

CANNELLONI DI GRANO KHOROSAN CON BROCCOLI , FETA VEGAN AUTOPRODOTTA , SCALOGNO E NOCCIOLE



CANNELLONI DI
GRANO
KHOROSAN CON
BROCCOLI , FETA
VEGAN
AUTOPRODOTTA ,
SCALOGNO E
NOCCIOLE



**CANNELLONI DI GRANO KHOROSAN CON BROCCOLI,
FETA VEGAN AUTOPRODOTTA, SCALOGNO E NOCCIOLE**



Viaggi&AssaggiFelici

PRONTI DA INFORNARE

CANNELLONI DI GRANO KHOROSAN CON BROCCOLI , FETA VEGAN AUTOPRODOTTA , SCALOGNO E NOCCIOLE



*Come rendere I CANNELLONI ancora più sfiziosi e profumati? Basta preparare l'impasto della pasta con **farina di grano khorosan** , il potere antiossidante dei **broccoli** si unirà alla croccantezza delle **nocciole** e la **feta** donerà un tocco di sapore e di sapidità che ben si sposa con gli altri ingredienti, finendo con una immancabile **besciamella** con latte di soia e farina di riso.*

Ho usato la FETA VEGANA che ho preparato in questi giorni ,

con un procedimento CRUDISTA , utilizzando il mio [essiccatore](#) ,se utilizzerete anche yogurt crudista diventerà a tutti gli effetti una ricetta totalmente CRUDA !!!

Magari più avanti in un prossimo articolo vi parlerò dello **yogurt crudista e vegano !!!!!**

Per preparare questi CANNELLONI ho utilizzato la **FARINA BIO DI GRANO KHOROSAN** : Il grano Khorasan è un'antica varietà di frumento diventata famosa con il nome del marchio Kamut; ricco di interessanti proprietà nutritive e benefici per la salute, scopriamo tutte le sue caratteristiche e come usarlo nelle ricette.

Il Khorasan è un tipo di grano duro ED Il fatto che la pianta di grano Turanicum non abbia mai subito nessun tipo di intervento genetico da parte dell'uomo, e che quindi il suo chicco presenti le caratteristiche originarie, fa entrare di diritto il Khorasan nella famiglia dei cosiddetti **Grani Antichi**, CHE LO differenziano dal frumento tradizionale, che invece ha subito modificazioni a livello genetico da parte dell'uomo, al fine di selezionare piante con caratteristiche il più possibile idonee alla coltivazione e ad ottenere una buona resa.

Grano Antico non solo di nome ma soprattutto di fatto: pensa che la storia del grano Khorasan, che forse è più probabilmente una leggenda, fa risalire questa pianta all'**epoca degli antichi Egizi**, perché pare che fu scoperta per la prima volta proprio in una tomba Egizia. In realtà è molto più plausibile che la **provenienza** di questo cereale sia quella **Mediorientale**: il grano Khorasan infatti **prende il nome dall'antica regione persiana di Khorasan** – la cui traduzione dal persiano è letteralmente “dove origina il sole” – e comprendeva aree che oggi fanno parte di Afghanistan, Iran, Uzbekistan, Turkmenistan e Tagikistan.

Il Khorasan è una pianta erbacea annuale che **proviene**

dall'Asia Minore. Ad oggi, oltre che nelle sue aree di origine, la coltivazione di grano Khorasan è concentrata in Nord America, in particolare in Canada, ma negli ultimi anni si sono registrati segnali relativi alla diffusione di Khorasan e di altre varietà molto simili anche in Europa e soprattutto in Italia.

Ma dove si coltiva il grano Khorasan italiano? Le aree più predisposte per una buona resa di questo cereale sono quelle più secche del sud Italia, come gli Appennini e in generale le zone interne più lontane dal mare.

