

**“Uova” Sode Vegan fatte in casa**



## "UOVA SODE" VEGANE

Viaggi&AssaggiFelici

*Scegliere un **regime alimentare vegano** significa escludere qualunque derivato animale. Ecco che però, alle volte, può*

*essere divertente, soprattutto per stupire, anche per i bambini, riprodurre alcuni alimenti non vegani in chiave totalmente vegetale.*

*..E come sapete a me piace "VEGANIZZARE " tutto !!!*

*Oggi allora vi propongo. la **rivisitazione di 1 piatto a base di uova** che però a base di uova non è: **le uova vegane sode.***

*Divertitevi, anche con l'aiuto dei più piccoli, a preparare e comporre questo inaspettato piatto tutto vegetale da gustare ogni volta che vorrete!*

*□ **Ingrediente principale** ,per ricreare anche il sapore tipico delle uova è il **SALE KAKA NAMAK**, troverete nella ricetta anche il link per poterlo acquistare □*

# Ingredienti

## Tuorlo

- 240 g Acqua
- 27 g Olio di Semi o riso
- 12 g Amido di Mais o farina di tapioca
- 3 g Lievito Alimentare
- 1 gr di Curcuma (attenzione a non esagerare, altrimenti coprirà il sapore degli altri ingredienti) o Zafferano
- 2 gr di sale [Kala Namak](#)
- 9 g di agar agar in polvere

# Albume

- 300 ml di latte di soia
- 100 gr di tofu al naturale
- 50 gr di yogurt di soia non zuccherato
- 1 gr di sale [Kala Namak](#)
- 6 g di agar agar

## Strumenti utili

- un coppapasta ovale o un tagliabiscotti ovale o semplicemente un bicchierino da amaro o una tazzina da caffè
- Un porta uova ( quello che trovate nel vostro frigorifero appena acquistato)

## PROCEDIMENTO

- **PER LE UOVA VEGANE :** *Per il tuorlo*, Aggiungere amido, lievito alimentare, sale kala namak, agar agar e zafferano in un pentolino, quindi versare delicatamente prima l'olio, poi l'acqua, mescolando vigorosamente con un frustino per evitare grumi. Portare a ebollizione su fuoco medio/lento fino a che il composto non inizi a rassodare e a bollire delicatamente. A questo formate delle piccole sfere aiutandovi con un portauova da frigo, congelate velocemente. *Per l'Albume*, Unite tutti gli ingredienti insieme, frullate con il frullatore ad immersione e portate sul fuoco, quando il composto comincerà ad addensarsi togliete dal fuoco e riempite a metà gli stampi scelti( ricoperti di pellicola trasparente) quindi adagiate il tuorlo congelato, coprite con altro composto di albume (tiepido), trasferite prima mezz'ora in freezer, poi in frigorifero

a solidificare per almeno 3 ore. Sformate quindi le uova e servite.

*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>

HAI RIPRODOTTO QUESTA RICETTA?

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

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

[" RICOTTA DI SOIA "](#)