

# BAGNA CAUDA VEGAN ACCOMPAGNATA DA FRITTELLINE DI FARINA DI CECI CON FORMAGGIO DI ANACARDI

3° SECONDO PIATTO DEL MENÙ VEGAN DELLE FESTE NATALIZIE 2022  
DI [Viaggi&AssaggiFelici](#)

*La bagna cauda o bagna caoda è un piatto tipico piemontese e la versione proposta è quella riadattata della versione tradizionale, un intingolo di acciughe ed aglio, dove le acciughe io le ho sostituito con " pasta di acciughe vegan" ed ho aggiunto ceci e noci tritate.*

*Piatto conviviale! È perfetta tiepida come salsa per intingere le verdure sia fresche che cotte, fantastica per una cena in cui chiacchierare allegramente davanti ad un bel piatto di verdure colorate, che solitamente accompagnano sia cotte che crude la bagna cauda!*

*Le **frittelle di ceci** sono dei deliziosi stuzzichini da servire come antipasto per un pranzo o in un aperitivo o come accompagnamento alla nostra Bagna Cauda veg , il procedimento è quasi identico alle panelle palermitane che trovate nel mio blog , ma in questo caso sono dei quadratini più alti e consistenti che ho voluto sormontare da formaggio di anacardi*

**BAGNA CAUDA VEGAN ACCOMPAGNATA DA FRITTELLINE  
DI FARINA DI CECI CON FORMAGGIO DI ANACARDI**



**BAGNA CAUDA VEGAN ACCOMPAGNATA DA FRITTELLINE DI FARINA DI CECI CON FORMAGGIO DI ANACARDI**



# BAGNA CAUDA VEGAN



*Viaggi & Amaggi Felici*

# BAGNA CAUDA VEGAN

*Viaggi & Amaggi Felici*



# FORMAGGIO DI ANACARDI



**Ingredienti BAGNA CAUDA Per 4/6 persone:**

- 100 gr di noci sgusciate

- 100 gr di ceci lessati
- 400 ml di latte di soia
- 125 ml di olio extravergine di oliva
- 4 spicchi d'aglio
- 3 cucchiaini di capperi
- 80 gr di olive
- q.b. **rosmarino**
- 2 cucchiaini di PASTA DI ACCIUGHE VEG : tritando 50 g ceci secchi+aglio in polvere+70 g aceto (di mele o altro)+25 g sale+50 g rape rosse cotte al vapore+15 g olio EVO+15 g alghe miste in polvere+10 g senape+lievito alimentare+50g acqua

## **INGREDIENTI FRITTELLINE DI CECI CON FORMAGGIO DI ANACARDI Per 4 persone**

- 65 g di farina di ceci macinata finemente
- 250 g d'acqua
- 10 g d'olio di oliva
- 3 g di sale
- 150 g anacardi
- 55 g acqua
- sale
- peperoncino

## **Procedimento:**

- **BAGNA CAUDA** : Tritate le noci, ceci, l'aglio e i capperi. Fate scaldare un pochino l'olio (ma non friggere) e unite quanto avete tritato, aggiungendo anche le olive ED IL ROSMARINO. Mescolate bene il tutto, quindi unite poco alla volta il latte di soia. Continuate a mescolare fino al bollore, dopodiché lasciate cuocere a fiamma bassa per circa 20-30 minuti. Spegnete la fiamma aggiungete la pasta di acciughe vegan

e servite in tavola, nelle apposite ciotole individuali con lo scaldavivande, e se volete assieme alle verdure (es. peperoni, sedano, radicchio, verza, carote, patate bollite, ecc.).

- **FRITTELLINE DI CECI CON FORMAGGIO DI ANACARDI** :  
Sciogliere la farina con metà dell'acqua prevista dalla ricetta. Mettere sul fuoco la restante acqua insieme al sale e l'olio. Quando bolle versare lentamente la farina precedentemente sciolta e girare con una frusta per alcuni minuti in modo da ottenere una polenta fluida e senza grumi. Trasferire il composto su una teglia rettangolare e livellare bene con un cucchiaio oleato. Lasciar raffreddare completamente in frigo. Mettere in frigo gli anacardi per alcune ore. Frullare piano piano per alcuni secondi insieme al sale e al peperoncino, in modo da macinare grossolanamente la frutta secca. Versare l'acqua a filo e, di tanto in tanto, staccare il composto dalle pareti così da creare una crema priva di grumi e quasi montata. Lasciar riposare in frigo almeno per un'ora. Tagliare a fette regolari e sottili la polentina di ceci, passarle in padella con un po' d'olio fino a renderle croccanti all'esterno oppure in friggitrice aria come ho fatto io con qualche pouf di olio evo a 204° per 9/10 minuti. Tenere in caldo. Servire le fette arrostate in padella o friggitrice ad aria su un lato del piatto da portata, poi decorare con una cucchiata di formaggio agli anacardi.

*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://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 & Assaggi Felici**



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!