Conservate in frigorifero per mezz'ora almeno e servire fredda



## **FUNGHI IMPANATI E FRITTI ( IN FRIGGITRICE AD ARIA)**

### **Ingredienti**

- 400 GR Funghi FRESCHI CHAMPIGNON
- 90 gr di amido di mais
- 130 gr di farina di mais
- 40 gr di farina di riso
- Aglio GRANULARE Q.B.
- Olio extravergine d'oliva
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- Prezzemolo q.b
- Erba cipollina q.b.
- Timo q.b.

**...Per la Pastella : AMIDO DI MAIS E**



# ACQUA

**...Per la Prima Panatura: FARINA DI RISO INTEGRALE**

**...Per la Seconda Panatura: FARINA DI MAIS ED ERBE**

## Preparazione

1. Iniziate la preparazione della ricetta realizzando una marinata mettendo insieme all'interno di un piccolo recipiente erba cipollina, timo, il prezzemolo, l'aglio, l'olio, il sale e il pepe ( IO HO USATO SOLO QUALCHE POUF DI OLIO PERCHE' LI CUCINERO' IN FRIGGITRICE AD ARIA)
2. Pulite i funghi senza bagnarli e aiutandovi con un coltello e un panno umido in modo da rimuovere il terriccio, quindi tagliateli a metà e metteteli in un vassoio e irrorateli con la marinata lasciandoli insaporire per 30 minuti
3. Prepara le **tre fasi della panatura** suddividendole in tre ciotole :Per la prima ciotola (amido di mais+ acqua) usa una frusta da cucina affinché non si formino grumi e utilizza poca acqua: la consistenza deve somigliare a quella dell'uovo sbattuto e non essere troppo liquida; Per la seconda ciotola solo farina di riso integrale; Per la terza ciotola Farina di Mais più erbe.
4. Immergi i funghi marinati nelle tre ciotole seguendo l'ordine ( 1-Pastella con maseina e poca acqua, 2-Prima panatura con farina riso integrale poi immergerli nuovamente nella pastella ,3-Seconda panatura con farina di mais arricchita da erbe aromatiche secche)



## COTTURA

1. FRIGGI IN OLIO : **Friggi** i funghi champignon in abbondante olio a temperatura e lasciali riposare sulla carta assorbente perchè perdano l'olio in eccesso.
2. FRIGGITRICE AD ARIA : Passate i funghi **DIRETTAMENTE NEL CESTELLO DELLA VOSTRA FRIGGITRICE** per 12 minuti A 204°, servendoli quindi in tavola ben caldi.

**Sala e servi** i funghi fritti in pastella

[DADO VEGETALE GRANULARE ESSICCATO FATTO SOLO CON GLI "SCARTI"](#)

<https://viaggiassaggifelici.blog/2021/08/19/dado-vegetale-granulare/>

*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!*