*La zona della **Lucania** ad esempio ospita il **grano Khorasan coltivato in Italia** più famoso, o meglio, una varietà di grano praticamente identica al Khorasan che prende il nome di **Saragolla**, che un tempo rappresentava il frumento duro per eccellenza.*

*In **Abruzzo**, nella regione del Gran Sasso, è diffusa invece la varietà **Solina**.*

*In **Sicilia**, vicino alla Valle dei Templi di Agrigento, si coltiva un'altra varietà molto simile al Khorasan, sia per aspetto che per caratteristiche nutrizionali, che prende il nome di **Perciasacchi**.*

*Ma non è finita qui: in Italia infatti abbiamo svariate aziende, diffuse soprattutto in **Toscana, Puglia e Sicilia**, che hanno deciso di portare avanti la coltivazione del grano Khorasan, sempre e **rigorosamente con metodo biologico**.*

*Probabilmente non avevate mai sentito parlare di grano Khorasan ma invece conoscete benissimo il **Kamut**...o forse pensavate di conoscerlo! **Che tipo di grano è il Kamut?** Diventato molto in voga negli ultimi anni per via delle sue interessantissime proprietà nutrizionali, il Kamut è...grano Khorasan!*

“Kamut” infatti non si riferisce a nessuna particolare

varietà di grano dalle caratteristiche miracolose, ma è semplicemente **il nome di un marchio statunitense** dato a una sottospecie di grano molto diffusa in Canada: sì, proprio lui, il Khorasan.

Non è un caso se oggi parliamo di **farina di Kamut, pasta di Kamut**, come se “Kamut” fosse appunto una specifica varietà di grano: in realtà i prodotti con tale denominazione indicano soltanto che **il grano utilizzato è di provenienza canadese**, in particolare viene prodotto e distribuito dall'azienda fondatrice del marchio: la International Kamut.

Il grano a marchio Kamut è sempre coltivato con metodo biologico e presenta effettivamente delle interessanti caratteristiche nutrizionali, ma perché non rivolgere definitivamente l'attenzione al Khorasan e alle altre varietà coltivate in Italia? Le proprietà sono pressoché identiche ma la maggior vicinanza permetterebbe di fare una scelta decisamente più ecologica oltre che economica.

Dal punto di vista nutrizionale il grano Khorasan è considerato tra i cereali più ricchi e completi. Il fatto che la pianta di Khorasan non sia mai stata modificata geneticamente per rendere la sua coltivazione più semplice e aumentare la sua resa, ha permesso che questo cereale preservasse fino ad oggi tutte le sue caratteristiche e i suoi **valori nutrizionali originari**.

Costituito principalmente da **carboidrati (circa 70%)**, vanta una buona dose di **proteine (15%)** e presenta una quantità considerevole di importanti minerali e vitamine. Il grano Khorasan è più ricco di grassi rispetto al tradizionale frumento; questo aspetto, unitamente al valore proteico, lo rende un cereale piuttosto calorico: le **calorie** del Khorasan sono pari a **340 per 100 g** circa.

Tra i minerali presenti in maggiori quantità troviamo **selenio, calcio, ferro, magnesio, zinco, manganese**,

potassio e fosforo. Tra le vitamine invece, **tante vitamine del gruppo B** (in particolare **vitamina B1, B6**, ma soprattutto **B3**, più di 50 mg in 100 g) e la **vitamina E** (circa 10 mg per 100 g).

Ora vediamo quali sono i principali **benefici** che il consumo di grano Khorasan può apportare al nostro organismo:

Effetto antiossidante

Stimola il benessere cardiovascolare

E' energizzante

E' altamente digeribile

Rappresenta una buona fonte di minerali

Sostiene il funzionamento del sistema nervoso

Aiuta la funzionalità intestinale

E' utile per chi ha problemi di colesterolo. Il grano Khorasan è **privo di colesterolo** e contribuisce a contrastare il colesterolo "cattivo" (LDL).

il grano Khorasan contiene glutine. Spesso si ritiene erroneamente che i Grani Antichi siano privi di glutine; in realtà, escludendo alcune varietà che hanno effettivamente una percentuale più bassa di glutine, la maggiore digeribilità di questi grani è data dalla preservazione delle loro caratteristiche nutrizionali originarie.

Il grano Khorasan quindi contiene glutine e **la sua assunzione è sconsigliata a tutte le persone celiache.** La farina di Khorasan anzi, è adatta alla preparazione di prodotti da forno che necessitano di una lunga fase di lievitazione proprio per via della buona maglia glutinica che questo cereale sviluppa.

