

# PASTICCIO DI SPEZZATINO DI SOIA ALLA MEDITERRANEA IN CROSTA





🌾 PASTICCIO DI SPEZZATINO DI SOIA ALLA MEDITERRANEA IN CROSTA




Viaggi&AssaggiFelici





C  
R  
U  
D  
O



 PASTICCIO DI SPEZZATINO DI SOIA ALLA MEDITERRANEA IN CROSTA



C  
O  
T  
T  
O



*Di ispirazione assolutamente britannica, questo **Pasticcio Vegano** strizza l'occhio al famoso e gustoso Sheperd's Pie (lo Sformato del pastore , che avevo già cucinato e trovate [qui](#)) o pasticcio di carne, che in Inghilterra , Svizzera ed in alcuni paesi del nord si cucina con carne di ogni tipo – e patate e si consuma soprattutto nei mesi freddi.*

*E' ovviamente un **piatto unico**, dato il suo corposo apporto proteico, proprio come il pie anglosassone, ideale per un pranzo domenicale.*

*Il vantaggio tuttavia è che oltre al fatto principale che tutti gli animali sono rimasti felici e liberi ,non appesantirà anche la vostra digestione, perché a base vegetale.*

*Pare un procedimento elaborato, ma invece è piuttosto semplice, il trucco è non dimenticare assolutamente la spolverata di farina per rassodare il composto e avere la pazienza di attendere che i funghi si coloriscano dolcemente. Solitamente fatta con **Pasta Sfoglia** o **Pasta Brisé**, Per la mia crosta ho utilizzato la ormai collaudata **PASTA MATTA**, ma questa volta ho voluto realizzarla senza glutine !!!*

***Qualsiasi qualità di funghi starà bene in questa ricetta, io ho utilizzato i funghi prataioli freschi !***

*Da portare ad un pic nic , facile da preparare, **sempre morbido** e succoso, ideale da servire anche come secondo piatto da condividere ad una cena con amici , iniziamo a preparare insieme questo Pasticcio !!!*



## Ingredienti per la “crosta” di pasta matta

- 100 g di amido di mais
- 100 g di farina di ceci
- 200 g di farina di riso
- 100 g di farina di grano saraceno
- 140 g di olio extravergine di oliva
- 240 g di latte di soia al naturale
- 2 cucchiaini di bicarbonato
- erbe aromatiche a piacere ( timo, origano, salvia..)
- 1 pizzico di sale

# Ingredienti ripieno

- 200 grammi di [spezzatino di soia](#)
- 300 g di funghi freschi prataioli
- olive verdi e nere siciliane denocciolate
- 2 cucchiaini di olio evo
- 2 cipolle tritate
- 4 carote medie tagliate a cubetti
- dado granulare ( fatto da me in casa [qui](#) la ricetta)
- aglio granulare
- 2 cucchiaini di farina di riso
- 3 cucchiaini di concentrato di pomodoro
- 1 foglia di alloro ( che a fine cottura potrete togliere o sminuzzare )
- 1/2 peperone
- 2 cucchiaini di paprika dolce
- qualche goccia di fumo liquido ( lo potete comprare [qui](#) )
- origano
- timo
- salvia
- sedano tritato
- 200 gr piselli surgelati
- 1 cucchiaino di sale
- vino rosso vegan per sfumare
- latte di soia per spennellate

---

## Procedimento pasta matta gluten free

- Il procedimento è semplicissimo,Unire tutte le farine, aggiungere l'olio, mescolare con una forchetta per farlo





addensi e diventi corposo.

9. Se necessario aggiungete del brodo caldo.
10. Aggiungere il fumo liquido
11. Stendere la pasta matta su una spianatoia spolverizzata di farina di riso , in modo da ricavarne 2 rettangoli grandi quanto la teglia ( io ho usato la teglia del forno)
12. Disporre la prima sfoglia sulla placca da forno ricoperta con carta da forno.
13. Distribuirvi il ripieno lasciando un bordo di ca. 3 cm, livellare.
14. Spennellare il bordo con un pò di latte di soia .
15. Adagiarvi sopra la seconda sfoglia aiutandovi con la carta forno.
16. Premere bene i bordi.
17. Spennellare con latte di soia e premere il bordi con i rebbi della forchetta.
18. Spennellare poi tutta la superficie esterna con latte di soia .
19. Bucherellare più volte la superficie del pasticcio.
20. Cottura al forno: ca. 35 min. nella parte inferiore del forno preriscaldato a 200 gradi, forno statico, finché la superficie sarà leggermente dorata e croccante





*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!*