

"CARNE VEGETALE "IN GELATINA



"CARNE VEGETALE "IN GELATINA



Viaggi&AssaggiFelici

"CARNE VEGETALE "IN GELATINA



Viaggi&AssaggiFelici

"CARNE VEGETALE "IN GELATINA



"CARNE VEGETALE "IN GELATINA

"CARNE VEGETALE "IN GELATINA





Ormai sapete bene che mi piace veganizzare tutto !!!

*Chiamatelo **ASPIC, CARNE VEGETALE IN GELATINA** ,in ogni caso questa è la mia versione di quella famosa carne in gelatina in lattina ... Ho visto replicare e replicato tantissime ricette Ma non ho trovato la ricetta da nessuna parte ho continuato a spulciare ma nulla quindi c'ho lavorato per bene e oggi voglio condividerla con voi...☺ e quindi quale gioiaaaaa poter far assaggiare agli onnivori un piatto Vegano ed al contempo Chetogeno, che assomiglia esteticamente ma anche al palato alla tanto amata dai piccini e dai grandi di una volta
□□□□*

*Per ricreare la consistenza sfilacciosa della carne ho utilizzato il mio amatissimo ed utilizzatissimo **JACK FRUIT (DOPO TROVERETE IL LINK PER ACQUISTARLO)***

Il Jack fruit, non finirò mai di ripeterlo, una miniera di buoni motivi per mangiarlo, lo amo !!!

Il jack fruit è il più grande frutto del pianeta. Ultimamente se ne parla molto anche in Italia, per le sue straordinarie dimensioni (può raggiungere i 30 kg di peso!) ma, soprattutto, per il suo eccezionale patrimonio nutritivo, tanto che viene considerato un alimento fondamentale per la lotta contro la fame nel mondo.

Quello che è il jack fruit, viene espresso bene dal nome conferitogli dalle popolazioni che lo conoscono e lo usano da tempo: "frutto dell'albero del pane", un alimento altamente energetico, un frutto che, grazie alle sue virtù, assume

un'aura di sacralità.

☐Fa bene a cervello, pelle e vista

Molti magari si indigneranno altri mi applaudiranno ma io , come ho sempre ripetuto , ho l'Obiettivo non solo di appagare il mio palato ☐ , non solo dimostrare che se sai cucinare con desiderio passione amore anche un pezzo di cartone prende sapore ☐, ma anche se si può e si deve veganizzare tutto !!!

Sana, salutare, chetogena , gluten Free ed abbastanza proteica....senza conservanti, aromatizzanti, addensanti e glutammato.

*Per realizzare **LA MIA CARNE VEGETALE IN GELATINA** ho optato per un **brodo chiarificato addensato con l'agar agar**, Quando vuoi indurire il brodo con l'agar agar , calcola l'**1,5 % sul peso del brodo** che utilizzi.*

*Io su 500 ml di brodo ho usato 7 g di agar agar, e per chiarificare il brodo ho semplicemente filtrato con un colino a maglie strettissime,oppure puoi rivestirlo con un panno di cotone. In questo modo le impurità rimarranno incastrate tra le maglie del passino e il **brodo** risulterà limpido ed in seguito poi gelatinizzato.*

Non voglio e non è questo il momento di fare la paternale sull' Ambiente , sugli Animali ect ma Sappiamo tutti che il virus letale della terra siamo noi uomini quindi ognuno di noi dovrebbe meditare e contribuire... Fatti e non solo parole....

INGREDIENTI

LA NOSTRA "CARNE"

- 500 g di jack fruit al naturale

500 ML DI BRODO

- 1 costa sedano
- 1 carota
- 1 cipolla
- 1 cucchiaino di dado granulare vegetale che io faccio in casa
- 1 cucchiaino di rosmarino
- 1 foglia di alloro
- 6 gr di agar agar (2 cucchiaini rasi)
- qb sale
- aromi
- qb pepe nero in grani

ISTRUZIONI

1. Scolate il jackfruit e sciacquatelo sotto l'acqua corrente.
2. Saltatelo poi in padella pochi minuti aggiungendo un filo d'olio, aggiustando di sale
3. Precedentemente prepara il brodo vegetale ,Prepara un trito grossolano di sedano, carota e cipolla e trasferirle in una casseruola con acqua fredda, il dado vegetale granulare, il rosmarino e l'alloro, salando poco. Fai cuocere a fuoco dolce per 30 minuti per 1 ora circa il brodo , e dopo aggiungi il jack fruit e continua la cottura per altri 15/20 minuti circa .
4. Scola quindi il jack fruit .
5. Filtra il brodo con un colino, eliminando le verdure.
6. Io ho usato il dado granulare fatto da me in casa con verdura fresca(usando gli scarti)

7. Riporta a bollore 500 ml di brodo e versa 7 g di agar agar, frustando in continuazione per evitare grumi.
8. Fai bollire 3 minuti.
9. Disponi il jack fruit sfilacciato con le mani in stampini di silicone monoporzione bagnati (Puoi anche usare uno stampo singolo rivestito di pellicola) Versa sopra il brodo.
10. Riponi in frigo fino a completo indurimento.

Ho accompagnato la mia carne vegana in gelatina con SOUFFLÈ DI BROCCOLI , TOPINAMBUR E ROBIOLA VEG, che troverete pubblicato nel blog subito dopo questa ricetta ☐

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!



The banner consists of a light blue section on the left with a palm tree logo and the text 'Viaggi e Assaggi Felici.blog' and 'blog di viaggi e cucina Vegana'. To the right is a green section with the text 'ISCRIVITI AL GRUPPO FACEBOOK' and 'Viaggi & Assaggi Felici'. On the far right is a collage of four small images showing various dishes, including a cake and a bowl of food.

E NON DIMENTICARE DI ISCRIVERTI AL MIO GRUPPO FACEBOOK !!!

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

alle newsletter di questo blog

<https://page.co/PD3nai>

mio gruppo Facebook **Viaggi&AssaggiFelici**

facebook.com/groups/viaggiassaggi felici.blog

seguirmi su Pinterest

<http://www.pinterest.com/viaggiassaggi feliciblog>