

**MINI STRUDEL GLUTEN FREE  
SALATI SENZA PASTA SFOGLIA  
RIPIENI DI CAVOLO CAPPUCCIO ,  
OLIVE TAGGIASCHE , RICOTTA DI  
SOIA , ZUCCHINE , UVETTA ,  
MANDORLE E SPEZIE VARIE,  
ACCOMPAGNATI DA BAKED  
POTATOES RIPIENE DI GUANCIALE  
AFFUMICATO E PANNA ACIDA  
FATTI IN CASA ( SPECIALITÀ  
ANGLOSASSONE , SONO PATATE  
FARCITE )**

🍌 MINI STRUDEL GLUTEN FREE SALATI SENZA PASTA SFOGLIA  
RIPIENI DI : 🌿 CAVOLO CAPPUCCIO , 🌿 OLIVE TAGGIASCHE ,  
🌿 RICOTTA DI SOIA , 🌿 ZUCCHINE ,  
🌿 UVETTA , 🌿 MANDORLE 🌿 SPEZIE VARIE,ACCOMPAGNATI DA :

🍌 BAKED POTATOES RIPIENE DI :  
🌿 GUANCIALE AFFUMICATO FATTO IN CASA( SPECIALITÀ ANGLOSASSONE , SONO PATATE FARCITE) 🌿 FORMAGGIO  
GRATTUGIATO VEG FATTO IN CASA 🌿 ERBA CIPOLLINA



MINI STRUDEL GLUTEN FREE SALATI SENZA PASTA SFOGLIA RIPIENI DI CAVOLO  
CAPPuccio , OLIVE TAGGIASCHE , RICOTTA DI SOIA , ZUCCHINE , UVETTA ,  
MANDORLE E SPEZIE VARIE

*PRONTI PER ESSERE COTTI IN FRIGGITRICE AD ARIA*

*IMPASTO ESTERNO CON FARINA DI CECI E RICOTTA DI SOIA*





MINI STRUDEL GLUTEN FREE SALATI SENZA PASTA SFOGLIA RIPIENI DI CAVOLO  
CAPPUCCIO , OLIVE TAGGIASCHE , RICOTTA DI SOIA , ZUCCHINE , UVETTA ,  
MANDORLE E SPEZIE VARIE

*PRONTI PER ESSERE COTTI IN FRIGGITRICE AD ARIA*

*IMPASTO ESTERNO CON FARINA DI CECI E RICOTTA DI SOIA*



🍟 BAKED POTATOES

RIPIENE DI :

🌿 GUANCIALE AFFUMICATO FATTO IN CASA( SPECIALITÀ  
ANGLOSASSONE , SONO PATATE FARCITE )

🌿 FORMAGGIO GRATTUGIATO VEG FATTO IN CASA

🌿 ERBA CIPOLLINA

PRONTE DA GRATINARE IN FRIGGITRICE AD ARIA



*Viaggi & Assaggi Felici*

*Voglia di Strudel o di Torta Salata ma non avete la pasta sfoglia in frigo o comunque non volete usarla?*

*Proviamo con questo impasto morbido e gluten free solo con farina di ceci e ricotta di soia !!!*

*Facile da fare e versatile (si adatta a mille preparazioni), con un buon ripieno di verdure di stagione...pochi, semplici e sani ingredienti per una vera esplosione di gusto ☐*

*Baked potato o jacked potato,deliziose patate farcite con gli ingredienti più diversi, di origini anglosassoni, che ormai si trovano un po' in tutto il mondo, solitamente farcite con SPECK ( che io ho sostituito con il mio guanciale affumicato fatto in casa , trovi la ricetta nel mio blog ) ,PANNA ACIDA ( che io ho fatto in casa vegan) e CIPOLLOTTI ( io ho usato solo erba cipollina). Si possono cuocere in forno o alla griglia, ma anche al microonde, ma io naturalmente le ho cotte in friggitrice ad aria !!!!*

## **INGREDIENTI PER I MINI STRUDEL ( con queste dosi ne verranno 7/8)**

### **Per la pasta :**

- 300 gr farina ceci + quella per spianarla
- 90 gr acqua
- 150 gr di ricotta di soia
- 35 gr olio oliva
- 1 cucchiaino cipolla secca in polvere
- 1/2 cucchiaino curcuma
- Sale 1 pizzico

### **Per il ripieno:**

- 1/2 cavolo cappuccio misto ( bianco e rosso)
- 1 o 2 zucchine ( chiare o scure)

