

**SPIEDINI TANDOORI VEGANI
ACCOMPAGNATI DA SALSA RAITA
VEG E FUNGHI CHAMPIGNON
IMPANATI E FRITTI IN
FRIGGITRICE AD ARIA**





☐ SPIEDINI TANDOORI DI BOCCONCINI DI SOIA

☐ SALSA RAITA

☐ FUNGHI CHAMPIGNON PASTELLATI ED IMPANATI

Volete stupire degli amici con una grigliata 100% vegetale?

Combinando bollitura + marinatura + doppia cottura si raggiunge una consistenza PRATICAMENTE UGUALE a quella della

carne.

Come molti di voi sanno già sono appena tornato da un meraviglioso viaggio a Tenerife , un'isola stupenda molto grande al largo della costa occidentale dell'Africa, della quale vi parlerò più approfonditamente molto presto in un articolo dedicato.

Ma Tenerife è anche piena di ristoranti di cucina indiana di alta qualità...ed è proprio sbirciando i loro menù , mentre gustavo altri meravigliosi piatti vegani con buonissimi sapori ,che ho deciso di riprodurre la loro ricetta di questi SPIEDINI TANDOORI IN CHIAVE TOTALMENTE VEGETALE.

Ed INCREDIBILE MA VERISSIMO ,con la cottura nella meravigliosa FRIGGITRICE AD ARIA , si riescono a riprodurre tutti i sapori che ci aspetteremmo da questo piatto !!!

Ma se non possedete la friggitrice ad aria nessun problema , gli spiedini possono essere cotti sulla griglia, o in padella o in forno con il grill...oltre che sul barbeque !!!

Ingredienti

...per gli spiedini...

- 60 g Bocconcini di Soia
- 300 g **Brodo Vegetale bollente(io uso il mio dado granulare fatto in casa , in fondo all'articolo la mia ricetta)**



..per la marinatura...

- 125 g Yogurt Soia
- succo mezzo limone
- 2 cucchiaini Olio evo
- 1/2 cucchiaino Zenzero
- 1/2 cucchiaino Aglio granulare
- 1/2 cucchiaino Peperoncino in Polvere
- 1/2 cucchiaino cannella

- 1/2 cucchiaino curcuma
- 1/2 cucchiaino erba cipollina in polvere
- 1/2 cucchiaino Cumino in Polvere
- 1 cucchiaino Sale Rosa Himalaya
- 1/2 cucchiaino Pepe di Cayenna in polvere
- 1/2 cucchiaino Paprika dolce
- 1/2 cucchiaino Senape

Procedimento

- Ricoprire i bocconcini di soia con brodo vegetale bollente e lasciare reidratarli coperti per 30 minuti. Una volta reidratati eliminare più liquido possibile scolandoli e strizzandoli in un colino.
- Mescolare bene tutti gli ingredienti della marinatura in una ciotola.
- Infilzare i bocconcini su spiedini , io ho comprato e vi consiglio quelli in acciaio che potrete acquistare nel link (assicuratevi che entrino nel cestello della friggitrice ad aria prima di questo passaggio). In totale dovrete averne abbastanza per 8 spiedini.
- Porre gli spiedini in un piatto abbastanza a lungo in modo che possano essere distesi e cospargerli con la miscela della marinatura, assicurandovi di coprirli tutti in modo uniforme.
- Coprire e porre in frigorifero per almeno una notte.
- Mettere gli spiedini nella friggitrice ad aria per 10 minuti a 204° C .
- A metà cottura girarli e spennellarli con la marinatura avanzata per permettere una cottura uniforme.
- Servite con la vostra scelta di accompagnamento, io vi consiglio una **SALSA RAITA** , così smorzerete il piccante, dell'insalata, o riso a scelta per un piatto unico.



SALSA RAITA

La raita è una salsa di origine indiana a base di yogurt, verdure e spezie come il coriandolo e il cumino da usare come condimento !!!

