

**RAVIOLONI ( MANDU) GLUTEN  
FREE ALLA COREANA RAINBOW  
COLORATI AL NATURALE E  
RIPIENI DI FAGIOLI NERI ,  
JACKFRUIT , FUNGHI SHIITAKE E  
SPINACI SERVITI SU PESTO DI  
CARCIOFI E FORMAGGIO  
GRATTUGIATO VEGANO,  
ACCOMPAGNATI DA SALSA AL  
SESAMO**

RAVIOLONI ( MANDU) GLUTEN FREE ALLA COREANA  
RAINBOW COLORATI AL NATURALE E RIPIENI DI FAGIOLI  
NERI , JACKFRUIT , FUNGHI SHITAKE E SPINACI SERVITI SU  
PESTO DI CARCIOFI E FORMAGGIO GRATTUGIATO VEGANO,  
CHE HO ACCOMPAGNATO CON SALSA AL SESAMO



RAVIOLONI (MANDU) GLUTEN FREE ALLA COREANA  
RAINBOW COLORATI AL NATURALE E RIPIENI DI FAGIOLI  
NERI , JACKFRUIT , FUNGHI SHITAKE E SPINACI SERVITI SU  
PESTO DI CARCIOFI E FORMAGGIO GRATTUGIATO VEGANO,  
CHE HO ACCOMPAGNATO CON SALSA AL SESAMO



# PESTO DI CARCIOFI



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

*Mangiamo l'arcobaleno!*

*Ragazzi, avete chiesto ricette di ispirazione asiatica e non riesco a pensare a niente di più orientale dei ravioli , ma in una nuova veste!!!*

*I Mandu sono ravioli della tradizione coreana SONO SOLITAMENTE ripieni di carne di maiale e verdure: ecco la ricetta per realizzarli in casa IN VERSIONE VEGAN E GLUTEN FREE , Da tradizione vengono preparati per i festeggiamenti del capodanno !!!*

*Questi ravioli sono naturalmente colorati e riempiti con fagioli neri, jackfruit , spinaci , shiitake e aromatizzati con olio di sesamo, salsa di soia e sriracha, su una base di pesto di carciofi !*

*Sembrano difficili ma sono super facili da realizzare!*

*Colorare gli involucri è facoltativo ma sembra dannatamente bello!*

*Inoltre è facile da realizzare e tutto naturale.*

*Ho usato semplicemente succhi di verdura in sostituzione dell'acqua per colorarli.*

*Ad esempio, quello giallo è colorato con curcuma , quello rosso con barbabietole, quello nero con carbone vegetale, quello arancione con concentrato di pomodoro , quello viola con crauti viola , quello verde con the verde matcha. Oppure potete usare coloranti alimentari che potete acquistare sul web.*

*Servire gli gnocchi su un letto di PESTO DI CARCIOFI e tuffarli nella salsa all'aglio di sesamo dolce-salato!*

*Ho provato in questo caso a realizzare involucri di wonton vegani senza glutine!*

*Gli gnocchi dovrebbero avere un impasto molto sottile e morbido e, sfortunatamente, non è possibile stendere un impasto senza glutine così sottile senza romperlo.*

*Ecco un consiglio utile però: vuoi che i tuoi involucri siano più sottili sui bordi, in questo modo la parte superiore non sarà troppo spessa o difficile da masticare una volta cotta.*

## **INGREDIENTI pasta base (per 7/8 ravioloni)**

- 55 gr di farina di ceci
- 35 gr di farina di riso
- 80 gr di amido di mais
- 2 gr di gomma di xantano
- 1 cucchiaio di olio evo
- 1 pizzico di sale
- **100 ml circa** di acqua o sostituire con succo di verdura per dare colore oppure 100 ml di acqua + coloranti alimentari vegani naturali

## **Ripieno**

- **1 cucchiaio** di olio evo
- **1 scalogno** a dadini
- **1 spicchio** d'aglio tritati
- **1/2 cucchiaino** di zenzero grattugiato
- **2** funghi shiitake secchi reidratati e tagliati a dadini
- **50 g** di spinaci tritati
- **50 g** di fagioli neri cotti
- **280 gr** di jackfruit saltato in padella e sfilacciato
- **1 cucchiaio e mezzo** di salsa di soia
- **1 cucchiaino** di sciroppo d'acero o agave
- **1 cucchiaino** di curcuma
- **1 cucchiaino** di salsa sriracha ( concentrato di pomodoro+peperoncino di Cayenna macinato a piacere +aglio+eritritolo + sale + acqua +aceto di mele)
- **1 di cucchiaino** di spezie miste tipo ariosto

## Salsa al sesamo

- 01 **cucchiaino** di salsa di soia
- 01 **cucchiaino** di olio evo
- 01 **cucchiaino** di aceto mele
- 01 **cucchiaino** di sciroppo d'acero o agave
- 01 **cucchiaino** di acqua
- 01 **spicchio** d'aglio tritato
- 01 **cucchiaino di semi di sesamo**

## PESTO DI CARCIOFI

( CARCIOFI +OLIO EVO+FORMAGGIO GRATTUGIATO VEGANO CHE IO FACCIO IN CASA +MANDORLE+AGLIO+SALE)

**Formaggio vegan GRATTUGIATO ( 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 )**

## ISTRUZIONI

- **PASTA RAVIOLI** :Mettete la farina in una piccola ciotola, aggiungi l'olio e versate lentamente l'acqua (o il succo di verdura o i coloranti) e impastate fino a formare un impasto morbido. Se l'impasto sembra troppo asciutto, aggiungi 1 cucchiaino di acqua alla volta. Tuttavia, non vuoi che l'impasto sia appiccicoso. Impastare per 2 minuti e avvolgere la pallina nella pellicola trasparente. Lasciare riposare per 25-30 minuti. Nel frattempo preparate il ripieno.

