

**BISTECCHINE DI SOIA ALLA
VENEZIANA IN SAOR ; SPAGHETTI
DI CAROTE RAW CON VINAIGRETTE
DI MISO E SALSA DI SOIA
CONDITI CON PESTO DI BIETOLE
; FISARMONICHE DI POMODORI E
MELANZANE**



BISTECCHINE DI SOIA ALLA
VENEZIANA IN SAOR



SPAGHETTI DI CAROTE RAW CON
VINIARSTE DI MISO E SALSA DI SOIA
CONDITI CON PESTO DI BIEBLE



FISARMONICHE DI
POMODORI E MELANZANE

Viaggi & Assaggi Felici





Viaggi & Assaggi Felici



FISARMONICHE DI  POMODORI E  MELANZANE



SPAGHETTI
DI CAROTE
RAW CON
VINAGRETTE
DI MISO E
SALSA DI
SOIA CONDITA
CON PESTO
DI BISTOLE

Viaggi & Assaggi Felice



BISTECCHINE DI SOIA ALLA VENEZIANA IN SAOR :

Ecco una ricetta tipica veneziana, riletta in chiave vegan. Anche se credo che la cucina vegetale abbia una propria dignità a prescindere dall'imitazione, mi fa piacere proporre in versione plant-based qualche piatto della tradizione italiana , per rendere la cucina vegetale più accessibile anche ai palati più diffidenti.

Il saor è una sorta di condimento, tipico della cucina veneziana, inventato dai pescatori. Si tratta in sostanza di cipolle stufate con aceto (in inverno spesso arricchite da pinoli e uva sultanina) dal gusto tendenzialmente agrodolce. Le cipolle preparate in questo modo (in grande quantità) permettevano di conservare più a lungo gli alimenti (solitamente sarde fritte) anche senza frigo. L'ideale insomma per portarsi da mangiare in mare. in Veneto sono molto conosciuti anche i radicchi (di Treviso) in saor e, in misura minore, il pollo in saor, CHE IN QUESTA RICETTA È SOSTITUITO DALLE BISTECCHINE DI SOIA CHE MARINATE CON I GIUSTI AROMI ED ALCUNI ACCORGIMENTI RICHIAMERÀ LA CONSISTENZA ED IL SAPORE DEL POLLO.

Questo pollo vegano a base di BISTECCHINE DI SOIA non solo ricrea il sapore speziato e un po' abbrustolito del pollo (senza quell'orrido retrogusto di vita) ma ne imita alla perfezione la consistenza soda .

Il segreto del suo successo sta proprio nella cottura lenta e dolcissima delle cipolle, che dovranno risultare tenerissime, cremose e ben caramellate, e nella sfumatura finale con un elemento acido, in questo caso l'aceto di MELE, per una nota piacevolmente agrodolce E per un tocco ancora più aromatico, profumate il tutto con salvia fresca e una macinata di pepe NERO.

SPAGHETTI DI CAROTE RAW CON VINAIGRETTE DI MISO E SALSA DI SOIA CONDITI CON PESTO DI BIETOLE :

Gli spaghetti di verdure sono un grande classico dell'estate, freschi e leggeri, si preparano in un attimo, come primo

piatto alternativo o rinfrescante contorno estivo. E se conosciamo alcuni insaporitori ,ingredienti ormai comunemente usati nella cucina vegetale, non rimpiangeremo nulla. Provate!

Una ricetta che quest'estate puoi portare in tavola giornalmente, cambiando solo il condimento, ma sempre con sughi freschi ed estivi.

Il risultato è strepitoso, appaga il gusto e si ha la sensazione di mangiare un vero piatto di pasta ma senza le sue calorie.

Provatela anche voi, ve ne innamorerete.

FISARMONICHE DI POMODORI E MELANZANE :

Le fisarmoniche di pomodori sono ottime da servire come antipasto, leggere e gustose, potete inoltre variare le verdure usate per "imbottire" i pomodori, melanzane e zucchine sono le più indicate.

BISTECCHINE DI SOIA ALLA VENEZIANA IN SAOR

- 4 bistecche di soia + 1 cucchiaio di farina senza glutine (riso ad esempio)
- 4 cipolle medie ,
- due cucchiaini colmi di uvetta passa,
- due cucchiaini colmi di pinoli,
- 10 cucchiaini di aceto,
- alloro,
- sale,
- pepe,
- olio q.b.
- mezzo bicchiere di vino bianco secco
- brodo vegetale Q.B.
- prezzemolo q.b.

