

# Salamino Vegano





*Si possono inventare diverse varianti, mescolando sia fagioli che ceci oppure addirittura utilizzando solo ceci.*

*Io Vi propongo la mia personale versione con misto fagioli cannellini e lenticchie !!!*

## **Ingredienti per 2 salami grandi ( o 3 salamini)**

- 125gr di cannellini bolliti
- 125gr di lenticchie bollite
- 6/7 cucchiaini di farina di ceci
- 1 cucchiaino di agar agar
- 8 cucchiaini di concentrato di pomodoro
- 1 carota
- 1 piccola cipolla
- peperoncino piccante in polvere
- pepe nero in grani
- sale
- 1 cucchiaino di olio evo

# Procedimento Salame

- Tritate la carota e la cipolla
- Mettete una padella sul fuoco, con un filo d'olio, e quando l'olio si sarà riscaldato aggiungete le verdure, che salterete in padella per circa 5 minuti
- Tritate le verdure insieme alle lenticchie (precedentemente cotte)
- Nel frattempo prendete un pentolino e aggiungetevi 50 ml d'acqua ed il cucchiaino di agar agar, dopodiché portate ad ebollizione.
- Quando l'agar agar si sarà sciolto, spegnete il fuoco e versate il liquido ottenuto sulla crema ottenuta dalle verdure tritate.
- In una ciotola mettete tutti gli ingredienti e con l'aiuto di una forchetta schiacciate i fagioli (lasciandone qualcuno intero) e mischiate tutti gli ingredienti.
- Prendete un foglio di alluminio, o un canovaccio e stendete con le mani un filo di olio.
- Con il cucchiaino prendete il nostro impasto e posizionatelo sulla carta o canovaccio cercando di dargli la forma di un salame.
- Chiudete il foglio di alluminio o canovaccio a caramella.
- Nel frattempo mettete sul fuoco una pentola con dell'acqua e sopra metteteci una gratella per la cottura a vapore. La gratella non deve essere a contatto con l'acqua ma deve avere solo il vapore dalla parte inferiore.
- Quindi appena l'acqua bolle, mettete sulla gratella la nostra caramella e coprite con un coperchio (in modo da creare una camera di vapore) e fate cuocere per almeno 30 minuti.
- Spegnete e fate raffreddare.
- Dopo qualche ora aprite il foglio di alluminio o

- canovaccio e fate rotolare il salame (un po' appiccicoso) in pochissima farina di ceci.
- Chiudete quindi in carta forno e tenete in frigo ad asciugare per 1 giorno almeno.
  - A questo punto aprite la carta forno, ripassate leggermente il salame nella farina di ceci ,et voilà, il nostro salame vegano è pronto per essere mangiato.
  - Si conserva anche per 1 settimana in frigorifero.

*Per farlo assemblare bastano 4/5 ore sicuramente di frigo.*

*Potete tenerlo 4/5 giorni avvolto in carta forno per farlo un po' essiccare e quindi a compattare !!!*


*Un abbraccio,Paolo*

*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 lasciarmi un commento! Per te è un clic, per me una grandissima soddisfazione!*

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

 *mio gruppo Facebook [Viaggi&AssaggiFelici](https://www.facebook.com/groups/viaggiassaggifelici)  
[facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog](https://www.facebook.com/groups/viaggiassaggifelici)*

 *seguirmi [su](https://www.pinterest.com/viaggiassaggifeliciblog)  
Pinterest <http://www.pinterest.com/viaggiassaggifeliciblog>*

