

Sofficini vegan ai funghi e mozzarella vegana



Chi non ha mai amato e gustato dei caldi e filanti sofficini nella sua vita? Ecco io qui vi mostro come preparare dei sofficini vegan buonissimi con mozzarella filante.

Preparare i sofficini vegan fatti in casa è semplice. Per il ripieno potete utilizzare formaggi vegani, spinaci e funghi legati da una besciamella...

Ingredienti per l'impasto base

- 130 g di farina (metà Manitoba integrale e metà semola)
- 130 g di **latte di soia** non dolcificato (alla fine dell'articolo la ricetta)
- 30 g di acqua
- 10 g di **burro di soia** (alla fine dell'articolo la ricetta)
- Sale integrale

Ingredienti per il ripieno

- 200 grammi di funghi freschi champignon
- 80 g di **mozzarella vegan** filante di soia o di riso (alla fine dell'articolo la ricetta)
- Besciamella (200 ml latte di soia non dolcificato, 15 g di semola, mezzo cucchiaino di olio extravergine d'oliva, mezzo cucchiaino di olio di semi di girasole, Noce moscata, Sale)

Ingredienti per la panatura

- 50 g di semola
- 100 ml di acqua
- 100 g di pangrattato di mais

PREPARAZIONE

Impasto base

- Fate bollire il latte in un pentolino insieme all'acqua, al burro di soia e un pizzico di sale.
- Spegnete la fiamma e aggiungete la farina, mescolate bene con un cucchiaino di legno
- quando si sarà formato un panetto trasferitelo su un piano di lavoro leggermente infarinato e impastatelo per un paio di minuti intanto che è ben caldo.
- Avvolgete l'impasto nella pellicola e lasciatelo raffreddare completamente.

Besciamella

- Versate in un pentolino la farina e i due tipi di olio, mescolate bene con un cucchiaino di legno e mettete sul fuoco.
- Quando il roux inizia a sfrigolare aggiungete poco alla

volta il latte di soia, possibilmente caldo, sempre continuando a mescolare.

- Una volta raggiunto il bollore cuocete la besciamella per un paio di minuti poi spegnete la fiamma.
- Condite con sale, noce moscata e lasciate raffreddare

Ripieno

- Soffriggere in un pentolino con un po' di olio, fino a che sarà leggermente dorato.
- Unite funghi condite con sale e prezzemolo fate cuocere per 15 minuti.

Formiamo i sofficini

Con un matterello stendete la pasta molto sottile

Formate dei dischi del diametro di circa 11 cm con un coppapasta o un bicchiere,

rimuovete l'eccesso di pasta, che potete nuovamente impastare e stendere per ricavare altri dischi.

farcite un disco con un cucchiaino di mozzarella vegan filante e un cucchiaino di funghi trifolati che avrete mescolato direttamente la besciamella,

Per chiudere i sofficini, inumidite i bordi, ripiegate a metà a formare una mezzaluna e pressateli bene per sigillarli.

Impaniamo e cuociamo in forno o padella

Preparate una pastella mescolando i 50 g di semola con i 100 ml di acqua e mescolate bene con una frusta per eliminare eventuali grumi.

In un piatto versate il pangrattato.

Passate ciascun sofficino prima nella pastella, lasciando

colare quella in eccesso, poi nel pangrattato e appoggiateli su un tagliere di legno o su un piatto.

Scaldate poco olio in una padella e cuocete i sofficini per qualche minuto fino a che saranno ben dorati.

**NELLA FRIGGITRICE AD
ARIA: Posizionate 3 o
4 sofficini (quelli che ci stanno)
nel cestello della friggitrice,
programmate 180° per 7-8 minuti ma
se occorre prolungate la cottura di
altri 2 o 3 minuti.**

<https://viaggiassaggifelici.blog/2020/11/24/mozzarella-vegana/>

<https://viaggiassaggifelici.blog/2021/01/12/mozzarella-di-riso/>

<https://viaggiassaggifelici.blog/2020/11/23/latte-di-soia/>

Fatemi sapere se realizzerete questa ricetta, a noi è piaciuta moltissimo e siamo felici di poterla condividere con voi!

***Se ti è piaciuta questa ricetta
metti un #like e commenta sotto
l'articolo !!!***

ACQUISTA I PRODOTTI [CIBOCRUDO](#) IN

COLLABORAZIONE CON VIAGGI&ASSAGGIFELICI

Per realizzare i miei piatti utilizzo spesso questi prodotti di [CIBOCRUDO](#), che se ti va puoi acquistare direttamente cliccando sul link, Al tuo primo ordine avrai € 5 di sconto inserendo il mio codice personale 509FM nel campo dei coupon alla fine dell'ordine prima del pagamento :



Alimenti Differenti.

Alimenti e Superfood più nutrienti perché lavorati a basse temperature