## RIPIENO

- Scaldare l'olio ,aggiungere lo scalogno, l'aglio e lo zenzero , aggiungere il jackfruit e saltare fino a

doratura, circa 5 minuti.

- Aggiungere i funghi e gli spinaci tritati e cuocere per altri 5-7 minuti, finché gli spinaci non diventano morbidi. Mescolare i fagioli neri ,la salsa di soia, lo sciroppo d'acero, la curcuma, lo sriracha e le spezie . Cuocere per 5-7 minuti, mescolando regolarmente. Assaggia e aggiusta i condimenti se necessario, aggiungendo più salsa di soia per il sapore salato, sriracha per il piccante e/o i spezie per più sapore.
- Togliere dal fuoco, sfilaccia il jackfruit e trasferire in una ciotola capiente e lasciare raffreddare 15 minuti.
- Dividi l'impasto dei ravioli in 4 palline. Stendere ogni pallina in un cerchio il più sottile possibile (circa 1 mm di spessore). Ho steso l'impasto tra due fogli di carta forno per essere sicuro che non si attaccasse, potete anche spolverare con amido di mais. **IMPORTANTE:** l'impasto deve essere steso molto sottile, insisto perché altrimenti i ravioli impiegheranno più tempo a cuocere e potrebbero risultare pastosi.
- Premi leggermente i bordi del tondo con le dita per renderlo più sottile del centro.
- Metti un cucchiaino di ripieno al centro di un involucro più una spolverata di formaggio grattugiato . Piega l'involucro per formare una forma simile a una borsetta, in alternativa, puoi modellarlo a mezzaluna se preferisci. Assicurati di premere con le dita per sigillare il raviolo. Metti da parte e copri con un canovaccio umido mentre prepari il resto
- Scaldare due cucchiai di olio in una padella capiente a fuoco medio-alto. Friggi i ravioli per 20-30 secondi o fino a quando il fondo diventa marrone dorato. Abbassa il fuoco a fuoco medio e aggiungi 125 ml circa di acqua. Coprire immediatamente con un coperchio e lasciare "cuocere a vapore" fino a quando i ravioli sono teneri e non rimane acqua, circa 10 minuti.



- Togliere dal fuoco e servire immediatamente con base di pesto ai carciofi e con la salsa di immersione al sesamo e spolverando di formaggio grattugiato vegan .

## **Salsa al sesamo**

- Aggiungere tutti gli ingredienti in una piccola ciotola e frullare fino a quando non saranno ben amalgamati. Assaggiate e regolate i condimenti se necessario, se trovate la salsa troppo salata aggiungete altra acqua, se preferite una salsa più dolce aggiungete altro sciroppo d'acero.

## **Pesto di Carciofi**

- semplicemente frullando i carciofi sbollentati con gli altri ingredienti.

*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/viaggiassaggifelici/blog>



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!



Dichiarazione di affiliazione



Dichiarazione di affiliazione



Nel mio blog

( <http://viaggiassaggifelici.blog> ),

nei vari articoli e ricette, spesso inserisco dei link a



libri,



attrezzi di cucina o



alimenti. Lo

faccio così che tu possa trovare dove acquistare questi prodotti.



Solitamente sono prodotti che ho acquistato personalmente, che mi sono piaciuti e che quindi sono tranquillo a raccomandarti. Raramente, quando non trovo

(più) esattamente lo stesso prodotto, consiglio un'alternativa molto simile di cui mi fido.



Ho iniziato anche ad iscrivermi a programmi di affiliazione. Cosa vuol dire? Significa che a volte guadagno una piccola commissione quando compri qualcosa attraverso uno di questi link (per esempio da Amazon ).

Per te non comporta nessun costo ulteriore, ma a me aiuta non solo a poter tenere in piedi questo Blog, ma SOLO UN AIUTO IN PIÙ A CHI COME ME CI METTE LA PASSIONE, LA PERSEVERANZA E LA FATICA , CHE È BELLO SIANO APPREZZATI , AVVALORATI E COMPROVATI !!!



Come funziona? I link hanno un codice all'interno che per l'azienda con cui sono affiliata identifica me come affiliato e aiuta a registrare le vendite che sono andati in porto perché l'ho consigliato io. Praticamente il mio consiglio è valutato come pubblicità per il prodotto. Solitamente è una percentuale alquanto basso, e ripeto: per te il prodotto in questione costa uguale, per te non fa una differenza, per me si.