

**AFFETTATO VEGAN : IL
"PROSCIUTTO" FATTO IN CASA**

🍄 AFFETTATO
VEGAN : IL
"PROSCIUTTO"
FATTO IN CASA



Viaggi&AssaggiFelici



🍖 AFFETTATO
VEGAN : IL
"PROSCIUTTO"
FATTO IN CASA



Viaggi&AssaggiFelici



🍄 AFFETTATO
VEGAN : IL
"PROSCIUTTO"
FATTO IN CASA

Viaggi&AssaggiFelici

🍌 AFFETTATO VEGAN : IL "PROSCIUTTO" FATTO IN CASA



Non è esattamente prosciutto, né salame o mortadella. Ma come altro chiamare un prodotto che si taglia a fette sottili ed è perfetto per farcire panini e tramezzini, pur essendo vegetale?

***Affettato vegan** sia: ecco una ricetta per realizzare in casa un simil-prosciutto da utilizzare per gli stessi scopi*

(panini, pizze, piadine). Salutare, leggero e gustoso.

CHIAMATELO COME MEGLIO DESIDERATE , La ricetta di questo ottimo affettato vegetale che sto per descrivervi è aromatizzato con scaglie di pistacchio, con una base di fagioli e barbabietola rossa e con retrogusto affumicato grazie al fumo liquido, che potreste omettere del tutto o sostituire con sale affumicato. Comodissimo per panini, ma buono anche sulla pizza ed è la dimostrazione concreta che si può fare con estrema facilità e con risultati più che soddisfacenti !!!

Da anni il numero di persone al mondo che hanno optato per la cucina priva di prodotti animali o di derivazione animale è in costante crescita e quindi anche le ricette hanno dovuto evolversi per rispondere alle richieste sempre maggiori da parte dei consumatori.

Un tasto dolente sono gli insaccati che, a differenza di latticini e sughi di carne, sono ancora visti come poco consoni alla conversione verso il vegano.

INGREDIENTI

- 500 g di fagioli corona, spagna o cannellini
- 1 Cc salsa di soia o tamari
- 1 cc paprica dolce
- semi di finocchio qualche semino
- 1 Cc olio d'oliva
- 30 g pistacchi spezzettati
- 20 g di agar agar
- 1/2 bicchiere di acqua
- 1 barbabietola cotta
- 120 g di farina di riso
- intingolo con qualche goccia di fumo liquido ,1

cucchiaino di zucchero o eritritolo o meglio sciroppo di agave o acero e 1 cucchiaino di senape.

PREPARAZIONE

- Frullare i fagioli bianchi già cotti (tenendone qualcuno da parte intero), la barbabietola rossa,,semi di finocchio. Frullare bene finchè non si sarà formato un impasto cremoso. La purea di barbabietole conferirà al composto il colore rosa tipico della Mortadella.
- A parte scaldare l'acqua con l'agar agar che si dovrà sciogliere bene (circa 5 minuti). In una terrina versare l'impasto di fagioli(compresi quelli interi), l'acqua con agar agar che **servirà adesso da collante**, salsa tamari o soia,paprika dolce ,l'olio ,ed i pistacchi spezzettati.
- Infine aggiungere la farina di riso.
- Formare dei salsicciotti spennellateli con l'intingolo di fumo liquido, dolcificante e senape .
- Avvolgere con la carta forno come una caramella e Immergere quindi il salsicciotto in uno scolapasta di acciaio , che avete messo sopra ad una pentola con dell'acqua e lasciate cuocere per 20 minuti a bagnomaria coprendo con un coperchio.
- Dopodiché trasferitelo in FRIGGITRICE ad ARIA per 15 minuti a 150 °
- Una volta cotto trasferite la caramella in un piatto e lasciate raffreddare a temperatura ambiente prima e poi per un paio di ore almeno in frigorifero.
- Sformare e tagliare a fette sottili con il coltello o a dadini per ripieni o condire la vostra focaccia!!!

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

seguirmi su Pinterest

<http://www.pinterest.com/viaggiassaggifelici/blog>



HAI RIPRODOTTO QUESTA RICETTA?

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

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