

**GNUDI DI MIGLIO ,CAVOLO NERO
E RICOTTA DI SOIA , SERVITI
SU UNA BASE DI FUNGHI
SHIITAKE E CIME DI RAPA ,CON
SALSA DI TOFU CON FUNGHI
CHAMPIGNON**



**GNUDI DI MIGLIO ,CAVOLO NERO E RICOTTA DI SOIA ,
SERVITI SU UNA BASE DI FUNGHI SHITAKE E CIME DI
RAPA ,CON SALSA DI TOFU CON FUNGHI CHAMPIGNON**



*1° PRIMO PIATTO DEL MENÙ VEGAN DELLE FESTE NATALIZIE 2022
DI [Viaggi&AssaggiFelici](https://www.instagram.com/viaggiassaggiFelici)*

Ho sempre lodato il miglio non soltanto perché sia un super food, ma perché è molto versatile in cucina. Se cotto e poi frullato, si trasforma completamente e può fare da legante in diverse preparazioni sia dolci sia salate oppure assomigliare alla ricotta. Cucinato nella maniera che vi indico qua sotto

*può essere usato per la realizzazione degli **gnudi vegani** che, originariamente, sono ravioli, appunto, “nudi” -senza la pasta esterna- a base di ricotta e spinaci.*

Nella ricetta di oggi vi propongo di realizzare gli gnudi al 100% vegan a base di miglio e poi servirli sul letto DI FUNGHI SHIITAKE E CIME DI RAPA E CON UNA SALSA DI TOFU CON FUNGHI CHAMPIGNON . Si tratta di un piatto molto leggero, nutriente e bellissimo a vedersi che farà colpo su chiunque, vegano e non!

Nella ricetta per questa versione di gnudi ho incluso anche IL CAVOLO NERO ma, a dir il vero, potete provare a farli anche con altri tipi di “fogliame” come: erbette o tarassaco, radicchio rosso o cicoria cimata in autunno, cime di rapa o verza durante l’inverno !

Sono certo che se proverete a realizzare questi semplici gnudi a base di miglio

Ingredienti per circa 12 gnudi

- 180 g di miglio cotto (circa 100 g di miglio secco)
- 125 gr di ricotta di soia (trovi il procedimento nel mio blog)
- 1 cucchiaio di olio extra vergine
- 1 spicchio d’aglio
- cavolo nero (o qualche altro “fogliame” verde)
- 1 cucchiaio di semi di lino macinati, mescolati insieme a 2 cucchiari di acqua calda
- 1 pizzico di curcuma
- 1 pizzico di peperoncino
- sale qb
- q.b. fecola di patate
- farina di riso o fecola per infarinare la spianatoia qb
- Formaggio vegan GRATTUGIATO (tritando 10 anacardi + 1

cucchiaini di semi di lino tritati + 2 cucchiaini di lievito alimentare + 1 pizzico di curcuma in polvere + 1 cucchiaino raso di sale integrale himalaya)

CONDIMENTO

- 200 g di champignon
- prezzemolo
- 1 panetto di tofu al naturale
- 5 funghi shiitake secchi
- 100 g di cime di rapa
- scorza di 1 limone
- 2 scalogni
- 1/2 cucchiaino di aglio in polvere
- sale e peperoncino
- olio extravergine di oliva
- timo e origano q.b

PROCEDIMENTI

- **PER GLI GNUDI** :Preparate la ricotta di soia anche un giorno prima.Sciacquate accuratamente il miglio secco sotto l'acqua corrente fino a quando l'acqua del risciacquo è trasparente. È un passaggio importante in quanto permette di togliere tutte le impurità del cereale e il suo gusto leggermente amarognolo. Una volta pulito, cuocetelo nella quantità di acqua fredda pari al doppio del suo volume , 10 – 15 minuti. Scaldate una padella antiaderente, versate 2 cucchiaini di olio, l'aglio e le foglie di CAVOLO NERO. Fatele stufare a fuoco basso in modo da fargli perdere l'acqua (è fondamentale, altrimenti, l'impasto per gli gnudi risulterà troppo liquido e dovrete aggiungere più fecola di patate o di farina). Una volta appassitesi le foglie

spegnete il fuoco.. Versate nel contenitore di un frullatore il miglio cotto, le foglie di CAVOLO NERO, l'aglio, la miscela di semi di lino ,la ricotta di soia e acqua, quindi tutte le spezie e il sale. Frullate fino a ottenere un composto abbastanza omogeneo (non deve risultare perfettamente liscio), assaggiate e, se c'è ne bisogno, ricondite. Aggiungete la fecola di patate setacciata ed il " formaggio grattugiato vegano" e mescolate accuratamente. Preparate una spianatoia infarinandola con la fecola di patate o con della semplice farina di riso. Preparate gli gnudi: prendete dell'impasto e arrotolate ogni pezzetto nella farina in modo da ottenere una pallina. Posizionate ogni gnudo su un piatto da portata / una spianatoia rivestiti con farina. Una volta pronti, copriteli con un panno asciutto. Nel frattempo mettete a bollire l'acqua salata per la cottura. Versate una pallina alla volta con estrema delicatezza nella pentola di acqua bollente salata, abbassando un po' la fiamma. Quando gli gnudi saranno tutti affiorati in superficie sono pronti per essere serviti, quindi scolateli con una schiumarola, agitando delicatamente per togliere l'acqua e trasferiteli su un piatto da portata.

- **CONDIMENTO** : Mettete in ammollo i funghi shiitake in acqua tiepida nel frattempo mondare e tagliate gli scalogni e lasciateli da parte. Pulite gli champignon e tagliateli a fettine. Mettete gli scalogni , l'aglio e gli champignon tagliati in una padella e fateli appassire con un filo di olio extravergine di oliva. Aggiungete dopo pochi minuti il tofu spezzettato con le mani e continuate a cuocere per altri 5 minuti a fiamma alta. Con un frullatore ad immersione frullate gli ingredienti dopo averli messi dentro ad un bicchiere dai bordi alti : dovrete ottenere una crema morbida e priva di grumi. Se ce ne fosse bisogno potete aggiungere del brodo vegetale per ammorbidire la crema. Correggete di sale e aggiungete un pizzico di peperoncino. Dopo averli

ben scolati dall'acqua di ammollo, tagliate i funghi shiitake a dadini e fateli saltare in padella antiaderente con un filo di olio extravergine di oliva. Saltate le cime di rapa tagliate e fate insaporire con un pizzico di sale. Saltate gli gnudi velocemente nella padella insieme alle cime di rapa e ai funghi shiitake . Condite infine gli gnudi con le cime di rapa , con la crema al tofu e funghi e aromatizzate con il timo, origano, i funghi shiitake e la scorza del limone.

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 lasciarmi 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>



HAI RIPRODOTTO QUESTA RICETTA?

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

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