

PASTICCIO DI SPEZZATINO DI SOIA ALLA MEDITERRANEA IN CROSTA






🌾 PASTICCIO DI SPEZZATINO DI SOIA ALLA MEDITERRANEA IN CROSTA





C
R
U
D
O



 PASTICCIO DI SPEZZATINO DI SOIA ALLA MEDITERRANEA IN CROSTA



C
O
T
T
O



Di ispirazione assolutamente britannica, questo **Pasticcio Vegano** strizza l'occhio al famoso e gustoso Sheperd's Pie (lo Sformato del pastore , che avevo già cucinato e trovate [qui](#)) o pasticcio di carne, che in Inghilterra , Svizzera ed in alcuni paesi del nord si cucina con carne di ogni tipo – e patate e si consuma soprattutto nei mesi freddi.

E' ovviamente un **piatto unico**, dato il suo corposo apporto proteico, proprio come il pie anglosassone, ideale per un pranzo domenicale.

Il vantaggio tuttavia è che oltre al fatto principale che tutti gli animali sono rimasti felici e liberi ,non appesantirà anche la vostra digestione, perché a base vegetale.

*Pare un procedimento elaborato, ma invece è piuttosto semplice, il trucco è non dimenticare assolutamente la spolverata di farina per rassodare il composto e avere la pazienza di attendere che i funghi si coloriscano dolcemente. Solitamente fatta con **Pasta Sfoglia** o **Pasta Brisé**, Per la mia crosta ho utilizzato la ormai collaudata **PASTA MATTA**, ma questa volta ho voluto realizzarla senza glutine !!!*

Qualsiasi qualità di funghi starà bene in questa ricetta, io ho utilizzato i funghi prataioli freschi !

*Da portare ad un pic nic , facile da preparare, **sempre morbido** e succoso, ideale da servire anche come secondo piatto da condividere ad una cena con amici , iniziamo a preparare insieme questo Pasticcio !!!*

PASTICCIO DI SPEZZATINO DI SOIA ALLA MEDITERRANEA IN CROSTA



PRONTO PER ESSERE INFORNATO

Ingredienti per la “crosta” di pasta matta

- 100 g di amido di mais
- 100 g di farina di ceci
- 200 g di farina di riso
- 100 g di farina di grano saraceno
- 140 g di olio extravergine di oliva
- 240 g di latte di soia al naturale
- 2 cucchiaini di bicarbonato
- erbe aromatiche a piacere (timo, origano, salvia..)
- 1 pizzico di sale

Ingredienti ripieno

- 200 grammi di [spezzatino di soia](#)
- 300 g di funghi freschi prataioli
- olive verdi e nere siciliane denocciolate
- 2 cucchiaini di olio evo
- 2 cipolle tritate
- 4 carote medie tagliate a cubetti
- dado granulare (fatto da me in casa [qui](#) la ricetta)
- aglio granulare
- 2 cucchiaini di farina di riso
- 3 cucchiaini di concentrato di pomodoro
- 1 foglia di alloro (che a fine cottura potrete togliere o sminuzzare)
- 1/2 peperone
- 2 cucchiaini di paprika dolce
- qualche goccia di fumo liquido (lo potete comprare [qui](#))
- origano
- timo
- salvia
- sedano tritato
- 200 gr piselli surgelati
- 1 cucchiaino di sale
- vino rosso vegan per sfumare
- latte di soia per spennellate

Procedimento pasta matta gluten free

- Il procedimento è semplicissimo,Unire tutte le farine, aggiungere l'olio, mescolare con una forchetta per farlo

assorbire bene nelle farine.

- Unire ora lentamente il latte poco per volta, in base alle vostre farine ne potrebbe servire un cucchiaino in più o meno.
- Continuare a mescolare con la forchetta fino a quando l'impasto inizierà a compattarsi, poi iniziare ad impastare con le mani, sarà così più facile formare un panetto compatto.
- Coprire con la pellicola e lasciare a temperatura ambiente a riposare per un'ora.
- Dopo è possibile stenderlo facilmente aiutandosi con un mattarello sopra a della carta da forno infarinando con fecola o amido o farina di riso il mattarello.

Procedimento ripieno ed assemblaggio

1. Tritate tutte le verdure e le erbe aromatiche ,
2. Pulite i funghi e affettateli.
3. Pulite ed affettate il peperone
4. Rosolate nell'olio le verdure tritate finchè appassiscano un pò, poi aggiungete i funghi ,il peperone ,le olive , i piselli e lo spezzatino di soia , ed aggiungete l'aglio granulare , la paprika e regolare di sale.
5. Dorate per bene senza mescolare, ma eventualmente saltando le verdure con un movimento deciso della padella.
6. A questo punto unite anche la farina e mescolate il tutto, lasciate cuocere per qualche minuto, quindi sfumate con il vino.
7. Non appena il vino è evaporato, salate e pepate e unite le erbe aromatiche ,il concentrato di pomodoro e la foglia di alloro
8. Proseguite la cottura per circa 15-20 minuti, finché si

addensi e diventi corposo.

9. Se necessario aggiungete del brodo caldo.
10. Aggiungere il fumo liquido
11. Stendere la pasta matta su una spianatoia spolverizzata di farina di riso , in modo da ricavarne 2 rettangoli grandi quanto la teglia (io ho usato la teglia del forno)
12. Disporre la prima sfoglia sulla placca da forno ricoperta con carta da forno.
13. Distribuirvi il ripieno lasciando un bordo di ca. 3 cm, livellare.
14. Spennellare il bordo con un pò di latte di soia .
15. Adagiarvi sopra la seconda sfoglia aiutandovi con la carta forno.
16. Premere bene i bordi.
17. Spennellare con latte di soia e premere il bordi con i rebbi della forchetta.
18. Spennellare poi tutta la superficie esterna con latte di soia .
19. Bucherellare più volte la superficie del pasticcio.
20. Cottura al forno: ca. 35 min. nella parte inferiore del forno preriscaldato a 200 gradi, forno statico, finché la superficie sarà leggermente dorata e croccante



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!