

**PIZZA VEGAN INTEGRALE CON
FORMAGGIO VEGHINO DI BARBARA
FERRANTE ,SALSICCIA ARROSTO,
TOFU STRAPAZZATO , CAPPERI E
BASILICO**



Viaggi&AssaggiFelici

**PIZZA VEGAN INTEGRALE
CON FORMAGGIO VEGHINO
DI BARBARA
FERRANTE ,SALSICCIA
ARROSTO, TOFU
STRAPAZZATO , CAPPERI E
BASILICO**



**PIZZA VEGAN INTEGRALE CON
FORMAGGIO VEGHINO DI
BARBARA
FERRANTE ,SALSICCIA
ARROSTO, TOFU
STRAPAZZATO, CAPPERI E
BASILICO**

**PIZZA VEGAN INTEGRALE CON
FORMAGGIO VEGHINO DI BARBARA
FERRANTE ,SALSICCIA ARROSTO, TOFU
STRAPAZZATO , CAPPERI E BASILICO**



Viaggi&AssaggiFelici

**PIZZA VEGAN INTEGRALE CON
FORMAGGIO VEGHINO DI BARBARA
FERRANTE, SALSICCIA ARROSTO, TOFU
STRAPAZZATO, CAPPERI E BASILICO**



Viaggi & Anzaffi Felici

PRONTA DA INFORNARE



*Vi propongo una **pizza vegan integrale**, con farina di farro , digeribile e preparata con il metodo Bonci che, secondo me, per la pizza fatta in casa è il top! Certo Bonci non è vegan, anzi, se andate a vedere le sue pizze potete trovarci veramente di tutto...o chiunque! Ma mi è sempre piaciuto il livello di idratazione dell'impasto. Con la farina raffinata il risultato è diverso, ma anche l'impatto sulla curva glicemica. Quindi ho voluto provare a farlo con la farina semi integrale ed integrale e il risultato mi è piaciuto, soprattutto quando riesco a far imbrunire la parte sotto, che rimane più croccante.*

La Salsiccia Vegana l'ho fatta in casa , trovate la mia ricetta nel blog.

La chicca è il golosissimo formaggio VEGHINO DI BARBARA FERRANTE , che assomiglia praticamente al pecorino! ☐

<https://www.facebook.com/caseificiobarbaravegana>

Infine ho messo il Tofu strapazzato con sale nero Kala Namak

È del tutto normale se di tanto in tanto ti mancano alcuni sapori dei cibi con prodotti di origine animale. Perché ovviamente seguire il veganismo non significa odiare i sapori che precedentemente amavi. Per me il sapore che ogni tanto mi manca è quello delle uova. E fortunatamente, in questi casi c'è un delizioso rimedio per questo desiderio – il tofu strapazzato .

È ricco di proteine di origine vegetale e molto facile e veloce da preparare. Devi solamente cuocere le cipolle ed i pomodorini, sbriciolare il tofu a pezzettini e quindi preparare la “salsa” che sarà mescolata con il tofu .

Il segreto saporito del tofu strapazzato ?

*È molto semplice far assomigliare il tofu alle uova strapazzate. Basta sbriciolarlo a pezzi più grandi e più piccoli e cambiare il suo colore da bianco a giallo usando la curcuma in polvere. Tuttavia, renderne il sapore simile alle uova può essere un pochino più complicato. In pratica, l'ingrediente che realizza la magia è il **kala namak**, anche conosciuto come **sale nero**. Forse l'hai sentito nominare – è quel sale che ha lo stesso odore delle uova. Non il migliore degli aromi, devo ammettere, ah ah! Ad ogni modo, per questo tofu strapazzato è perfetto perché dà il giusto aroma e sapore di uova al piatto. Solitamente puoi trovare questo sale in tutti negozi di alimentari specializzati oppure online. Ma se non riesci a trovarlo, non preoccuparti. Anche senza il kala namak, questo tofu strapazzato è delizioso!*

Ingredienti impasto pizza per una teglia dal diametro di 34 cm

- 350 gr farina tipo 2
- 70 gr farina di farro
- 80 gr di farina integrale

- 450 ml acqua tiepida (400 + 50 in cui avrete fatto sciogliere il lievito)
- 5 gr lievito di birra fresco o 20 gr di pasta madre essiccata con lievito
- 2 cucchiaini di sale marino integrale
- 2 cucchiai d'olio evo (più un poco per ungere)

Condimenti:

- passata di pomodoro
- capperi
- Basilico fresco
- olio, sale, origano a piacere
- formaggio VEGHINO DI BARBARA FERRANTE (PECORINO VEGANO) a scaglie
- salsiccia vegana (trovate la mia ricetta nel blog)
- tofu strapazzato con sale kala namak *

