


**INVOLTINI DI SALTIMBOCCA ALLA
ROMANA CON FETTINE DI CARNE
VEGANA FATTE IN CASA , CON
CONTORNO DI FUNGHI TRIFOLATI
CON ARACHIDI E CARCIOFI
GRATINATI**



INVOLTINI DI SALTIMBOCCA ALLA ROMANA
CON FETTINE DI CARNE VEGANA FATTE IN
CASA , CON CONTORNO DI FUNGHI TRIFOLATI
CON ARACHIDI E CARCIOFI GRATINATI





INVOLTINI DI SALTIMBOCCA ALLA ROMANA CON FETTINE DI CARNE VEGANA FATTE IN CASA , CON CONTORNO DI FUNGHI TRIFOLATI CON ARACHIDI E CARCIOFI GRATINATI

*I saltimbocca alla romana sono così chiamati perché costituiscono una pietanza che non resta a lungo nel piatto e finisce immediatamente in bocca, quasi facesse un bel salto! Essendo tipico della capitale, inoltre, è detto **alla romana**. Noi vi proponiamo una **rivisitazione in chiave vegan**, con **FETTINE DI CARNE VEGANA GLUTEN FREE FATTE IN CASA** come*

ingrediente base.

Avrei potuto usare semplicemente del seitan, ma volevo qualcosa di diverso , unico e gluten free.

La ricetta sarebbe totalmente gluten free se usassimo come ripieno dell'affettato gluten free, ma in casa io avevo già questo affettato gusto speck.

Essendo un secondo piatto molto diffuso, sono numerose anche le sue varianti:

in alcuni casi le fettine vengono servite distese, altre volte arrotolate e chiuse da uno stuzzicadenti, nel Meridione si aggiungono anche capperi e pomodoro, nel Settentrione si sostituisce il prosciutto crudo appunto con lo speck .

QUESTE FETTINE DI CARNE VEGANA SONO MOLTO VERSATILI , POTRETE USARLE IN MILLE MODI , COME SCALOPPINE APERTE AL LIMONE O AI FUNGHI O ANCHE COTOLETTE ALLA MILANESE, NATURALMENTE VEG□



INGREDIENTI

Per la Carne Vegana (7 grosse fettine)

- brodo vegetale
- 150 g di granulare di soia
- 250 gr di fagioli rossi cotti
- 4 cucchiaini salsa di soia
- 3 cucchiaini olio evo
- aglio granulare
- 1 cipolla
- 2/3 gocce di fumo liquido
- 3 cucchiaini sale
- paprika dolce
- 165 gr di farina di riso
- 165 gr di amido di mais

Altri ingredienti

- 7 fettine di affettato gusto speck della valsoia ,oppure mopur al pepe della good & green
- salvia qb
- farina qb
- olio
- sale
- vino rosso veg qb

PROCEDIMENTO

- **Prepariamo la carne vegana** :Facciamo bollire il granulare di soia qualche minuto in un brodo vegetale (io uso il mio dado granulare fatto in casa) ; Scoliamo e strizziamo bene il granulare e tritiamolo ; A parte tritare i fagioli ed unirli al granulare ; Poi uniamo tutti gli altri ingredienti , cipolla tritata , aglio , fumo,olio e sale.Impastiamo bene con le mani ; Aggiungere farina di riso e amido , amalgamiamo bene tutto e lasciamo riposare in frigo; Tagliare la pasta in **7 pezzi**. Appiattare ogni pezzo di pasta sul piano di lavoro con l'aiuto delle mani . Spolverare con un po' di farina di riso . Raggiungere uno **spessore di circa mezzo centimetro**;
- **Composizione Saltimbocca** : Farcire le fettine con una fetta di mopur o affettato gusto speck e qualche fogliolina di salvia; richiudere la carne veg ad involtino ed avvolgere nella pellicola trasparente; Ripetere l'operazione fino ad esaurimento degli ingredienti;e cuociamo per 20 minuti circa a vapore posizionando le braciole all'interno di uno scolapasta di acciaio poggiato sopra una pentola piena d'acqua in ebollizione.
- Dopo la cottura a vapore ,facciamo raffreddare e poi rimuoviamo la pellicola ed Infariniamo gli involtini con

farina di riso e rosolarli in padella con olio e sale;Togliere i saltimbocca, Sfumare il sughetto col vino rosso ,aggiungere un altro cucchiaino di farina di riso e terminare la cottura.

▪ **Contorni** :

1. **Per i funghi** :Funghi Prataioli: 500 gr +Arachidi tritate : 1 manciata +Aglione granulare + Prezzemolo: 1 manciata +Salsa di soia o tamari : 1 cucchiaino +Olio extra vergine d'oliva: q. b.

Fai cuocere a fiamma vivace per 10 minuti, aggiungi il prezzemolo, abbassa un poco la fiamma e lascia cuocere altri 5 minuti, girando frequentemente con un mestolo di legno.Aggiungi la granella di ARACHIDI .

Impiatta i saltimbocca servi con la salsina ed i funghi .

2. **Per i Carciofi** : carciofi + pangrattato o farina di mais + foglie di menta + rosmarino fresco + prezzemolo fresco +olio extravergine +sale

Dopo aver pulito e bollito i carciofi con il limone ,tagliateli a spicchi (ogni metà in 4 parti) o semplicemente a metà ,eliminate se necessario la peluria interna e le foglie più dure ad ogni spicchio.Infine sistemate i carciofi in una teglia da forno con un filo d'olio.A parte tritate le erbe aromatiche con un coltello, mescolate con pangrattato o farina di mais e aggiungete olio quanto basta per formare una granella e sale .Poi cospargete i carciofi con la gratinatura profumata.Infine aggiungete un filo d'olio e qualche foglia di prezzemolo o menta.Cuocete a 180° per circa 25 minuti nella parte medio alta del forno, gli ultimi 10 minuti azionate grill e alzate a 200°.

Potreste cuocere gli involtini di saltimbocca anche in un sugo di pomodoro arricchito con capperi ad esempio,oppure semplicemente in FRIGGITRICE ad ARIA per qualche minuto dopo averli spruzzati con qualche puff di olio.

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!



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

ISCRIVITI AL GRUPPO FACEBOOK

Viaggi & Assaggi Felici

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

seguirmi su Pinterest

<http://www.pinterest.com/viaggiassaggiFeliciblog>