

LASAGNE DI CREPES DI MAIS CON RAGU' DI JACKFRUIT E BESCIAMELLA DI YOGURT DI SOIA



2°PRIMO PIATTO DEL MENÙ VEGAN DELLE FESTE NATALIZIE DI [Viaggi&AssaggiFelici](https://www.viaggiassaggiFelici.it)



Viaggieassaggifelici.blog

Viaggiando con amore
blog di viaggi e cucina vegana

MENU DELLE FESTE 2021



ANTIPASTI

- SUSHI CRUDISTA VEGANO
- RICOTTA DI SESAMO
- INSALATA RUSSA CRUDISTA
- PATÉ CRUDISTA DI SEMI
- GYOZA O JIAOZI VEGAN ALLA PIASTRA (RAVIOLI GIAPPONESI/CINESI) ACCOMPAGNATI DA SALSA PICCANTE

PRIMI PIATTI

- ♣ QUICHE LORRAINE CRUDISTA DI FUNGHI E OLIVE TAGGIASCHE
- ♣ LASAGNE CON RAGÙ DI JACHFRUIT CON CREPES DI MAIS E BESCIAMELLA DI YOGURT DI SOIA
- ♣ CREPPELLE DI CASTAGNE RIPIENE DI RAGÙ DI CARCIOFI
- ♣ GNOCCHI DI RISO
- ♣ LASAGNE BIANCHE DI PANE CARASAU CON SUGO DI BROCCOLI E FUNGHI CHAMPIGNON CON BESCIAMELLA DI VERDURE

SECONDI PIATTI

- STROGANOV VEGANO CON JACHFRUIT
- ARROSTO DI JACHFRUIT E CECI CON SALSA AI FUNGHI
- STOCCAFISSO MANTECATO VEGANO (SOIAFISSO)
- OSSOBUCO VEGAN ALLA MILANESE
- ROTOLO DI POLLO VEG .RIPIENO DI AFFETTATO .UVETTA E PISTACCHI

INSALATE E CONTORNI

- ♣ INSALATA BERGERA DELLE LANGHE CON ROBIOLA AUTOPRODOTTA
- ♣ INSALATA CIPRIOTA
- ♣ INSALATA DI PATATE ALLA CIPRIOTA
- ♣ INSALATA CON FIORI EDULI DI ROSA, FIORDALISO E CALENDULA
- ♣ TRIS DI PURÉ (GIALLO DI PATATE, VERDE DI PISELLI, ARANCIONE DI CAROTE)

DOLCI

- CHRISTMAS CAKE BRITANNICA VEGANA (TORTA DI NATALE BRITANNICA IN VERSIONE VEGANA)
- TRONCHETTO DI CAPODANNO
- VEGAN TARTE TATIN RIVISITATA CON CREMA DI HAHÍ CRUDISTA
- CIOCCOLATINI RIPIENI MISTI

PANE, CRACKERS E GRISSINI

- CRACKERS ALL'ORIGANO CRUDISTI
- GRISSINI CRUDISTI AL ROSMARINO

VINI

- BIANCO: PIEVALTA, VERDICCHIO DEI CASTELLI DI JESI CLASSICO SUPERIORE DOC (BIO, E CERTIFICATO VEGAN)
- ROSSO: AVIGNONESI, VINO NOBILE DI MONTEPULCIANO DOCG (BIO E CERTIFICATO VEGAN)

SPUMANTE

- SANTA TRESA IL GRILLO VINO SPUMANTE BRUT (BIO E VEGAN)

Viaggie Assaggifelici 2021

New Year
New Me!



<https://viaggieassaggifelici.blog/2021/12/22/crea-il-tuo-menu-vegan-delle-feste-natalizie-con-le-ricette-di->

[viaggiassaggifelici/](#)

Una delle mie tante invenzioni , nata dalla voglia di un primo piatto Sano, con Pochi e Semplici ingredienti e allo stesso tempo una Prelibatezza per nulla triste!!!

*Anche questa volta , ho creato delle crespelle diverse dal solito ,dopo le **crepes di farina di ceci, al the matcha , di lupini, ceci e proteine della soia etc** ,Come sfoglia ho creato **Crepes con farina di mais** per preparare delle buonissime crepes senza glutine da farcire con **ragù di JACKFRUIT***

*Dopo il mio **ragù di granulare di soia , ragù di seitan , ragù di verdure , ragù di lenticchie** ,approvati tutti all'unanimità , oggi vi propongo un ragù di JACKFRUIT.*

*Il **jackfruit** è un frutto che io ho sempre visto ,mi ha sempre attirato ; sembra un grosso melone, giallognolo e completamente ricoperto di spine.*

Questo frutto tropicale è il più grande al mondo e la sua fibra ha consistenza molto simile alla carne ed ha un gusto molto neutro, perfetto da aromatizzare!

