

COXINHA : ARANCINI BRASILIANI DI "POLLO" DI SEITAN E FUNGHI , CON CONTORNO DI SPIEDINI DI VERDURE IN SALSA ALLA MENTA E BASILICO





 COXINHA :
ARANCINI
BRASILIANI DI
"POLLO" DI SEITAN
E FUNGHI

Viaggi&AssaggiFelici



SPIEDINI DI
VERDURE IN
FRIGGITRICE AD
ARIA in  SALSA
ALLA MENTA E
BASILICO



Viaggi & Assaggi Felici

FASI PREPARAZIONE COXINHA

RIPIENO ARANCINI BRASILIANI
DI "POLLO" DI SEITAN E FUNGHI



" PASTA ESTERNA" COXINHA



COXINHA PRIMA DELLA
PASTELLA E PANATURA

COXINHA PASTELLATO E PANATO ,PRIMA
DELLA "FRITTURA IN FRIGGITRICE AD ARIA "



Viaggi & Assaggi Felici

INVOLTINI DI VERDURE



PRONTI PER ESSERE COTTI IN FRIGGITRICE AD ARIA SPALMATI DI SALSA VERDE

La Coxinha (arancini brasiliani) è un tipico aperitivo brasiliano e portoghese, è una sorta di grossa crocchetta a forma di pera, riccamente farcita di carne di pollo, mescolata a patate e aromi, avvolta in una pastella, poi impanata e infine fritta e servita calda.

La coxinha ricorda i Nostri arancini ma il ripieno e la preparazione sono completamente diversi perché in origine è nata per imitare le cosce di pollo dorate.

Il termine "coxinha", che in portoghese significa "coscina", indica la forma dell'antipasto.

Ma, ovviamente, qui non useremo pollo , ma un seitan che ho fatto io in casa che per consistenza e sapore assomiglia molto e sostituisce egregiamente la carne di pollo !!!

Ci sono molti modi per fare il nostro ripieno al posto del nostro seitan autoprodotta: granulare di soia, jackfruit sminuzzato, funghi o verdure saltate ..!!!

Ingredienti per circa 10 grosse coxinhas

Pasta esterna

- – 300 gr di di farina (io usato tipo 1)
- – 300 ml di brodo vegetale
- – 250ml di latte vegetale (io ho usato di soia)
- – 1 cucchiaino di curcuma
- – 1 cucchiaino di paprika dolce
- – 2 cucchiai di burro di soia (o olio di cocco)
- – 1 cucchiaino di sale
- – 1 cucchiaio di lievito alimentare
- – Pangrattato o Panko

Per impanatura

- acqua e farina di ceci (o farina di frumento) fino ad ottenere una crema. Passate le coxinhas in questa crema e poi nel pangrattato o panko

Per il ripieno

- – 300 gr circa di pollo di seitan (trovate la ricetta nel blog)
- – 200 gr circa di funghi freschi
- – olive taggiasche tritate

- – 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- – 1 cucchiaino di amido di mais mescolato in 2 cucchiaini di acqua
- – aglio granulare q.b.
- – 1 cipolla o 2/3 scalogni tritati
- – 2 cucchiaini di olio evo
- – Sale qb
- – 1 cucchiaino di origano
- – Prezzemolo ed erba cipollina tritati qb

Per gli spiedini di Verdura

- peperone rosso,
- peperone giallo,
- zucchine(chiara e scura)
- cipolle viola
- Funghi freschi

Per la Salsa

- menta: 10 foglie
- basilico: 10 foglie
- aglio granulare q.b.
- olio extra vergine di oliva: 6 cucchiaini
- sale , q.b.
- peperoncino fresco, facoltativo

PROCEDIMENTO

- **RIPIENO:** In una padella aggiungete un filo d'olio e fate rosolare l'aglio e la cipolla fino a quando saranno leggermente dorati. Unite il pollo di seitan tritato, funghi tritati, le olive tritate, condite con un pizzico di sale e mescolate. Unite il concentrato di pomodoro, mescolate e aggiungete l'amido di mais mescolato con l'acqua e mescolate ancora. Aggiungere il prezzemolo e

l'erba cipollina, l'origano disidratato. Mettete da parte e fate raffreddare.

