

STROGANOV VEGANO DI JACKFRUIT

1° SECONDO PIATTO DEL MENÙ VEGAN DELLE FESTE NATALIZIE DI
[Viaggi&AssaggiFelici](#)



Viaggieassaggifelici.blog

Viaggiando con amore
blog di viaggi e cucina vegana

MENU DELLE FESTE 2021



ANTIPASTI

- SUSHI CRUDISTA VEGANO
- RICOTTA DI SESAMO
- INSALATA RUSSA CRUDISTA
- PATÉ CRUDISTA DI SEMI
- GYOZA O JIAOZI VEGAN ALLA PIASTRA (RAVIOLI GIAPPONESI/CINESI) ACCOMPAGNATI DA SALSA PICCANTE

PRIMI PIATTI

- ♣ QUICHE LORRAINE CRUDISTA DI FUNGHI E OLIVE TAGGIASCHE
- ♣ LASAGNE CON RAGÙ DI JACHFRUIT CON CREPES DI MAIS E BESCIAPELLA DI YOGURT DI SOIA
- ♣ CREPELLE DI CASTAGNE RIPIENE DI RAGÙ DI CARCIOFI
- ♣ GNOCCHI DI RISO
- ♣ LASAGNE BIANCHE DI PANE CARASAU CON SUGO DI BROCCOLI E FUNGHI CHAMPIGNON CON BESCIAPELLA DI VERDURE

SECONDI PIATTI

- STROGANOV VEGANO CON JACHFRUIT
- ARROSTO DI JACHFRUIT E CECI CON SALSA AI FUNGHI
- STOCCAFISSO MANTECATO VEGANO (SOIAFISSO)
- OSSOBUCO VEGAN ALLA MILANESE
- ROTOLO DI POLLO VEG .RIPIENO DI AFFETTATO ,UVETTA E PISTACCHI

INSALATE E CONTORNI

- ♣ INSALATA BERGERA DELLE LANGHE CON ROBIOLA AUTOPRODOTTA
- ♣ INSALATA CIPRIOTA
- ♣ INSALATA DI PATATE ALLA CIPRIOTA
- ♣ INSALATA CON FIORI EDULI DI ROSA, FIORDALISO E CALENDULA
- ♣ TRIS DI PURÉ (GIALLO DI PATATE, VERDE DI PISELLI ,ARANCIONE DI CAROTE)

DOLCI

- CHRISTMAS CAKE BRITANNICA VEGANA (TORTA DI NATALE BRITANNICA IN VERSIONE VEGANA)
- TRONCHETTO DI CAPODANNO
- VEGAN TARTE TATIN RIVISITATA CON CREMA DI HAHÍ CRUDISTA
- CIOCCOLATINI RIPIENI MISTI

PANE , CRACKERS E GRISSINI

- CRACKERS ALL'ORIGANO CRUDISTI
- GRISSINI CRUDISTI AL ROSMARINO

VINI

- BIANCO: PIEVALTA , VERDICCHIO DEI CASTELLI DI JESI CLASSICO SUPERIORE DOC (BIO , E CERTIFICATO VEGAN)
- ROSSO: AVIGNONESI, VINO NOBILE DI MONTEPULCIANO DOCG (BIO E CERTIFICATO VEGAN)

SPUMANTE

- SANTA TRESA IL GRILLO VINO SPUMANTE BRUT (BIO E VEGAN)

*New Year
New Me!*



ViaggieAssaggifelici
2021

<https://viaggieassaggifelici.blog/2021/12/22/crea-il-tuo-menu-vegan-delle-feste-natalizie-con-le-ricette-di->

viaggiassaggiFelici/



STROGANOV VEGANO DI JACKFRUIT

Questo cremosissimo STROGANOV vegan di JACKFRUIT è un comfort food perfetto per le fredde giornate invernali.

*Per chi non lo conoscesse ,questo piatto originario della Russia ,è uno stufato super cremoso con manzo , funghi e spezie e la **SALSA SMETANA**, una sorta di panna acida .*

Nella mia ricetta naturalmente totalmente vegan ho usato al posto della carne il versatilissimo JACKFRUIT , sostituto perfetto della carne.

A volte il jackfruit può avere un odore piuttosto forte , io a prescindere lo metto in ammollo in acqua anche per tutta una notte .

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 barattolo Jackfruit AL NATURALE (500 gr)in acqua o salamoia
- 250 ml Brodo Vegetale
- 200 ml Panna Vegan (io la faccio in casa , in fondo all'articolo la mia ricetta in 5 minuti)
- 200 g Funghi Champignon freschi
- 40 g Farina (io riso)
- 1 Cipolla
- aglio granulare
- 3 cucchiaini di Insaporitore per Carni o spezie a scelta
- 1 cucchiaino di Senape
- Prezzemolo Fresco
- Sale
- Peperoncino
- vino rosso per sfumare

Procedimento

- Mettiamo a bagno il jackfruit in abbondante acqua per circa 1 ora.
- Nel frattempo tritiamo finemente la cipolla e la saltiamo in padella con dell'olio evo
- Aggiungiamo i funghi lavati e mondati, e l'aglio , e cuociamo fino a che i funghi non saranno teneri. Spegliamo il fornello e trasferiamo il contenuto della padella su un piatto.
- Sciacquiamo il jackfruit sotto acqua corrente e strizziamo via con cura l'acqua in eccesso.
- Trasferiamo i pezzi di jackfruit in una ciotola e cospargiamo con farina e spezie.
- Infariniamo per bene il jackfruit quindi lo andiamo a cuocere in padella calda con un goccio d'olio avendo cura di girarlo spesso.

- Non appena tutti i lati dei pezzi di jackfruit saranno caramellati, sfumiamo con del vino e lasciamo evaporare l'alcool per qualche attimo (se non volete usare l'alcool saltate questo step).
- Aggiungiamo il brodo vegetale e la senape, aggiustiamo di sale e peperoncino, quindi cuociamo a fuoco lento con coperchio per circa 30-40 minuti.
- Teniamo d'occhio il livello dell'acqua, in quanto il jackfruit tende ad assorbire tanto i liquidi. Aggiungiamo dell'altro brodo bollente se necessario, diamo una mescolata e rimettiamo il coperchio.
- Non appena il jackfruit sarà cotto e il brodo si sarà ridotto, aggiungiamo il composto di cipolla e funghi, cuociamo il tutto per altri 5-10 minuti.
- Aggiungiamo quindi la panna vegan e aspettiamo che la salsa riprenda il bollore.
- Diamo un'ultima mescolata al piatto e serviamo caldo se volete con del riso bollito e una spolverata di prezzemolo fresco e pepe macinato al momento.

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!

[" PANNA DI SOIA "](#)

[https://viaggiassaggifelici.blog/2020/11/24/panna-di-soia/
DADO VEGETALE GRANULARE ESSICCATO FATTO SOLO CON GLI "SCARTI"](https://viaggiassaggifelici.blog/2020/11/24/panna-di-soia/DADO-VEGETALE-GRANULARE-ESSICCATO-FATTO-SOLO-CON-GLI-SCARTI)

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