

Plumcake salato con verdure , tofu e semi di sesamo, accompagnato da hummus di edamame



*Plumcake salato con
verdure, tofu e semi di
sesamo, accompagnato
da hummus di edamame*



**VIAGGI&ASSAGGI
FELICI.BLOG**



VIAGGIASSAGGI
FELICI.BLOG

Hummus di Edamame

Plumcake salato con verdure e tofu
e semi di sesamo PRONTO PER
ESSERE INFORNATO



Il plumcake salato vegan è un modo pratico e veloce per portare in tavola la bontà delle verdure di stagione; perfetto per pranzi, cene, pic nic e feste all'aperto. Personalizzate la farcitura con le verdure che preferite !!!

Ingredienti

- 150 gr di farina integrale bio
- 2 cucchiaini di farina di ceci
- 70 gr di amido di mais o fecola di patate
- Lievito biologico di pasta madre essiccata 15 g
- 125 gr di yogurt di soia al naturale (**se volete farlo in casa trovate la mia ricetta in fondo all'articolo**)
- 250 ml di acqua o latte di soia(**se volete farlo in casa trovate la mia ricetta in fondo all'articolo**)
- olive taggiasche , o leccino o riviera q.b.
- 1 peperone piccolo o mezzo
- 1 zuccina
- Qualche cucchiaino di polpa di pomodoro
- 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro
- 1 panetto di tofu alle erbe
- q.b. semi di sesamo
- q.b. timo
- q.b. sale (io rosa dell'himalaya)

Procedimento

- Preparate il ripieno Saltando le zucchine ed il peperone ,che io ho tritato , in padella con un filo di olio e un pizzico di sale, a metà cottura aggiungete anche la polpa di pomodoro, il tofu alle erbe tritato , le olive tritate ed il concentrato di pomodoro .
- Unite in una ciotola le farine,l'amido, il lievito e il sale.
- Aggiungete lo yogurt e l'acqua (o il latte), mescolate con una frusta fino a ottenere un impasto omogeneo e

senza grumi ed unite il ripieno .

- Versate l'impasto in uno stampo da plumcake da 30 cm, cospargete con i semi di sesamo e il timo e lasciate riposare in frigorifero almeno per una notte.

Cottura

- Rivestite lo stampo da plumcake con carta forno e spruzzate leggermente con un po' di olio prima di versare l'impasto.
- Infornate poi il tutto a 180° per circa 40 minuti in forno statico fino a che la superficie del plumcake non sarà ben dorata.

Un plumcake molto morbido all'interno e croccante fuori !!!

Il plumcake che rimane si conserva per qualche giorno in frigorifero o potete congelarlo come faccio io , e tirarlo fuori quando più ve ne avrete voglia.

Io ho accompagnato il mio plumcake con un altro tipo hummus (dopo il classico di ceci che trovate nel mio gruppo o nel mio blog)Hummus di edamame !!!

Hummus di edamame

Gli edamame sono fagioli di soia che vengono raccolti e cucinati ancora acerbi, tipici della cucina giapponese. Non è così facile trovarli freschi se non in qualche negozio etnico ben fornito che venda cibo orientale.

Se non hai un negozietto del genere vicino a casa, prova questo hummus partendo dagli edamame non OGM, surgelati, che si trovano nei supermercati della grande distribuzione.

Questa ricetta è pensata proprio a partire da una busta classica da 300 grammi di edamame surgelati, già puliti dal baccello.

Il risultato è un hummus soffice e spumoso dal gusto dolce ed inusuale.

Ingredienti:

- edamame surgelati – 300 grammi
- olio extra vergine di oliva – 3 cucchiari
- tahini (crema di semi di sesamo) – 2 cucchiari
- semi di cumino macinati – 1/2 cucchiaino
- limone – 2 cucchiari
- 1 pizzico di aglio in polvere
- acqua – 50 ml
- sale rosa dell'himalaya- 2 pizzichi
- paprika dolce q.b.

Procedimento:

- Cuoci gli edamame in abbondante acqua salata per 4 minuti. Scola e metti da parte.
- Versa in una ciotola gli edamame lessati, l'olio , cumino, acqua, succo di limone, tahini, aglio , sale e frulla con un mixer ad immersione o un tritatutto fino a quando otterrai un hummus soffice e spumoso.
- Versa l'hummus in una ciotola e decora con paprika dolce e qualche goccia di olio extra vergine d'oliva.

Se ti è piaciuta questa ricetta e/o la riprodurrai ,fammelo sapere con un #like o un commento qui sotto l'articolo