

**TORTA DI RISO VEGAN , DOLCE ,
SUPER CREMOSA , SENZA FARINE E
GLUTEN FREE**

TORTA DI RISO VEGAN , DOLCE , SUPER
CREMOSA , SENZA FARINE E GLUTEN FREE
Viaggi&AssaggiFelici



ViaggiassaggiFelici blog
Viaggiando con amore

*La **Torta di riso** è un **dolce tipico della cucina emiliana** : una torta **semplice e genuina** a base **riso e latte**. senza farina e lievito, dalla consistenza **morbidissima** e*

***cremosa** che **si scioglie al morso** , dal profumo intenso di vaniglia e un **gusto** indescrivibilmente squisito!*

*Si tratta di un dolce dalle **origini antichissime**; che veniva **preparato a Bologna**, già intorno al **1400** , che una volta veniva preparato soprattutto nel periodo di Pasqua.*

*Altri sostengono che questo dolce sia **nato nel sud Italia**, in particolare nel periodo in cui dominavano gli arabi; d'altronde erano loro che si occupavano di importare **riso e zucchero**, prodotti non presenti nel nostro territorio a quell'epoca. Ad avvalorare questa tesi anche l'utilizzo delle mandorle e dei limoni prodotti proprio nel meridione.*

*Quel che è certo, però, è che la **torta di riso per secoli fu appannaggio di nobili e benestanti**. Solo nel Novecento divenne un dolce accessibile a tutti, preparato in casa e "aggiustato" a seconda delle tradizioni locali.*

*Come ogni ricetta tradizionale, esistono **tante versioni!***

*Quella che vi regalo oggi, è la mia **Ricetta Vegana della Torta di riso** : **semplicissima da realizzare** e dal risultato **strepitoso!***

Pensate fosse uno di quei dolci che non si possono riproporre in chiave vegana senza alterarne il gusto... e invece! Mi è bastato sostituire le uova con un po' di yogurt di soia e zafferano per dare colore.

Poi l'ho personalizzata aggiungendo pezzetti di cioccolato , pinoli, datteri e uvetta !!!

*Il **segreto per una Torta di riso perfetta: cremosa al punto giusto e morbida** è la **cottura lenta del riso nel latte (veg)e vaniglia**. Questo processo consente al riso di*

*ammorbidirsi, scomponendosi da chicchi in crema! Per aromatizzare la torta di riso, io ho scelto **un moscato d'asti** che regala un **profumo squisito** insieme alla vaniglia!*

In ogni caso sarà un successo strepitoso!

Ingredienti per uno stampo da 18 cm

- 1 litro e 100 di latte di mandorla bio senza zucchero
- vaniglia 1 bacca
- 150 g di riso Roma (o arborio)
- 2 cucchiaini di eritritolo + 2 cucchiaini di sciroppo di agave
- 125 g di yogurt di soia al naturale (aromatizzato al limone)
- la buccia grattugiata di un limone bio
- 1 tazzina di moscato d'asti
- una manciata di mandorle tritate
- 30 g di pinoli
- 4 datteri medjoul tritati
- 25 g di uvetta bio
- 50 gr di cioccolato fondente dolcificato con maltitolo
- un pizzico di zafferano o curcuma
- un pizzico di sale rosa dell'himalaya



PROCEDIMENTO

- Fai bollire dolcemente il latte di mandorla con un pizzico di sale e la bacca di vaniglia , appena spunta il bollore aggiungi il riso e lascialo cuocere per 1 ora a fiamma dolcissima con il coperchio
- Togli la bacca di vaniglia, Aggiungi i dolcificanti , la buccia di limone grattugiata e lo zafferano e lascia raffreddare.
- Aggiungi il liquore, lo yogurt, i pinoli tritati , le mandorle tritate , i datteri tritati , il cioccolato a pezzetti e l'uvetta ammollata in precedenza .
- Rivesti fondi e bordo della tortiera con la carta forno e versa l'impasto, lasciandolo riposare un paio d'ore in frigo almeno o anche tutta una notte come ho fatto io.



COTTURA

- **IN FORNO** :Cuoci in forno a 180° C per 60 minuti.
- **IN FRIGGITRICE AD ARIA** :Cuocete la torta nella friggitrice ad aria a 150°C per 30 minuti ,poi 1 ora a 140 ° C .

☐ *Lasciate raffreddare almeno 4 h prima di gustarla!!!*

☐ *Spolverate la superficie con cacao amaro in polvere e scaglie di cioccolato!!!*

☐ **SERVIRE LA TORTA A TEMPERATURA AMBIENTE O FREDDA !!!**

☐ *Una volta pronta (la superficie dovrà essere marroncina) lasciate raffreddare e servite.*

☐ *La Torta di riso deve risultare umida alla prova stecchino ma non liquida !*

□ *Servitela se desiderate con zucchero a velo (o ERITRITOLO A VELO)*

□ *Questa **torta** ha una consistenza cremosa e quindi mettetela in frigo e conservatela in un porta torte, si manterrà bene per 3 giorni.*

Se la desiderate più compatta cuocetela per altri 10 – 15 minuti.

TORTA DI RISO VEGAN , DOLCE , SUPER
CREMOSA ,SENZA FARINE E GLUTEN FREE

Viaggi&AssaggiFelici



Viaggiassaggifelici.blog
Viaggiando con amore

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!