

CROCCHETTE DI TEMPEH SERVITE CON SALSA VERDE CON CONTORNO DI CAPONATA DI CARCIOFI

CROCCHETTE DI TEMPEH





**CAPONATA
DI CARCIOFI**



Viaggi&AssaggiFelici



SALSA VERDE

Viaggi&AssaggiFelici

*Il **Tempeh** è un alimento proteico conosciuto e apprezzato da molti appassionati dell'alimentazione naturale.*

*Il **Tempeh** è un alimento fermentato ricavato dai semi di soia gialla.*

Nutriente, gustoso e molto versatile.

Utilizzato in sostituzione della carne, ha una buona dose di fibre, meno grassi, una composizione complessiva più digeribile e assimilabile.

***“Ovunque come il prezzemolo”**: un vecchio detto, ma è ancora così? Inserite il prezzemolo nelle vostre portate?*

*Il **prezzemolo** è un'erba aromatica ricchissima di preziosi principi nutritivi: vitamine, amminoacidi e minerali come ferro e potassio. **Rafforza il sistema immunitario**, e usato fresco è altamente antinfiammatorio. **Fa bene alle ossa, alla pelle, ai denti, alle unghie**: è un vero e proprio **superfood a cui non dovremmo rinunciare**.*

Questa salsa verde è morbida, salutare e corposa, adatta anche per accompagnare verdure arrosto o patate bollite.

*La **caponata di carciofi** è la **Variante** della classica **Caponata di melanzane**, che io non posso mangiare in quanto penso di essere intollerante .*

*Gli **Ingredienti** di base sono gli stessi (Cipolla, Sedano, Capperi e Olive) ma, al posto delle melanzane, si usano i **Carciofi**, tagliati a **Spicchi** e saltati in **Padella**. Una ricetta **Squisita**, da preparare **senza Friggere** che non vi farà rimpiangere la versione con le Melanzane!*

Ingredienti per 25 Crocchette di

Tempeh

- 300 g Tempeh
- 2 grosse Patate
- 150 g Riso
- 2 Scalogni
- 2/3 foglie di Salvia
- 2 cucchiari Lievito Alimentare in scaglie
- Pangrattato gluten free o Farina di Mais
- Olio
- Sale



PRONTE DA
CUOCERE

CROCCHETTE
DI TEMPEH

Viaggi&AssaggiFelici

Ingredienti per le Caponata di Carciofi

- 600 gr Carciofi già puliti
- 400 g Polpa di Pomodoro
- 4 scalogni
- 2 coste di sedano
- Prezzemolo
- 2 cucchiaino Olive taggiasche
- 2 cucchiaini di Capperi
- 15 g Pinoli
- 2 cucchiaini di eritritolo o zucchero
- 1 bicchiere Vino bianco
- Aceto di mele
- Olio di oliva extra vergine
- Sale

Ingredienti Per la salsa verde:

- 50 g Prezzemolo
- 20 g Basilico
- 4 Noci
- 1 fetta Pane senza glutine o vostro preferito
- aceto di mele
- 4 Capperi
- sale, pepe, olio extravergine di oliva
- granella di pistacchi
- Aglio granulare
- 2 cucchiaini di yogurt di soia al naturale

Procedimento Crocchette

1. Lessate in acqua salata il riso e le patate per 15 minuti. Poi scolateli e lasciateli raffreddare.
2. Rosolate lo scalogno affettato fine con due cucchiaini d'olio, le foglie di salvia intere e un pizzico di sale;

versate poca acqua se necessario.

3. Frullate il tempeh ridotto in pezzetti insieme al riso ,le patate sbucciate , allo scalogno col fondo di cottura insieme alle foglie di salvia , al lievito e a 3-4 cucchiaini di pangrattato, necessari per rassodare il composto.
4. Fate riposare il composto in frigo qualche ora ,anche una notte.
5. Formate, con le mani leggermente oliate, delle crocchette grandi come una noce, schiacciatele e impanatele leggermente nel pangrattato.
6. Dorate le crocchette da ambo i lati nella stessa padella della cipolla con poco olio, oppure in friggitrice ad aria per 9/10 minuti a 204 °

Procedimento Caponata

1. Pulite con cura i carciofi, tagliateli a fettine e conservateli nell'acqua acidulata col succo del limone.
2. Tritate lo scalogno, rosolatelo brevemente in padella insieme a 4-5 cucchiaini d'olio, aggiungete i carciofi scolati e lasciate cuocere per un paio di minuti.
3. A questo punto aggiungete la polpa di pomodoro, i capperi, i pinoli ,il sedano sbollentato e le olive. Mescolate delicatamente, quindi controllate di sale, versate il vino e proseguite a fuoco moderato per una decina di minuti.
4. Passato questo tempo aggiungete un goccio d'aceto, lo zucchero o l'eritritolo,il prezzemolo e levate dal fuoco dopo qualche minuto. Alla fine i carciofi dovranno risultare molto teneri.
5. . Servite la caponata preferibilmente a temperatura ambiente.

Procedimento Salsa Verde

1. Staccate le foglie di prezzemolo e di basilico: lavatele

in acqua e bicarbonato ed asciugatele molto bene. Le foglioline devono essere più possibile asciutte.

2. Imbevete una fetta di pane nell'aceto e strizzate. Inserite il pane in un mixer. Proseguite inserendo il prezzemolo, il basilico, le noci, qualche capperone, aglio tritato, 2/3 cucchiaini di olio extravergine di oliva, lo yogurt e il sale. Frullate e ottenete una salsa verde liscia. Aggiustate di sale e pepe.

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!

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/viaggiassaggifelici.blog](https://www.facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog)

🍀 seguirmi su Pinterest

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



Viaggi&AssaggiFelici.blog
Viaggiando con amore
blog di viaggi e cucina Vegana

ISCRIVITI AL GRUPPO FACEBOOK

Viaggi & AssaggiFelici

📌 HAI RIPRODOTTO QUESTA RICETTA?

Taggami su [@Viaggi&AssaggiFelici](https://www.instagram.com/Viaggi&AssaggiFelici) e metti il

tag [#viaggiassaggifelici](#)

Non vedo l'ora di vedere com'è venuto il tuo piatto!