PER IL TOFU STRAPAZZATO :

- 180/200 g di tofu duro o extra duro
- 75 g di cipolle
- 50 g di pomodorini
- 1 cucchiaio di salsa di soia
- 75 ml di latte di soia senza zucchero aggiunto
- 0.50 cucchiaino da tè di senape
- 0.50 cucchiaino da tè di curcuma in polvere
- 1/4 cucchiaino da tè di pepe nero
- 1/4 cucchiaino da tè di basilico secco
- 1/4 cucchiaino da tè di sale kala namak (opzionale; se non utilizzato, aggiungere un cucchiaio extra di salsa di soia)
- 1 cucchiaino di lievito alimentare in scaglie
- 7.50 g di erba cipollina fresca
- un po' di olio evo per la cottura

PROCEDIMENTO

- **IMPASTO PIZZA** : il giorno prima preparate l'impasto unendo le farine, aggiungendo a poco a poco l'acqua tiepida e il lievito che avrete fatto sciogliere in un poco della stessa acqua (OPPURE USARE DIRETTAMENTE LA PASTA MADRE ESSICCATA CON LIEVITO) Aggiungete anche il sale e l'olio e rimestate poco, finchè l'acqua è assorbita. Lasciate riposare 10-15 minuti sotto a un canovaccio pulito o in un contenitore ermetico. Riprendete l'impasto, rovesciatelo su un piano infarinato e date 4 giri di pieghe (ovvero prendere un lato e ripiegarlo sull'impasto, girare di 90° e ripetere altre 3 volte) in modo che raccolga un poco di farina e si asciughi. Riponetelo in una ciotola unta d'olio e lasciatelo lievitare per 24 ore (o anche qualcuna in più) nella parte bassa del frigorifero. Estraiete l'impasto un paio d'ore prima di lavorarlo, quindi rovesciatelo su un piano infarinato. Suddividetelo in due parti uguali (o a seconda delle dimensioni delle vostre teglie) e con un movimento veloce mettetelo nelle teglie ben oliate o rivestite di carta da forno. Stendetelo più sottile che potete senza bucare la pasta.
- **CONDIMENTO** : Preparate le mie salsicce o compratene una confezionata. Preparate il tofu strapazzato , fare le cipolle ed i pomodorini a pezzettini, quindi cuocerli in un piccolo quantitativo di olio per circa 5 minuti; mentre le cipolle ed i pomodorini cuociono, rompere il tofu con le mani a pezzettini – alcuni più grandi, altri più piccoli –, aggiungerli in padella e cuocere tutto per 5 – 10 minuti mescolando di tanto in tanto; mentre il tofu cuoce, mescolare insieme in una ciotola la salsa di soia, il latte di soia, la senape, la curcuma, il pepe, il basilico, il sale kala namak ed il lievito alimentare in scaglie – mescolare fino ad ottenere un liquido omogeneo; quando alcuni pezzetti di

tofu iniziano a dorarsi, versare in padella il liquido preparato e mescolare bene finché i pezzi di tofu non diventano gialli;cuocere per 1 – 2 minuti mescolando di tanto in tanto, quindi togliere la padella dal fuoco/calore, coprirla con un coperchio e far riposare il tofu strapazzato per 5 minuti;sminuzzare l'erba cipollina e mescolarla al tofu strapazzato giusto prima di servire. Condite con salsa di pomodoro,capperi , formaggio vegino a scaglie , la salsiccia a rondelle precedentemente saltate in padella o in friggitrice ad aria .Cuocete : Vediamo ora la differenza tra la cottura nel **forno statico** e nel **forno ventilato**. Nel primo caso dovete stare attenti alla cottura, infatti per i primi 5 minuti la pizza in teglia va posizionata in basso, mentre per i successivi 15 minuti deve essere posta a metà del forno, preriscaldato a 200°.Differentemente dalla modalità adottata per la cottura nel forno statico, se avete il forno ventilato potete lasciare la pizza al centro del forno per tutti i 20-25 minuti previsti per la cottura a 200°.Condite con basilico, un filo d'olio, sale e origano se graditi.Questa pizza vegan integrale è ancora più buona se la riscaldate al forno il giorno dopo, provate e fatemi sapere, anche con delle foto se volete ☐

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/viaggiassaggifelici/blog>

Viaggiassaggifelici.blog
Viaggiando con amore
blog di viaggi e cucina Vegana

ISCRIVITI AL GRUPPO FACEBOOK

Viaggi & AssaggiFelici



HAI RIPRODOTTO QUESTA RICETTA?

Taggami su [@Viaggi&AssaggiFelici](https://twitter.com/Viaggi&AssaggiFelici) e metti il tag [#viaggiassaggifelici](https://twitter.com/Viaggi&AssaggiFelici)

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