Rispetto al frumento tradizionale, il grano Khorasan ha

*un **indice glicemico** quasi dimezzato, **pari a circa 45**, molto simile a quello di pseudocereali come la quinoa. Nonostante ciò è importante che chi soffre di diabete, sovrappeso o altri disturbi metabolici ne moderi il consumo facendo sempre riferimento a uno specialista.*

*Molto apprezzata non solo per gli interessanti valori nutrizionali che questa farina conferisce, ma anche per la qualità in termini di gusto, ha un **sapore particolare che ricorda la frutta secca e tiene la cottura in modo eccellente.***

*La farina di grano Khorasan è una **farina di grano duro** e come tale è conosciuta anche con il nome di semola. Si distingue per la **colorazione ambrata** e la **consistenza granulosa** e rispetto alla farina bianca contiene molte più proteine e presenta quindi un maggior potere saziante. In commercio si può trovare sia la farina di Khorasan integrale, sia la sua versione raffinata.*

*Facilmente lavorabile, morbida e dal profumo che evoca la nocciola, la farina di Khorasan è **ottima per la preparazione di pasta, pane, pizza, focacce, piadina, biscotti e dolci vari.***

Ingredienti per la sfoglia

- 345 g farina BIO DI GRANO KHOROSAN
- 180 ml acqua tiepida
- 1 cucchiaio di olio evo
- 2 pizzichi di sale
- 1 cucchiaino di curcuma

Ingredienti ripieno

- 400 g Broccoli
- aglio
- 2 SCALOGNI

- 200 g FETA VEGANA
- 50 g Nocciole tostate
- olio d'oliva extravergine
- noci moscate
- Sale
- formaggio grattugiato vegan : (tritando 10 anacardi + 1 cucchiaino di semi di lino tritati + 2 cucchiaini di lievito alimentare + 1 pizzico di curcuma in polvere + 1 cucchiaino raso di sale integrale himalaya)

Ingredienti Per la besciamella

- 50 g Farina di riso
- 2 cucchiaini di olio evo
- 600 ml latte di soia
- Noce moscata
- Sale

Istruzioni

1. Sistemate a fontana la farina, versate nel centro l'acqua tiepida, un cucchiaino di olio, curcuma e salate leggermente. Lavorate bene gli ingredienti fino a ottenere una pasta liscia ed elastica, quindi copritela con pellicola da cucina e mettetela in frigorifero per 30 minuti.
2. Scaldate in una padella 2 cucchiaini d'olio e fatevi rosolare dolcemente l'aglio ,Affettate finemente gli scalogni e cuoceteli per 5 minuti a fiamma media in padella con 2 cucchiaini d'olio e una spolverata di sale. Unite i broccoli e proseguite ancora per 10 minuti a fiamma media, mescolando di tanto in tanto rompendo il più possibile i broccoli in parti piccole e aggiungendo poca acqua se necessario.
3. Versate il misto in una ciotola e lasciatelo raffreddare, quindi amalgamatevi la feta sbriciolata con una forchetta e le nocciole tritate.Prelevate metà del

composto e frullatelo fino a renderlo vellutato, riponetelo nuovamente nella ciotola insieme al restante e mescolate le nocciole sminuzzate. Salate e profumate con la noce moscata.

4. Versate in un pentolino la farina di riso setacciata , aggiungete l'olio e formate il roux , aggiungete il latte e portate a ebollizione mescolando con una frusta. Proseguite a fiamma bassa finché il composto si addenserà leggermente, quindi salate e insaporite con una grattugiata di noce moscata.
5. Dividete l'impasto in parti uguali, quindi sulla spianatoia leggermente infarinata stendetele ottenendo sfoglie molto sottili e rettangolari. Disponete al centro di ciascuna 2-3 cucchiaini della farcia , il formaggio grattugiato e un po' di besciamella, poi arrotolatele formando i cannelloni e tagliando, se necessario, l'eccesso di sfoglia.
6. Sistemate i cannelloni in una pirofila “, sporcata da uno strato di besciamella, distribuite sulla superficie dei cannelloni la restante besciamella , formaggio grattugiato e infornate a 180 °C per 25/30 minuti e 10 minuti a 250° .
7. Se preferite, potete sostituire la feta con il tofu .

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

seguirmi su Pinterest

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



Viaggiassaggifelici.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://twitter.com/Viaggi&AssaggiFelici) e metti il tag [#viaggiassaggifelici](https://twitter.com/Viaggi&AssaggiFelici)

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