


**LASAGNE VEGAN CON CREPES
GLUTEN FREE CON FARINA DI
SEMI DI CANAPA , FARINA DI
CECI E FARINA DI QUINOA CON
RAGU' DI SEITAN E BESCIAMELLA
VEGAN CON FARINA DI GRANO
SARACENO**



**CREPES CON FARINA DI SEMI DI
CANAPA, FARINA DI CECI E FARINA**

Viaggi&AssaggiFelici



Viaggi&AssaggiFelici blog
Viaggiando con amore



RAGÙ DI SEITAN



BESCIAMELLA DI GRANO SARACENO

LASAGNE DI CREPES CON FARINA DI CANAPA, DI CECI E DI QUINDIA,
CON RAGÙ DI SEITAN E BESCIAPELLA DI GRANO SARACENO

PRONTE PER ESSERE
INFORNATE



LASAGNE DI CREPES CON FARINA DI CANAPA, DI CECI E DI QUINDIA,
CON RAGÙ DI SEITAN E BESCIAPELLA DI GRANO SARACENO

PRONTE PER ESSERE
INFORNATE





**LASAGNE VEGAN CON CREPES GLUTEN FREE CON
FARINA DI SEMI DI CANAPA, FARINA DI CECI E FARINA
DI QUINOA CON RAGU' DI SEITAN E BESCIAMELLA
VEGAN CON FARINA DI GRANO SARACENO**



La farina di semi di canapa , è completa dal punto di vista nutrizionale, molto digeribile e poco calorica (è considerata un cibo altamente proteico).

Contiene micronutrienti attivi come:

- le vitamine E, A, B e D;*
- i sali minerali in particolare fosforo, potassio, magnesio, calcio, ferro, zinco e rame;*
- fibre e proteine;*
- è senza glutine quindi indicata per le persone con celiachia o che soffrono di intolleranza al glutine;*
- amminoacidi essenziali
(Cisteina, Glutamina, Glicina, Isoleucina, Triptofano, Lisina, Metionina e Fenilalanina);*
- acidi grassi come gli omega 3 e gli omega 6;*
- fitosteroli che sono steroli vegetali con struttura simile a quella del colesterolo che tendono ad agire proprio su quello cattivo.*

I benefici della farina di canapa sono innumerevoli tra cui:

- regolarizza l'attività intestinale grazie al contenuto di fibre;*
- abbassa il colesterolo;*
- rinforza il sistema immunitario;*
- rallenta l'invecchiamento dei tessuti;*
- riduce la pressione arteriosa;*
- protegge dal rischio cardiovascolare;*
- ha effetti neuroprotettivi;*
- sulla pelle ha effetti lenitivi e seboregulatori;*
- è leggermente ansiolitica.*

Prima di consumare farina di canapa è bene consultare un medico in caso di allergia alla canapa o assunzione di medicinali antiaggreganti e antipertensivi che magari vi farà moderarne semplicemente il consumo.

Io da quando l'ho acquistata , dopo aver fatto giustamente ricerche sul prodotto, ho deciso di sostituire con questa

farina qualsiasi farina raffinata ed usarla in aggiunta a quella di ceci nella preparazione di queste crepes in un rapporto di 25 gr ogni 100 gr di farina di ceci ! In questo modo mantengo i principi nutritivi senza dare al cibo un gusto troppo amaro!

La consiglio anche per l'ottimo rapporto qualità prezzo!

La **farina di quinoa** è una delle farine più lontane dalla nostra cultura e dalle nostre tradizioni, ma può essere un importante alimento dal punto di vista nutrizionale.

Una pianta tipica del Sudamerica .

È un'ottima farina, almeno dal punto di vista nutrizionale: è ricca di sostanze nutritive, è completa, e non è nemmeno particolarmente costosa, almeno in partenza.

La **Quinoa** è una delle piante più complete dal punto di vista nutrizionale che in passato ha permesso la **sopravvivenza di intere popolazioni**.

Non è un cereale, ma una pianta non appartenente alle graminacee che invece fa parte della stessa famiglia di barbabietole e spinaci. Con la differenza che i suoi semi sono piuttosto grandi e **ricchi di amido**, così da offrirle una conformazione simile ad un cereale. Per questo, viene generalmente considerata uno **pseudocereale**.

È anche più calorica e piuttosto proteica, rispetto ad altri cereali, ma **non contiene glutine**, così che può essere consumata anche dai celiaci.

Quando si parla di **ragù vegetale** fatto in casa ,perfetto per preparare le lasagne o condire le tagliatelle,quello a lunga cottura la scelta è davvero vasta.

Dopo aver preparato svariate volte il [Ragù Di Soia](#) , ho pensato di cimentarmi anche con il **ragù di seitan**.

*Il **seitan** è un alimento altamente proteico ricavato dal glutine del grano tenero o da altri cereali. Secondo la ricetta tradizionale, il **seitan** si ottiene estraendo il glutine dalla farina di frumento, successivamente è impastato e lessato in acqua insaporita con salsa di soia, alga kombu e altri aromi.*

Se voleste prepararlo in casa questa è la mia ricetta : <https://viaggiassaggifelici.blog/2021/01/18/arrostodi-seitan-ripieno/>

Ma questa volta ho usato un seitan alla piastra acquistato che avevo in frigo !!!