Per la marinatura DELLE BISTECHE DI SOIA :

- 2 cucchiaini di salsa di soia o tamari
- 1 cucchiaino di olio evo
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 1 cucchiaino di liquid smoke
- 1 cucchiaino di mix di spezie per arrostiti
- 1 cucchiaino di lievito alimentare in scaglie
- 1 cucchiaino di paprika dolce

SPAGHETTI DI CAROTE RAW CON VINAIGRETTE DI MISO E SALSA DI SOIA CONDITI CON PESTO DI BIETOLE

- 2 grosse carote
- 1 cucchiaino di aglio in polvere
- 1 Cucchiaino di salsa di soia
- Aceto di mele
- 1 Cucchiaino di miso
- succo di 1 limone bio
- Olio evo q.b.
- Sale e pepe q.b.
- **PESTO DI BIETOLE** : 150 g bietole+1 spicchio d'aglio+5 g noci+40 ml olio vegetale a piacere+sale q.b+1 mazzetto di foglie di sedano
- **parmigiano veg** : 50 g di mandorle pelate + 1 cucchiaino di lievito alimentare in scaglie+1 cucchiaino di semi di sesamo tostati + 1 cucchiaino di semi di lino tritati + 1 cucchiaino di semi di pistacchi tritati+la punta di un cucchiaino di sale integrale himalaya+la punta di un cucchiaino curcuma +a piacere aggiungere aglio o cipolla in polvere

FISARMONICHE DI POMODORI E MELANZANE

- 2 grossi pomodori non troppo maturi

- 1/2 melanzana
- 1 piccolo spicchio d'aglio
- 1 ciuffo di prezzemolo
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe

PROCEDIMENTI

- **BISTECCHINE DI SOIA ALLA VENEZIANA IN SAOR** : Intanto fate reidrattare in brodo vegetale le bistecche di soia. Trasferisci le bistecchine ben strizzate in una CIOTOLA e cospargile con la marinatura , massaggia, rigira e lascia che si assorba per almeno 30 minuti almeno .(io l'ho lasciato marinare tutta una notte). Affettare grossolanamente le cipolle, trasferirle quindi in una casseruola, aggiungere l'aceto, olio evo, qualche manciata di uvetta e qualche cucchiaino di pinoli. Cuocere a fiamma bassa, aggiungendo un mestolo di acqua finchè la cipolla non appare morbida e traslucida (serviranno almeno 20-30 minuti). Panare le bistecchine con farina di riso , falle saltare in padella qualche minuto insieme all'alloro e sfumare con il vino bianco e fategli fare la crosticina da ambo i lati, facendo evaporare e poi tagliarle a striscioline ed aggiungerle alle cipolle e aggiungete un mestolo di acqua calda e fare insaporire il tutto per qualche minuto; Profumate con il prezzemolo tritato e fate cuocere per pochi istanti. Salate e profumate con una macinata di pepe e poi alternare in una pirofila o terrina, le bistecchine alle cipolle. Una volta impiattato sarà da condire con un filo d'olio a crudo e pepe nero.
- **SPAGHETTI DI CAROTE RAW CON VINAIGRETTE DI MISO E SALSA DI SOIA CONDITI CON PESTO DI BIETOLE** : Spaghetate le carote con lo spiralizzatore 0 a mano. Preparate la

marinatura , inserite gli spaghetti di carote e lasciate insaporire per qualche ora in frigo.Preparate il pesto , tritando tutti gli ingredienti. Scolate gli spaghetti dalla marinatura e condite con il pesto di bietole ed una spolverata di parmigiano veg.

- **FISARMONICHE DI POMODORI E MELANZANE** :Lavate e d asciugate i pomodori.Incideteli con 4-6 tagli in verticale.Preparate un trito con prezzemolo, aglio, sale e pepe.Con l'aiuto di un coltello spalmate un po' di trito all'interno di ogni taglio.Tagliate la melanzana a fette sottile e inserite una fetta in ogni taglio praticato nei pomodori, se le fette di melanzana sono troppo grandi tagliatele a metà in modo da ottenere delle mezzelune. Disponete i pomodori in una teglia da forno, salateli, pepateli e cospargeteli con il trito rimasto.Condite con un filo d'olio e fate cuocere in forno a 190°C per 40 minuti.Io li ho cotti in friggitrice ad aria a 180 °C 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 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



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