

**ANELLI DI TOTANO VEGANI  
SERVITI CON SALSA COCKTAIL  
AFFUMICATA VEGAN ED  
ACCOMPAGNATI DA PATATINE  
NOVELLE CON LA BUCCIA, TUTTO  
IN FRIGGITRICE AD ARIA**





PATATINE NOVELLE CON LA BUCCIA

Viaggi&AssaggiFelici



ANELLI DI  
TOTANO VEGANI

Viaggi&AssaggiFelici



Viaggi&AssaggiFelici

SALSA COCKTAIL AFFUMICATA

# MOPUR SENZA GLUTINE



Viaggi&AssaggiFelici

# MOPUR SENZA GLUTINE

Viaggi&AssaggiFelici

*IL MOPUR SENZA GLUTINE È L'INGREDIENTE BASE di questi*

**CALAMARI O TOTANI FRITTI VEGANI** Con l'aggiunta delle giuste alghe ed erbe aromatiche, essi sapranno richiamare alla mente i ricordi delle vacanze sul Mediterraneo.

Oggi ho voluto riprodurre questi ANELLI DI TOTANO FRITTI in chiave totalmente CRUELTY FREE ed anche GLUTEN FREE IN FRIGGITRICE AD ARIA !!!

In giro si trovano tante riproduzioni di CALAMARI VEGANI con funghi o cuori di palma , ma sapete bene che mi piace sperimentare e quindi ho pensato ad una consistenza che potesse ricordare quella dei calamari , ed ho pensato al MOPUR , ma stavolta ho voluto riprodurlo in chiave totalmente GLUTEN FREE !!!

**IL MOPUR È una valida alternativa PROTEICA al tofu e al seitan** per chi segue una dieta vegana. Si tratta di un impasto di farina di cereali integrali che unisce grano, ceci e olio extravergine d'oliva. Viene lavorato in maniera molto particolare, garantendo una fermentazione naturale del lievito madre. Il risultato che si ottiene è davvero sorprendente e sarà sicuramente apprezzato anche da coloro che solitamente non seguono una dieta vegana.

Se volete nel mio blog trovate ALCUNE RICETTE CON IL MOPUR CON GLUTINE !!!

## Ingredienti

### PER IL MOPUR " DI MARE "GLUTEN FREE

- 350gr di farina di ceci
- 200 gr di farina di riso
- 1 cucchiaino di curcuma o zafferano
- 1 cucchiaino di paprika dolce
- 1 cucchiaino di erba cipollina
- sale rosa himalaya q.b.

- 1 pizzico di zenzero IN POLVERE
- 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
- 1 pizzico di aglio in polvere
- peperoncino se desiderate
- 1 cucchiaio di olio evo
- 100 gr di di pasta madre senza glutine essiccata ( IO HO USATO MOLINO ROSSETTO)
- 1 FOGLIO DI Alga Nori tritata
- 20 GR DI ALGA WAKAME TRITATA
- tanta acqua quanto basta per ottenere un impasto morbido ma consistente
- brodo fatto con 2 carote, 2 gambi di sedano, alloro, salvia, poco sale rosa, acqua quanto basta per coprire il salsicciotto.

## **PER LA PANATURA E FRITTURA IN FRIGGITRICE AD ARIA**

- 50 g Farina Senza Glutine , io HO USATO RISO
- 150 g Latte Vegetale
- 30 g Corn Flakes TRITATI O PANGRATTATO GLUTEN FREE O FIOCCHI DI AVENA TRITATI
- 1 FOGLIO DI Alga Nori tritata
- 1 cucchiaino Sale
- 1 cucchiaio Olio di riso o girasole

## **SALSA COCKTAIL VEGAN**

- 150 g di maionese vegan ( 60 g di latte di soia+110 g di olio di RISO+1 pizzico di sale+1 cucchiaino di succo di limone+1 cucchiaino di SENAPE)
- 1 CUCCHIAIO DI CONCENTRATO DI POMODORO
- 1 cucchiaino di ZENZERO IN POLVERE
- qualche goccia di fumo liquido

## **PROCEDIMENTO**

- Unire alla pasta madre tutti gli altri ingredienti ,e



tanta acqua quanto basta per ottenere un impasto morbido ma consistente

- Lasciate riposare coperto in frigorifero per 4 ore circa.
- Estrarlo dal frigorifero avvolgerlo in un canovaccio pulito e formare un salsicciotto, legare le estremità e porlo nel brodo preparato nel frattempo con le verdure indicate. Farlo cuocere coperto e a fiamma dolce per 50 minuti circa. Farlo poi raffreddare bene in frigorifero prima di tagliarlo!
- Tagliare a fette il mopur e praticare un foro al centro di ogni rondella( Potete farne degli altri ricavando l'interno delle fette più grandi di diametro, e usare anche i dischi centrali o riservarli per altre ricette)
- Preparare tre ciotole: una con la farina, una con il latte vegetale e una con i fiocchi di mais ( o la panatura che preferite)uniti alla polvere di nori e al sale
- Immergere ogni anello prima nella farina, poi nel latte e infine nella miscela di corn flakes ( o pangrattato o fiocchi di avena)e alghe.
- Adagiare i calamari vegani sul cestello della friggitrice ad aria ben oliato (io uso un comodissimo spruzzino) evitando di sovrapporli tra loro.
- Spruzzare gli anelli i con olio evo finché non sono abbastanza bagnati e cuocere a 204 ° C per circa 8/9 minuti.
- Finire con dei fiocchi di sale sugli anelli di calamari vegani ancora caldi e serviteli subito accompagnati da spicchi di limone e salsa cocktail.
- **PER LA SALSA COCKTAIL : DOPO AVER PREPARATO LA MAIONESE, Miscela tutti gli ingredienti e sala a piacere se necessario.**
- **PER 400 GR DI PATATINE NOVELLE CON BUCCIA :**Le ho lavate ed asciugate accuratamente, le ho disposte in una ciotola e le ho condite con 1 solo cucchiaino d'olio evo, sale e rosmarino; poi le ho girate bene per ungerle

su ogni parte. **Le patate novelle, disposte in un solo strato nel cestello della friggitrice ad aria, cuociono in 45 minuti a 204 gradi. Sgancia e scuoti il cestello a metà cottura.**

*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!*

**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://facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog)

*seguirmi su Pinterest*

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

A promotional banner for the Facebook group and blog. On the left, there is a logo featuring a palm tree and a bowl, with the text 'Viaggiassaggifelici.blog' and 'Viaggiando con amore' below it. To the right of the logo, the text 'ISCRIVITI AL GRUPPO FACEBOOK' is written in white on a green background. Below this, the name 'Viaggi & AssaggiFelici' is written in a large, stylized font. On the far right, there are four small images showing various dishes, including cakes and breads.

**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!*