- **PER LA PASTA ESTERNA:** In una pentola capiente, a fuoco medio, mettere il brodo vegetale, il latte vegetale, la curcuma, la paprika, il burro di soia od olio di cocco, il sale e il lievito in una pentola capiente. Portare a ebollizione e mettere tutta la farina in una volta, mescolare bene con un cucchiaio di legno fino a quando non si attacca più nella padella. Mescolare fino a formare una palla di impasto soda e pesante, Spegnete e lasciate raffreddare per circa mezz'ora. Adagiate questo impasto, ancora caldo, ma lavorabile con le mani, su un piano di lavoro pulito e impastate per 5 minuti, fino ad ottenere un impasto liscio e uniforme. Dividetelo in 8 palline della stessa dimensione. Prendete una palla, lavoratela velocemente e modellate una specie di canestro, con pareti alte. Mettere 1 cucchiaio colmo di ripieno e chiudere bene, tirando delicatamente i lati. Usa i palmi delle mani per modellare le cosce. Ripetere il procedimento con il resto dell'impasto.
- **Panatura e Cottura:** Prepara la crema di acqua e farina di ceci e circa 1 tazza di panko/pangrattato in un piatto fondo. Immergere le cosce nella crema e poi nel panko o pangrattato, per ricoprirle. Lasciarle riposare in frigo anche una notte prima della cottura. Friggere in olio pulito e molto caldo fino a doratura e metterle su carta assorbente per assorbire l'olio in eccesso. Io naturalmente le ho fritte in friggitrice ad aria, solo qualche puff di olio evo e poi 9/10 minuti a 204°; oppure in forno preriscaldato a 210°C per circa 30/40 minuti circa
- **Spiedini di verdura:** Dividete tutte le verdure tagliate a pezzi in ciotoline diverse prima di iniziare ad assemblare gli spiedini. Tagliate gli ingredienti in maniera regolare ed il più simile tra loro – la cottura sarà uniforme e riuscirete a girare meglio gli spiedini.

(Radunate tutti gli scarti delle verdure, le parti meno regolari che rovivano l'estetica dello spiedino, in una teglia con qualche capperone, olio, sale e pepe, e cuocetele in forno a 200 gradi mentre grigliate gli spiedini. Avrete così un controno di verdure miste da usare per condire un cous cous o un'insalata di pasta fredda.) Non pressate troppo le verdure tra loro – il calore deve poter passare in tutti i punti e se le verdure sono eccessivamente stipate alcune parti resteranno crude. Cercate di mettere sempre un pezzo di cipolla all'inizio e alla fine dello spiedino – essendo più resistente non fa scivolare le altre verdure. Man mano che cuocete gli spiedini poggiateli su una gratella in modo che si raffreddino senza ammolarsi. Io li ho cotti in friggitrice ad aria, qualche puff di olio evo e a 170° per 15 minuti e poi 180° per 5 minuti circa !!! Possono essere serviti sia caldi che freddi .

- **Salsa Alla menta** : Preparate la salsa alla menta frullando col minipimer le foglie di menta, quelle di basilico, aglio, il peperoncino (se lo usate) e l'olio extra vergine di oliva sino ad ottenere una specie di pesto. Salate gli spiedini alle verdure e serviteli con la salsa alla menta sistemata in una ciotolina accanto così che ognuno la possa aggiungere a piacere.

Conservazione

Si conservano in frigo, per 3-4 giorni, chiuse in un contenitore ermetico. Oppure potete congelarli da cotti

Si possono riscaldare direttamente nella friggitrice ad aria per 5-7 minuti a 200°.

Se ti è piaciuta questa ricetta e/o la riprodurrai, fammo 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!

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/hashtag/viaggiassaggifelici)

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