

MIGLIACCIO SALATO VEG CON SALAME ,RICOTTA DI SOIA E TOFU AFFUMICATO(con salamino vegano e ricotta di soia fatti in casa)





MIGLIACCIO SALATO VEG CON SALAME ,RICOTTA DI SOIA E TOFU AFFUMICATO (con salamino vegano e ricotta di soia fatti in casa)

Il Migliaccio salato è un piatto tipico napoletano; una saporita torta rustica di semolino (o farina di mais), salame e provola, dalla consistenza simile ad una polenta .

Conosciuta anche con il nome di "Pizza 'e Farenella".

*Variante del **migliaccio dolce** a base di semolino, che ho preparato ieri ☐*

Parliamo di un piatto antichissimo, nato durante il periodo della guerra, quando il cibo era poco per tutti e l'unica cosa che abbondava nelle campagne partenopee era proprio il grano.

QUELLA CHE VI PROPONGO IO È NATURALMENTE UNA VERSIONE VEGANA E RIVISITATA DA ME !!!

*Il procedimento per preparare il migliaccio salato è praticamente identico alla versione dolce: è prevista prima una cottura in tegame dove si realizza una sorta di polenta che viene unita alla **crema di latte di soia** con amido di mais o fecola e dopo l'aggiunta dei **salame vegano**, si passa alla gratinatura in forno, dove la torta rustica assumerà l'aspetto di uno sformato molto invitante!*

*Il tutto inaffiato da un ottimo vino rosso biologico vegan
!!!*

□Nobile di Montepulciano Avignonesi 2017

*Il **Nobile di Montepulciano di Avignonesi** è un vino rosso toscano intenso e corposo, affinato per 18 mesi tra botti e barrique. Al naso si presenta molto intenso, con note di frutta fresca a bacca rossa, sottobosco e spezie dolci. Al palato è elegante, rotondo, strutturato, con tannini vellutati e finale persistente*



Ingredienti per una teglia rettangolare da 23×16 cm

- 300 gr di farina di mais fine tipo fioretto
- 1,2 l di acqua
- 500 ml di latte di soia senza zucchero
- 8 cucchiaini di fecola di patate o amido di mais
- 4 cucchiaini di olio evo
- 4 cucchiaini di lievito alimentare in scaglie
- 400 gr di ricotta di soia (in fondo all'articolo la

mia ricetta per autoprodurla)

- □150 gr di tofu affumicato
- □300 gr di **salame vegano a cubetti (vedi procedimento a seguire)**
- Sale q.b

Ingredienti per 1 salame da 200 gr circa(o 2 salamini da 100 gr)

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 !!!

- □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 posizionate lo 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.



PROCEDIMENTO MIGLIACCIO

- ♣ In una pentola capiente versare l'acqua, l'olio e 100 ml di latte. Portare a bollore.
- ♣ Versare la farina di mais e girare velocemente con una frusta a mano su fuoco medio, in pochi secondi vi troverete una crema di polenta.
- ♣ Trasferite in un contenitore e coprite con una pellicola e lasciate raffreddare.
- ♣ Nel frattempo unite in una ciotola, 200 ml di latte di soia con il lievito alimentare e la fecola o l'amido.
- ♣ Aggiungete la ricotta .Mescolate bene insieme fino ad ottenere una crema .
- ♣ Aggiungete alla crema fatta con l'amido o la fecola , quella di polenta, mescolate con le fruste elettriche incorporando a poco a poco 200 ml di latte di soia.
- ♣ L'impasto del migliaccio salato è molto cremoso non liquido ma pastoso.
- ♣ Aggiungete salame veg ed tofu a dadini.
- Regolate di sale
- ♣ Mescolate insieme amalgamando bene.

- *Oleate la teglia, foderate con farina di mais . Versate l'impasto e appiattite.
- *In superficie aggiungete un po' di lievito alimentare ,una spolverata di farina di mais e qualche puff di olio evo.
- *Cuocete in forno già caldo a 180° per circa 40/50 minuti,il tempo che risulti dorato in superficie ed ecco il vostro **Migliaccio salato**



*Aspettate che si raffreddi almeno 30 minuti prima di tagliare la fetta! Guardate che cremosità il **Migliaccio salato** napoletano vegano!*

Conservare il Migliaccio salato:

in frigo per 3 giorni, oppure potete congelarlo. Ottimo caldo, scaldato al microonde o in forno è buonissimo anche freddo!

Perfetto da trasportare in ufficio e gite fuori porta.

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!

[" RICOTTA DI SOIA "](#)