Pasta per lasagne

INGREDIENTI PER 14 CREPES:

- 50 gr di FARINA DI CANAPA
- 50 gr di FARINA DI QUINOA
- 220 gr di farina di ceci
- 650 ml di latte di soia o acqua
- 1 cucchiaio e mezzo di Olio evo
- Sale pizzico.
- Spezie a piacere (io ho usato Erba Cipollina)

PREPARAZIONE crepes

- Mettete le **Farine** il **Sale**, L'**Olio EVO** e le **Spezie** in una ciotola e poco alla volta **aggiungete l'acqua** o il latte di soia.
- Mescolate con una frusta **sino** ad ottenere una **crema fluida** .
- **Fate riposare per mezz'ora almeno in frigo** e nel frattempo preparare il ripieno.
- Prendete una **padella antiaderente e scaldatela a fuoco medio**, quando sarà calda **versate un mestolo della**

pastella delle crepes al centro della padella e con un movimento veloce del polso, stendete uniformemente il composto su tutta la padella.

- **Quando i bordi inizieranno a staccarsi, girate la crepe** con l'aiuto di una spatola e fatela dorare su quel lato. **Ripetete il procedimento** finché tutte le crepes saranno pronte.

Ragù di Seitan

Ingredienti per il ragù di seitan

- 300 gr Seitan alla piastra (oppure al naturale)
- 1 Carota e 1 cipolla per il soffritto
- Vino bianco, circa mezzo bicchiere, oppure rosso per un ragù ancora più saporito
- Alloro, un paio di foglie per insaporire
- 680 ml di passata di pomodoro e 1 cucchiaino di triplo concentrato, utilizzati al posto dei più classici pelati
- **1 cucchiaino brodo vegetale granulare (io lo faccio in casa in fondo all'articolo la ricetta)**
- sale (io rosa dell'himalaya)

Come fare il Ragù di seitan

- Tritate carota, cipolla e fateli rosolare in un tegame con l'olio
- Nel frattempo tagliate a tocchetti il seitan e frullatelo con un mixer
- Unitelo nel tegame e sfumate con il vino bianco.
- Fate insaporire qualche minuto poi salate, io ho aggiunto anche un cucchiaino del dado granulare fatto da me.
- Aggiungete la passata ed il concentrato di pomodoro
- Cuocete il ragù di soia per un'ora almeno a fuoco medio (basteranno anche 20 minuti per avere un ragù di seitan ideale per condire la pasta o preparare le lasagne.)

Besciamella vegana con farina di grano saraceno

- 1 l di latte vegetale di riso
- 100g farina di grano saraceno
- Olio Extravergine di Oliva 2 cucchiai
- Noce Moscata q.b.
- Sale rosa dell'himalaya q.b.

Preparazione besciamella vegana con grano saraceno

- In un tegame dai bordi alti mettete la farina e l'olio. Accendete il fuoco e scaldate il composto mescolandolo. Otterrete così un roux che sarà la base della besciamella vegana.
- Quando il composto tenderà a compattarsi e a staccarsi dalle pareti della pentola, aggiungete il latte vegetale .
- Mescolate costantemente per evitare la formazione di grumi.
- Regolate di sale e continuate a mescolare cuocendo la besciamella a fuoco dolce.
- Quando la vostra besciamella avrà raggiunto la consistenza adatta spegnete il fuoco e aggiungete la noce moscata grattugiata.

LIEVITO ALIMENTARE TRA UNO STRATO E L'ALTRO E NELLO STRATO SUPERIORE.

Assemblamento lasagne

- Ora iniziate gli strati partendo con uno strato di besciamella nel fondo della pirofila,
- mettete uno strato di crepes/ lasagne, poi di nuovo la besciamella , in seguito il ragù ed una spolverata di lievito alimentare in scaglie.
- Continuate gli strati finchè raggiungete l'altezza

desiderata (io ho fatto 5 strati(la sfoglia è abbastanza sottile), a me ed ai miei commensali non piacciono troppo alte), terminando con la besciamella amalgamata al ragù ed un'ultima scoverata di lievito alimentare con qualche spruzzata di olio evo.

Far riposare le lasagne prima di cuocerle.

*Le lasagne vegane con ragù di seitan andranno messe **in forno statico preriscaldato a 200°C per circa 35/40** minuti.*

Infine qualche minuto sotto al grill è d'obbligo ☐

Quando le lasagne sono pronte è difficile resistere alla tentazione di gustarle subito, attenzione però perchè anche in questo caso bisogna essere un pò pazienti. Aspettate che, una volta terminata la cottura, le vostre lasagne riposino per circa 20 minuti, in questo modo si compatteranno e non si sfalderanno al momento del taglio.

Se a fine cottura la parte superiore vi sembrerà ancora "pallida", accendete il grill del forno e proseguite per qualche minuto, controllando spesso il grado di doratura per non bruciarne la superficie.

*Quando componete i vari strati usate **ingredienti e condimenti freddi** (manterranno meglio la loro consistenza)*

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 !!!

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

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

☐ *seguirmi*

su

Pinterest <http://www.pinterest.com/viaggiassaggifelici/blog>

[DADO VEGETALE GRANULARE ESSICCATO FATTO SOLO CON GLI "SCARTI"](#)

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