- olive taggiasche
- OLIO EVO
- 2 /3 SCALOGNI
- Spezie varie (origano, timo, maggiorana, rosmarino...insomma quello che hai o che ti piace)
- Uvetta e mandorle tritate grossolanamente (anche pinoli, a piacere)
- Salsa soia senza glutine 2 cucchiaini
- ricotta di soia circa 200 gr

### **Per la finitura dello strudel:**

- 3 cucchiaini di acqua
- 1 cucchiaino raso di semi di sesamo
- la punta di un cucchiaino di curcuma
- poco olio evo

## **INGREDIENTI BAKED POTATOES**

- 3 patate grandi
- 1 – 2 cucchiaini di olio d'oliva
- Sale qb
- 1 tazza di panna acida vegana ( che io ho fatto in casa con *panna di soia montata fatta in casa con aggiunta di succo di un limone e sale* )
- 1 tazza di formaggio grattugiato vegano ( 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 )
- GUANCIALE affumicato ( che io ho fatto in casa e trovate nel blog , puoi sostituire con tofu affumicato o pancetta/bacon vegani acquistati)
- Pangrattato gluten free e olio evo
- erba cipollina tritata

# Preparazione

- **RIPIENO**: In una padella capiente fai scaldare un filo d'olio, aggiungi gli scalogni tagliati a fettine e fai stufare, aggiungendo poca acqua, per 5 minuti. Aggiungi le spezie e l'uvetta e le mandorle. Aggiungi il cavolo cappuccio a julienne e un altro po' d'acqua. Copri con un coperchio e fai cuocere per 10 min. Una volta che il cavolo cappuccio è ben cotto, schiacciala con la forchetta, aggiungi la zuccina a tocchetti piccoli, le olive taggiasche e la salsa di soia. Lascia cuocere altri 10 min con il coperchio.
- **Prepara la pasta dello strudel senza glutine** : In una ciotola metti la farina di ceci, la ricotta di soia, il sale, la cipolla e la curcuma. **Mischia** e aggiungi l'acqua e l'olio. **Impasta** gli ingredienti con le mani nella ciotola, poi trasferiscilo su un piano di lavoro e lavora un po' finché non ottieni un impasto liscio. Fai riposare. **Stendi** l'impasto su un piano di lavoro spolverizzando con farina di ceci, prima con le mani poi con mattarello, taglia dei piccoli rettangoli, tagliando le irregolarità con il coltello se necessario. Metti il **ripieno** e la ricotta di soia, all'interno di ogni rettangolo lasciando liberi i bordi e chiudi prima i bordi del lato corto e poi quelli del lato lungo. **Giralo** e fai dei tagli con il coltello. Prendete una ciotolina e mettete tutti gli ingredienti per la finitura: acqua, olio, curcuma e semi di sesamo; mescolateli bene. Spennellate la superficie dello strudel con la miscela così ottenuta ed infornatelo; lasciatelo cuocere per 25-30 minuti a 180 °, fino a che la brisee diventerà bella dorata. Oppure come ho fatto io in friggitrice ad aria inserite lo strudel sul cestello e **cuocete a 180 per 20 minuti**.
- **PATATE RIPIENE** : Bucherella le patate, strofina le patate con un po' di olio d'oliva e cospargile con un po'



di sale . Strofinare il sale in modo che non si concentri in un punto. Cuocere le patate per 40-70 minuti, dipende interamente da quanto sono grandi le patate in forno a 200° ( oppure come ho fatto io in friggitrice ad aria ,Inserire il cestello nella friggitrice e impostare la temperatura a 200 °. Cuocere le patate per circa 30 minuti, girandole a metà cottura. Controllate con uno stuzzicadenti le patate).Togliere le patate dal forno/friggitrice ad aria e lasciale raffreddare qualche minuto.Taglia a metà le patate , svuotate della polpa e mescola quest'ultima con panna acida di soia ,formaggio grattugiato veg, erba cipollina e guanciale affumicato sminuzzato al coltello .Riempire le mezze patate con la farcitura,spolverizzate con poco pangrattato, un filo di olio e rimettete le patate in forno/friggitrice ad aria e fate cuocere per altri 5-10 minuti .Togliere dal forno/friggitrice ad aria , lasciare raffreddare per qualche minuto, cospargere con altra erba cipollina e servire !!!

*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://www.facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog)

 seguirmi su Pinterest

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



Viaggiando con amore  
Viaggiassaggifelici.blog  
blog di viaggi e cucina Vegana

ISCRIVITI AL GRUPPO FACEBOOK

**Viaggi & Assaggi Felici**

HAI RIPRODOTTO QUESTA RICETTA?

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

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