

CRESPELLE DI CASTAGNE RIPIENE DI RAGÙ DI CARCIOFI E BESCIAMELLA AI FUNGHI



CRESPELLE DI CASTAGNE RIPIENE DI RAGÙ DI CARCIOFI E BESCIAMELLA AI FUNGHI

2°PRIMO PIATTO 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 BESCIAPELLA DI YOGURT DI SOIA
- ♣ CREPELLE DI CASTAGNE RIPIENE DI RAGÙ DI CARCIOFI
- ♣ GNOCCHI DI RISO
- ♣ LASAGNE BIANCHE DI PANE CARASAU CON SUGO DI BROCCOLI E FUNGHI CHAMPIGNON CON BESCIAPELLA 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)

Viaggie Assaggifelici 2021

New Year
New Me!



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



Anche questa volta , ho creato dele crespelle diverse dal

*solito ,dopo le crepes di farina di ceci, al the matcha , di lupini, ceci e proteine della soia etc ,Come sfoglia ho creato **Crepes con farina di CASTAGNE** per preparare delle buonissime crepes senza glutine da farcire con **ragù di CARCIOFI***

*Dopo il mio **ragù di granulare di soia** , **ragù di seitan** , **ragù di verdure** , **ragù di lenticchie** ,**ragù di jackfruit** , oggi vi propongo un **RAGÙ DI VERDURE**.*

*Una lasagna non è tale senza un'ottima besciamella, dopo le svariate che vi ho già proposto , **di ceci, di riso, di soia, di avena, di mandorla, con grano saraceno,besciamella di yogurt** oggi vi propongo una **BESCIAMELLA DI FUNGHI, SENZA FARINE!!!***

INGREDIENTI PER 8 CREPELLE DI FARINA DI CASTAGNE



- 150 g di farina di castagne
- acqua tiepida q.b.(CIRCA 300 ML)
- un pizzico di sale ROSA DELL'HIMALAYA
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva

- Spezie a piacere (io ho usato Erba Cipollina)

INGREDIENTI RAGÙ DI CARCIOFI

- Carciofi (il cuore , circa 450 gr)
- Aglio granulare q.b.
- Prezzemolo q.b.
- Basilico q.b.
- 1 foglia di alloro
- Vino bianco/rosso veg , 1 shot per sfumare
- 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- Passata di pomodoro 400ml
- Olio evo q.b.
- Sale rosa dell'himalaya q.b.



INGREDIENTI BESCIAPELLA DI FUNGHI

- 2 CUCCHIAI olio extravergine di oliva
- AGLIO GRANULARE Q.B.
- sale rosa dell'himalaya q.b.
- 400 g Funghi champignon freschi
- 500 g latte vegetale di soia

- 50 g farina (io ho usato di castagne)
- noce moscata q.b.



Procedimento crespelle

- Setacciare la farina in una ciotola e aggiungervi l'acqua a poco a poco e l'olio fino ad ottenere un impasto fluido e setoso, non troppo liquido per intenderci, una pastella. Ogni farina di castagne ha una sua capacità di assorbimento quindi conviene regolarsi ad occhio.
- Aggiungere il sale
- Oliare (non è obbligatorio) una padella antiaderente e porla sul fuoco a fiamma sostenuta per farla scaldare bene.
- quando sarà calda **versate un mestolo della pastella delle crespelle** al centro della padella e con un movimento veloce del polso, stendete uniformemente il composto su tutta la padella.
- **Quando i bordi inizieranno a staccarsi, girate la crepe** con l'aiuto di una spatola e fatela dorare su quel

lato. **Ripetete il procedimento** finché tutte le crepes saranno pronte.

Procedimento ragù

1. Pulire i carciofi privandoli delle foglie esterne e della barba interna.
2. Mettere i carciofi in una ciotola contenente acqua e limone in modo che non si anneriscano.
3. Tagliare i carciofi a pezzettini piccolissimi (io li ho tritati in un tritatutto grossolanamente)
4. In un'ampia padella fare un soffritto con olio, aglio e i gambi del prezzemolo.
5. Aggiungere i carciofi e farli cuocere per 2-3 minuti a fiamma vivace.
6. Sfumare con il vino, alzare la fiamma e far evaporare l'alcool.
7. Unire la passata di pomodoro, concentrato e sale.
8. Abbassare la fiamma, mettere il coperchio e cuocere per 40 minuti circa.
9. Aggiungere anche le foglioline di prezzemolo tritato ,basilico ed una foglia di alloro e proseguire la cottura per altri 10/15 minuti.

Procedimento besciamella di funghi

1. Mettere in una pentola l'olio e l'aglio , fare soffriggere e aggiungere i funghi (puliti a fettine) e il sale fare saltare qualche minuto fino a farli appassire , togliere dalla pentola e mettere da parte in un piatto.
2. Nella stessa pentola sporca Aggiungere la farina e l'olio e formare il roux ,Aggiungere il latte veg , la noce moscata e aggiustare di sale,Aggiungere i funghi messi da parte ,Controllare la consistenza, se necessario proseguire qualche altro minuto.

3. Lasciar riposare per qualche minuto poi frullare con un frullatore ad immersione.

Assemblaggio crespelle

- Farcite ogni crespella con un cucchiaio abbondante di ragu ed uno di besciamella , quindi piegatela a portafoglio oppure arrotolatela.
- Sistematele in una pirofila unta da uno strato di besciamella mescolato con un cucchiaio di ragù ,
- copritele con la besciamella ai funghi , una spolverata di lievito alimentare in scaglie e passatele in forno caldo a 200° per 15 minuti.

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 lasciarmi un commento! Per te è un clic, per me una grandissima soddisfazione!