

QUICHE LORRAINE VEGAN



*Questa alternativa vegan della classica **Quiche Lorraine** francese vi farà letteralmente impazzire!*

Un'esplosione di gusto difficile da resistere.

*La **Quiche Lorraine** è fondamentalmente una torta salata aperta con una base di pasta brisée o pasta frolla o pasta sfoglia ripiena di un composto cremoso.*

Al giorno d'oggi realizzare una versione totalmente Vegan è un'impresa davvero facile.

Può essere servita calda o fredda, come piatto unico o antipasto ed è un alimento da festa popolare servito in tutto il mondo.

*La **quiche** è conosciuta come un classico piatto francese, ma in realtà è originaria della Germania . La parola stessa deriva dalla parola tedesca “kuchen” che significa torta. Le origini della quiche risalgono al medioevo, a Lothringen, città sotto il dominio tedesco che i francesi ribattezzarono Lorena.*

*Per la mia versione vegan farò una **PASTA BRISÈ VEGAN AL FARRO E KAMUT** con un ripieno di **RAGÙ CON GRANULKARE DI SOIA INSAPORITO CON SALSA TAMARI** , che mi è rimasto dopo la preparazione dei [Gyoza](#)*

Ingredienti per 8 porzioni

Per una tortiera da 26cm circa

- 185 g farina di farro bio
- 40 g farina di kamut bio
- 1 cucchiaino di timo tritato
- un pizzico di sale
- 3 cucchiaini olio extra vergine di oliva o di semi
- 75 g acqua fredda

- farina di mais per infarinare la teglia

Ingredienti ripieno (vedi ricetta [Gyoza](#))

- GRANULARE DI SOIA
- zuccina verde

- CAROTA
- PISELLI
- CIPOLLA
- BRODO VEGETALE
- SALSA TAMARI
- Sale q.b.

ricotta di soia ([qui](#) trovate la mia ricetta semplicissima)

lievito alimentare per insaporire la superficie.

Istruzioni

- In una ciotola, unite le farine, il rosmarino ed il sale. Infine versate l'olio e impastate per amalgamare gli ingredienti.
- Aggiungete l'acqua un poco alla volta e impastate a mano per qualche minuto.
- Formate una palla, ricoprite con pellicola e lasciate riposare 10-15 minuti in frigorifero.
- Stendete l'impasto tra due fogli di carta forno e disponetelo su una tortiera o teglia da forno precedentemente oleata e infarinata con farina di mais. Questo semplice procedimento vi permetterà di estrarre la torta salata dello stampo senza correre il rischio di romperla.
- Bucherellate la base della torta con una forchetta
- Farcite con il ripieno unito alla ricotta di soia.
- Condite la superficie della torta salata con il lievito alimentare e un goccio d'olio e infornate a 180°C per 30 minuti circa o fino a quando sarà dorata e ben cotta anche sul fondo.
- Sfornate, lasciate intiepidire leggermente e servite.

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!