

OSSOBUCO VEGAN ALLA MILANESE



OSSOBUCO VEGAN ALLA MILANESE



Viaggi&AssaggiFelici



Viaggi&AssaggiFelici

OSSOBUCO VEGAN ALLA MILANESE



Viaggi&AssaggiFelici



Viaggi&AssaggiFelici



2° SECONDO 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->

[viaggiassaggifelici/](#)

Sapete già che mi piace veganizzare tutto vero?

*Quella che vi presento questa sera è La rivisitazione vegana dell'**Ossobuco alla Milanese** che vede il **seitan** in sostituzione della carne(che io ho autoprodotta, ma naturalmente potrete acquistarlo, uno di una buona qualità morbido), e la **crema di anacardi** al posto del midollo .*

*Una vera e propria ricostruzione culinaria del celebre piatto meneghino, ma diversamente dall'originale, completamente **VEGANA**.*

Puoi stupire i tuoi commensali trasformando il tradizionale ossobuco alla milanese in un ricercato piatto vegano gourmet.

L'impresa risulta ardua ma non impossibile.

*Il **seitan** è un alimento altamente proteico ricavato dal glutine del grano tenero o da altri cereali.*

*Secondo la ricetta tradizionale, il **seitan** si ottiene estraendo il glutine dalla farina di frumento, successivamente è impastato e lessato in acqua insaporita con salsa di soia, alga kombu e altri aromi.*

INGREDIENTI PREPARAZIONE OSSOBUCO DI SEITAN(per 12 fette)

- - 1 ,1 kg di farina Manitoba
- - 1,3 litri di acqua
- - 1 carota
- - 1 cipolla
- - alga kombu
- - 2 cucchiaini di salsa di soya e/o tamari
- - QB timo, maggiorana ,alloro ,aglio Granulare e

zenzero

- Farina di riso per infarinare le fette di seitan
- 2 cucchiaini di passata di pomodoro
- Vino rosso (vegan) per glassare il fondo di cottura

JACKFRUIT (rappresenterà l'osso)

- - 12 pezzi di jackfruit

Crema di anacardi o pinoli (rappresenterà il midollo)

- - 50 g di anacardi+25 g di mandorle pelate (per chi fosse allergico può usare i pinoli)
- - 1 cucchiaino di acqua

Salsa di cipolla

- - 1 cipolla
- - 100 g brodo vegetale
- - 1 cucchiaino di riso
- - crema anacardi e mandorle rimasta

INGREDIENTI GREMOLATA

- - sale q.b.
- -peperoncino q.b.
- - prezzemolo q.b.
- - scorza di limone grattugiata q.b.
- - aglio Granulare q.b.

Procedimento

Per il Seitan (rappresenterà la nostra carne)

- Impastare la farina Manitoba con l' acqua fino ad ottenere un' impasto omogeneo, simile a quello della pizza .
- Lasciare riposare l' impasto immerso nell' acqua per almeno 1 ora.
- Lavare l' impasto sotto acqua corrente, quando l' acqua sarà limpida il seitan sarà pronto per la cottura.
- Preparare il brodo vegetale
- Raggiunto il bollore spegnere il fuoco, aggiungere timo, maggiorana, aglio, zenzero e alga kombu.
- aggiungere la salsa di soya.
- Avvolgere il seitan prima nella carta forno e poi in un canovaccio o tovagliolo pulito e Cuocere nel brodo per circa 40 minuti.
- Ottenere dal seitan 12 pezzi di forma cilindrica con un coltello.
- Incidere ed eliminare il seitan necessario per ottenere un foro nel quale inserire il daikon.
- Infarinare le fette di seitan
- Rosolarle in 3 cucchiainate d'olio su entrambi i lati; salarli, poi toglierli e tenerli da parte.
- Deglassare il fondo con un bicchiere di vino rosso e tenerlo da parte.
- Far appassire carota e cipolla tritati in poco olio ,appoggiare il seitan e fatelo Rosolare .
- Bagnare con il fondo ottenuto dalla prima rosolatura, tenuto da parte, dopo avervi mescolato 3 cucchiainate di passata di pomodoro; coprire di brodo caldo, unire salvia e rosmarino, incoperchiare e cuocere finché tutto il liquido su è ristretto diventando un ottimo sughetto.

PREPARAZIONE SEITAN



Per il Jackfruit(il nostro osso)

- Tagliarlo a pezzi di 10 cm circa.
- Tagliare il Jackfruit dello spessore poco più alto del seitan.
- Eliminare la parte centrale creando un foro.
- Rosolare il Jackfruit con poco olio evo

Crema di anacardi e mandorle (il nostro midollo)

- Frullare gli anacardi e le mandorle con acqua e poco sale.
- Frullare fino ad ottenere una crema liscia e omogenea.
- Con l' aiuto di un sac a poche od un cucchiaino farcire il centro del Jackfruit

Salsa di cipolla

- In un pentolino versare poco olio extra vergine di oliva,
- aggiungere la cipolla pelata e affettata e lasciare rosolare per qualche minuto.
- Aggiungere il riso e bagnare con il brodo,
- lasciare cuocere fino alla completa cottura del riso.
- Frullare insieme alla crema di anacardi e mandorle rimasta .

Presentazione :

*In un piatto da portata disporre la salsa di cipolle .
Farcire il Jackfruit rosolato con la crema di anacardi.*

Inserire il nostro osso con il nostro midollo nel seitan.

Disporre l' ossobuco vegano sopra la salsa.

*Completare con il sughetto e con un trito di prezzemolo,
aglio e scorzetta di limone grattugiata (gremolata), sale e peperoncino.*

*Potete conservare il seitan in frigo fino a 10 giorni
mettendolo in un contenitore ricoperto con il brodo in cui
lo avete cotto, oppure congelarlo.*

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/viaggiassaggifelici.blog>