

TORTA DEL PASTORE VEGANA Con ragù di lenticchie , piselli ,funghi e purè di patate (shepherd's irlandese vegan) pie



TORTA DEL PASTORE VEGANA Con ragù di lenticchie ,
piselli ,funghi e purè di patate (shepherd's pie irlandese vegan)



TORTA DEL PASTORE VEGANA Con ragù di lenticchie ,
piselli ,funghi e purè di patate (shepherd's pie irlandese vegan)



Letteralmente, **torta del pastore**, è attualmente un pasto ricorrente dei pranzi importanti, delle domeniche in famiglia o del giorno di Natale.

Questo sformato però ha natali molto umili, dalle campagne della Gran Bretagna dove lo scopo principale era quello di non buttare via il cibo e riutilizzarlo il più possibile.

Tipica d'Irlanda e Inghilterra, da cui appunto discende e dove è conosciuta come **shepherd's pie**, la torta del pastore è

un piatto gustoso che si adatta soprattutto a essere consumato durante la stagione invernale.

Preparata per occasioni importanti come il pranzo di Natale o altre ricorrenze in famiglia, questa famosa torta si caratterizza in particolare per la sua copertura preparata con patate.

Oggi, della torta del pastore, si trovano varie versioni MA NATURALMENTE la MIA È LA variante VEGANA: scopritela nel mio articolo.

*La Shepherd's Pie originale prevede carne macinata, ma dal momento che in questa casa non entra più cibo di origine animale da anni, l'ho sostituita con **lenticchie emisto funghi secchi** , perché le 4 confezioni da 400 g di funghi freschi me li ero pappati nei giorni precedenti... non ho resistito☐*

*Le **lenticchie** infatti sono ricche di **proteine, rame e ferro**, oltre ad essere economiche e piena di sapore!*

La mia Shepherd's Pie è senza cereali, vegan e senza-glutine!

Naturalmente il tutto innaffiato da dell'ottimo Verdicchio Classico Superiore Biologico Vegan



Viaggi&AssaggiFelici



Pievalta

Tre Ripe



Verdicchio dei Castelli di Jesi
DOC
Classico Superiore 2020



Ingredienti per 4/6 persone

Per il ripieno di lenticchie ,piselli,funghi

- □ 400 g lenticchie (io ho usato verdi piccole biologiche)
- □ 200 g di piselli
- □ 250 g funghi – freschi di stagione oppure 25g essiccati (io usato misto essiccati con porcini)
- □ 300 g sugo di passata di pomodoro
- □ 1 carota
- □ 1 cipolla
- □ vino rosso vegan per sfumare
- □ circa 1 litro di **brodo vegetale (io uso il mio granulare fatto in casa , in fondo all'articolo la ricetta)**
- □ 1 cucchiaio olio extra vergine di oliva
- □ 1 foglia di alloro
- □ 2 rametti di rosmarino – fresco tritato
- □ Timo – fresco q.b.
- □ 4 foglie di salvia – tritate
- □ 2 cucchiaini di lievito alimentare in fiocchi

Viaggi&AssaggiFelici



ViaggiassaggiFelici.blog
Viaggiando con amore



Misto di Funghi SECCHI



selezionati a mano



L'immagine ha il solo scopo di rappresentare il prodotto.

80g e

Una porzione (10 g)

ENERGIA	GRASSI	ACIDI GRASSI SATURI	ZUCCHERI	SALE
19 kJ - 28 kcal	0,3g	0g	0,2g	0g
1,4%	0%	0,2%	0%	0,10%

porzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ - 2000 kcal)

Energia per 100g: 1191 kJ - 285 kcal

Per il Purè di patate

- 800/900 g patate già pulite (circa 1,2 kg crude con buccia
- 150 ml latte vegetale – per me latte di mandorle non zuccherato
- 3 cucchiaini olio extra vergine di oliva
- Noce moscata q.b.
- Sale q.b. (io rosa dell'himalaya)

Procedimento

Purè di patate

- Lava e pela le patate. Tagliale a cubetti e cuoci le patate al vapore fino a quando saranno tenere e potrai inforcarle facilmente senza resistenza. Ci vorranno circa 15-20 minuti. In alternativa cuoci le patate in acqua bollente. Scola e pela le patate.
- Trasferisci le patate in una bacinella e lasciale intiepidire,. Aggiungi sale, noce moscata e olio e schiaccia le patate (io ho uno schiacciapatate elettrico) versando il latte di mandorle un poco alla volta.
- Dovrai ottenere una purea densa e omogenea ma non glutinosa.
- Copri e metti da parte.

Per il ragù di lenticchie ,piselli e funghi secchi

- Trita carota e cipolla e soffriggile per 2-3 min in una grande pentola o casseruola con olio, alloro
- Pulisci e taglia i funghi a fettine o cubetti e aggiungili al soffritto Cuoci per altri 2-3 minuti.
- se usi come me i funghi secchi , falli rinvenire in acqua fredda o calda ,strizzali ed usali come i funghi freschi , e l'acqua di ammollo può essere utilizzata per aromatizzare i tuoi piatti.

- Aggiungi le lenticchie, i piselli , sfuma con il vino
- aggiungi il sugo di pomodoro o la salsa di pomodoro. Mescola e cuoci 2-3 minuti a fiamma alta.
- Versa il brodo vegetale a coprire e prosegui la cottura a fuoco medio. Aggiungi altro brodo vegetale un po' alla volta fino a quando le lenticchie saranno quasi completamente cotte e il ragù sarà denso e cremoso . Assaggia e aggiungi sale a piacere a fine cottura.
- Togli dal fuoco e rimuovi la foglia di alloro. Aggiungi le erbe aromatiche tritate e mescola per incorporare.





Assemblare la Shepherd's Pie di Lenticchie e funghi

- Trasferisci il ragù di lenticchie nella teglia, distribuendolo in modo uniforme (io ho usato Teglia in vetro 29 x 22.5 x 7 cm)
- Riempi la Sac à poche con il purè di patate e procedi decorando la Shepherd's Pie .In alternativa, copri

delicatamente con il purè di patate e distribuiscilo uniformemente. Per creare la classica trama, puoi utilizzare i rebbi di una forchetta muovendoti in entrambe le direzioni.

- Spolverizza con il lievito alimentare e Spennella delicatamente con il restante olio sulla superficie o spruzza con un nebulizzatore .
- Cuoci in forno preriscaldato a 180°C statico per circa 40 minuti e 5/6 minuti a 250 ° C (I tempi di cottura variano a seconda della qualità delle lenticchie).
- Lascia 10 minuti in forno con sportello aperto a riposare dopo la cottura , dopo Togli dal forno e lascia riposare almeno 15 minuti a temperatura ambiente prima di servire.



Riesci a sentirne il profumo? Lenticchie, sugo, aglio, olio d'oliva, rosmarino... si chiama aromaterapia!

Io prima di infornare , lascio riposare in frigo per una notte !!!

Questa ricetta è piuttosto abbondante e potete conservare gli avanzi in frigorifero oppure in congelatore. Può anche essere preparata in anticipo, conservata in frigorifero e scaldata

in forno per una cena veloce.

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 lasciarmi un commento! Per te è un clic, per me una grandissima soddisfazione!

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

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