*Poichè la materia prima non è usuale, ho preferito ricavarne qualcosa di salato; a questo punto mi sono detta, tanto vale rischiare! La **consistenza** e il gusto sono molto simili ad un ragù vegetale, È a basso contenuto calorico e contiene molti nutrienti sani tra cui vitamina C e potassio.*

*Una lasagna non è tale senza un'ottima besciamella, dopo le svariate che vi ho già proposto , **di ceci, di riso, di soia, di avena, di mandorla, con grano saraceno**, oggi vi propongo una **BESCIAMELLA DI YOGURT DI SOIA , SENZA FARINE!!!***

Sempre con la grande voglia di mettersi in gioco e sperimentare che alberga in me stesso !!!

INGREDIENTI PER 10 CREPES DI MAIS

- 200 g di farina di mais senza glutine
- 1 cucchiaio di olio extravergine
- un pizzico di bicarbonato
- acqua q.b. (circa 400 /500ml)
- sale q.b.
- Spezie a piacere (io ho usato Erba Cipollina)

INGREDIENTI RAGÙ DI JACKFRUIT

- 250 gr di polpa di jackfruit
- 1 cipolla
- 1 carota
- 2 foglie di alloro
- 1 bicchiere di vino bianco
- 70 gr di concentrato di pomodoro
- 250 gr di passata di pomodoro
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino di curcuma
- 1 cucchiaino paprika dolce
- olio evo q.b.
- sale q.b.□

INGREDIENTI BESCIAMELLA DI YOGURT DI SOIA

- 250gr di yogurt di soia al naturale
- 100 ml di latte di soia
- 40 gr di lievito alimentare in scaglie
- 2 cucchiaini di olio evo
- noce moscata q.b.
- sale rosa dell'himalaya q.b.

LIEVITO ALIMENTARE TRA UNO STRATO E L'ALTRO E

NELLO STRATO SUPERIORE.

Preparazione delle crepes con farina di mais

1. Innanzitutto **setacciate** la farina di mais all'interno di una terrina capiente, aggiungete il bicarbonato psillio , il sale e l'olio evo.
2. Iniziate a versare l'acqua a filo e mescolate di continuo con una frusta in modo da ottenere una pastella liquida.
3. Prendete una padella antiaderente, potete **spennellate il fondo** con un po' di olio evo , ma è facoltativo se avete una buona padella, mettete sul fuoco e versatevi all'interno un mestolo di pastella.
4. Roteate la padella in modo da distribuire la pastella sul fondo.
5. Coprite con il **coperchio** e fate cuocere per qualche istante
6. **Quando i bordi inizieranno a staccarsi, girate la crepe** con l'aiuto di una spatola e fatela dorare su quel lato.
7. **Ripetete il procedimento** finché tutte le crepes saranno pronte.
8. Adagiate man mano le crepes cotte su di un piatto



PROCEDIMENTO RAGÙ

- Trita la carota e la cipolla.
- Mettili a soffriggere delicatamente nell'olio per 5 minuti.
- Trita grossolanamente il jackfruit precedentemente sciacquato e aggiungilo al soffritto , facendo insaporire.
- Sfuma con il vino e lascia evaporare.
- Aggiungi il concentrato di pomodoro, la passata , l'alloro, la curcuma , la paprika ed il sale , abbassa la fiamma, e fai sobbollire dolcemente per 20 minuti.
- Se necessario allunga con un po' d'acqua.
- Facile e veloce da realizzare, lascerà i tuoi commensali a bocca aperta quando svelerai loro l'ingrediente "segreto".



PROCEDIMENTO BESCIAMELLA DI YOGURT DI SOIA

- Mescolare in una ciotola lo yogurt, il latte di soia, il lievito alimentare, l'olio evo, il sale e la noce moscata.



Assemblamento lasagne

- Ora iniziate gli strati partendo con uno strato di besciamella mescolandovi un cucchiaino di ragù nel fondo della pirofila,
- mettete uno strato di 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 spolverata di lievito alimentare con qualche spruzzata di olio evo.



Far riposare le lasagne prima di cuocerle.

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

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 !!!

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!