

RICOTTA DI SEMI DI SESAMO





Ricotta di Sesamo

Viaggi&AssaggiFelici



2° ANTIPASTO DEL MENÙ VEGAN DELLE FESTE NATALIZIE DI Viaggi&AssaggiFelici



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)

New Year
New Me!



Viaggie Assaggifelici 2021

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

[viaggiassaggifelici/](#)

Dopo aver provato diversi tipi di ricottine (come MANDORLA , SOIA , CRUDISTA , che trovate nel mio blog) oggi ve ne presento un'altra dal sapore neutro, non troppo grassa, a base di semi dalle mille virtù.

Ne ho sperimentate diverse, con la [soia](#), con le [mandorle](#), [crudiste](#)

Tutte buone, assolutamente. Ho realizzato ricette dolci e salate con molta soddisfazione. Ma questa, e me ne rendo conto solo dopo averla assaggiata (ancora calda) , è veramente la più buona.

*Li avete i **semi di sesamo** in casa ?no? Io li uso per tutto , il pane, le torte rustiche, la pizza, le verdure saltate , i funghi trifolati.E poi nelle insalate e nelle polpette. Perciò rimboccatevi le maniche e seguitemi!*

Stesso procedimento per Semi di canapa □

Vi dico già che la quantità di ricotta che otterrete sarà molto più ridotta rispetto alla quantità di quella di soia , ma vale la pena provare qualcosa di diverso , e poi con l'okara potrete produrre altro formaggio esattamente come la [ricotta di okara di soia](#) ,oppure usarla per altre preparazioni come pizze,polpette ,ripieni ...qui potrete prendere spunto dalle [ricette con okara di soia ed avena](#)

Parlando di **semi di sesamo**, ci riferiamo ad una pianta erbacea originaria dell'India e dell'Africa.

Esistono **due tipologie di semi di sesamo**: semi di **sesamo nero** e semi di **sesamo bianco**. I semi di sesamo bianco sono meno rari e più facilmente reperibili. Le loro **proprietà nutritive** sono comunque molto simili.

I semi di sesamo possono essere considerati come una

delle **fonti vegetali principali di :**

- **calcio**
- fosforo
- magnesio
- ferro
- proteine
- manganese
- zinco
- selenio
- acidi oleici
- acido folico
- vitamine gruppo B

Tabella nutrizionale Semi di Sesamo relativa a 100 grammi di prodotto

Nutrienti mg Percentuale

Folates	97 µg	25%
Niacin	4.515 mg	28%
Pantothenic acid	0.050 mg	1%
Pyridoxine	0.790 mg	61%
Riboflavin	0.247 mg	19%
Thiamin	0.791 mg	66%
Vitamin A	9 IU	<1%
Vitamin E	0.25 mg	2%
Sodium	11 mg	1%
Potassium	468 mg	10%
Calcium	975 mg	98%
Copper	4.082 mg	453%
Iron	14.55 mg	182%
Magnesium	351 mg	88%
Manganese	2.460 mg	107%
Phosphorus	629 mg	90%
Selenium	34.4 µg	62.5%
Zinc	7.75 mg	70%



Ai semi di sesamo sono state attribuite proprietà **antiossidanti** e **anticancro**. Essi inibirebbero lo sviluppo del **cancro al colon**, per via del loro contenuto di acido fitico. Il loro contenuto di lignani permette il **controllo della pressione sanguigna**, con effetti anti-ipertensivi. Il consumo di semi di sesamo può contribuire a prevenire la formazione di placche sulle pareti delle arterie. L'assunzione di semi di sesamo è benefica per le ossa, migliora le funzioni del fegato, è efficace nella rimozione dei vermi intestinali, riduce i reumatismi e i dolori articolari, **stimola la circolazione** e contribuisce a migliorare la digestione. L'olio di sesamo, ricavato dai semi,

viene impiegato per la cura della pelle, per effettuare massaggi rinvigorenti, contro la forfora e per contrastare la [congestione nasale](#).

Quindi abbiamo realizzato un vero e proprio “concentrato di calcio”. Potete realizzarla esclusivamente con semi di sesamo oppure miscelare diversi tipi di latte VEG in modo da realizzare prodotti dai sapori e caratteristiche sempre nuovi.

INGREDIENTI

- 350 GR DI SEMI DI SESAMO
- ACQUA (2 litri)
- SUCCO DI 2 LIMONI
- UN PIZZICO DI SALE ROSA DELLHIMALAYA

PROCEDIMENTO

- Preparate il **LATTE DI SEMI DI SESAMO**
- semi in ammollo per 12 ore, cambiare acqua, tritare e filtrare o passare nell'estrattore:Sciacquare, aggiungere dell'acqua e frullare finemente. A questo punto potreste fare il latte usando l'estrattore, ripassando un paio di volte gli scarti, aggiungendoci ogni volta un po' d'acqua.
- Se non lo aveste, usate al solito un colino con un telo di cotone(il telo anche con un colino a maglie strettissime è fondamentale, rispetto a quella di soia per la quale si può omettere il telo)
- Filtrare ulteriormente (anche se usate l'estrattore fatelo sempre, perchè quei residui che ora non vedete vi disturberanno quando mangerete la ricotta). Io ho recuperato l'okara dei semi che userò per altre ricette.
- In ogni caso vi consiglio di fare il procedimento 2

volte , cioè rifrullare l'okara sempre con 1 litro di acqua, filtrare nuovamente, rimettere sul fuoco ,poi limone ed infine colare...

- Versate tutto il latte in una pentola e mettete sul fuoco basso. Se avete un termometro cercate di non superare gli 80 gradi. Altrimenti cercate di tenere la fiamma bassa per non arrivare all'ebollizione.
- A questo punto il latte dovrebbe già essere in parte cagliato. Aggiungete il succo di un limone filtrato e girate per qualche secondo.
- Coprite e lasciate tutto fermo per una mezz'ora almeno, dando tempo ai fiocchi di formarsi.
- Appoggiate un tovagliolo su un colino e cominciate a versare i fiocchi che si sono formati. Quando il liquido avrà finito di colare , Nel panno rimarrà solo la pasta morbida,condite a piacere.
- trasferite tutto dentro una fuscella di plastica, in modo da farlo scolare per benino.
- Il siero può essere utilizzato per l'impasto del pane o usarlo per i dolci.
- Lasciate così per qualche ora, e poi mettete in frigo. Potete utilizzarla subito o entro anche una settimana.
- CONDITE COME PREFERITE ,io ho aggiunto erba CIPOLLINA, sale rosa dell'Himalaya, lievito alimentare e poco peperoncino.

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!