Esistono numerosi varianti di questa salsa, che viene modificata in base ai gusti e alle stagioni: possiamo infatti trovare la raita di carote, di zucchine ma anche di banana, di cocco e di frutta secca. La ricetta base prevede l'utilizzo di yogurt bianco e cetrioli, non possono inoltre mancare le spezie, abbiate cura di dosarne le quantità, la

salsa si deve mantenere fresca e gradevole. Oltre al cetriolo si possono aggiungere altre verdure: si prediligono zucchine e cipolle perché aggiungono freschezza e dolcezza.

Ingredienti per 4 persone

- Yogurt S0IA bianco senza zucchero 400 g
- Zucchine 100 g
- Cipolle 40 g
- Cetrioli 100 g
- Aglio 1/2 spicchio
- Cumino quanto basta
- ERBA CIPOLLINA quanto basta
- Sale E PEPE quanto basta

Preparazione Raita

1. Lavate e asciugate il cetriolo, sbucciatelo e tagliatelo a dadini. Mettetelo a perdere acqua in uno scolapasta per circa 30 minuti.
2. Lavate le zucchine e tritatele insieme alla cipolla.
3. In una ciotola versate lo yogurt e condite con sale e pepe. Unite i cetrioli, le zucchine, la cipolla ed un pizzico di aglio granulare. Cospargete con cumino ed erba cipollina a piacere. Conservate in frigorifero per mezz'ora almeno e servire fredda



FUNGHI IMPANATI E FRITTI (IN FRIGGITRICE AD ARIA)

Ingredienti

- 400 GR Funghi FRESCHI CHAMPIGNON
- 90 gr di amido di mais
- 130 gr di farina di mais
- 40 gr di farina di riso
- Aglio GRANULARE Q.B.
- Olio extravergine d'oliva
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- Prezzemolo q.b
- Erba cipollina q.b.
- Timo q.b.

...Per la Pastella : AMIDO DI MAIS E

ACQUA

...Per la Prima Panatura: FARINA DI RISO INTEGRALE

...Per la Seconda Panatura: FARINA DI MAIS ED ERBE

Preparazione

1. Iniziate la preparazione della ricetta realizzando una marinata mettendo insieme all'interno di un piccolo recipiente erba cipollina, timo, il prezzemolo, l'aglio, l'olio, il sale e il pepe (IO HO USATO SOLO QUALCHE POUF DI OLIO PERCHE' LI CUCINERO' IN FRIGGITRICE AD ARIA)
2. Pulite i funghi senza bagnarli e aiutandovi con un coltello e un panno umido in modo da rimuovere il terriccio, quindi tagliateli a metà e metteteli in un vassoio e irrorateli con la marinata lasciandoli insaporire per 30 minuti
3. Prepara le **tre fasi della panatura** suddividendole in tre ciotole :Per la prima ciotola (amido di mais+ acqua) usa una frusta da cucina affinché non si formino grumi e utilizza poca acqua: la consistenza deve somigliare a quella dell'uovo sbattuto e non essere troppo liquida; Per la seconda ciotola solo farina di riso integrale; Per la terza ciotola Farina di Mais più erbe.
4. Immergi i funghi marinati nelle tre ciotole seguendo l'ordine (1-Pastella con maseina e poca acqua, 2-Prima panatura con farina riso integrale poi immergerli nuovamente nella pastella ,3-Seconda panatura con farina di mais arricchita da erbe aromatiche secche)



COTTURA

1. FRIGGI IN OLIO : **Friggi** i funghi champignon in abbondante olio a temperatura e lasciali riposare sulla carta assorbente perchè perdano l'olio in eccesso.
2. FRIGGITRICE AD ARIA : Passate i funghi **DIRETTAMENTE NEL CESTELLO DELLA VOSTRA FRIGGITRICE** per 12 minuti A 204°, servendoli quindi in tavola ben caldi.

Sala e servi i funghi fritti in pastella

[DADO VEGETALE GRANULARE ESSICCATO FATTO SOLO CON GLI "SCARTI"](#)

<https://viaggieassaggifelici.blog/2021/08/19/dado-vegetale-granulare/>

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!