

**Vegan Banh Xeo (CREPES VIETNAMITE) ripiene di tofu alla griglia piccante , chorizo vegan (salsicce spagnole piccanti), germogli di fagioli mung , Servite con una salsa agrodolce e piccante al sapore di mare, e accompagnate da Insalata Orientale Din Tai Fung**

Vegan Banh Xeo ( CREPES VIETNAMITE ) ripiene di  
tofu alla griglia piccante , chirizo vegan ( salsicce  
spagnole piccanti) ,germogli di fagioli mung





*Viaggi&AssaggiFelici*

SALSA AGRODOLCE E PICCANTE AL  
SAPORE DI MARE D'ACCOMPAGNAMENTO  
ALLE CREPES VIETNAMITE





# INSALATA ORIENTALE DIN TAI



*Viaggi&AssaggiFelici*



# TOFU IN MARINATURA



*Viaggi & Assaggi Felici*

*Banh xeo* è un piatto semplice ma molto attraente e delizioso. Molto amato da ognuna delle 3 regioni, sud-centro e nord del Vietnam, ognuna delle quali ha il suo modo di fare queste "frittelle". Si una via di mezzo tra una Crepe ed una Frittella.

*Cibo di strada popolare in Vietnam, soprattutto nel sud. Il nome significa "frittelle o crepes sfrigolanti" e si riferisce al suono che emette la pastella quando colpisce la padella calda.*

*Le frittelle hanno una crosta croccante, e servite solitamente con :*

*gamberi , che io per dare un sapore di mare ho sostituito con funghi shitake e porcini secchi saltati con alga wakame*

*carne grassa che io ho sostituito con tofu alla piastra e chorizo vegan ( salsiccia piccante che ho fatto qualche giorno fa e trovate nel mio blog)*

*e verdure dolci, bagnate con salsa che sa di mare in agrodolce, speziate, super deliziose*

*La crepe viene arrotolata in una foglia di lattuga e immersa nella salsa di nuoc cham .*

*leggermente profumata al vino bianco e latte di cocco*

*Insalata orientale Din Tai Fung , Una ricetta copia del classico piatto di insalata orientale servito al ristorante taiwanese di fama mondiale Din Tai Fung . Il piatto è composto da kombu, spaghetti di konjac, crema di fagioli rossi e germogli di soia conditi in una profumata salsa di aceto , peperoncino , salsa di soia e sciroppo di acero.*

## **INGREDIENTI**

### **PER LE CREPES ( 4 CREPES GROSSE)**

#### **Prima Fase Pastella**

- **150 GR** di farina di riso
- **4 CUCCHIAI DI FARINA** Di tapioca 0 Amido di mais

- 1 **cucchiaino** di sale
- 1 **cucchiaino** di eritritolo o tuo dolcificante preferito
- 1 **cucchiaino di** curcuma
- 100 gr di latte di cocco in lattina
- 200 ml d'acqua
- 100 ml di vino bianco vegan
- 60 gr di fave secche ( puoi sostituirli se non li trovi con piselli o edamame )+ acqua o brodo caldo
- 1 cucchiaino di erba cipollina tritata
- 1/2 cucchiaino di aglio in polvere
- 3/4 funghi porcini secchi tritati grossolanamente

### **Seconda Fase Ripieno che andrà unito alla pastella**

- chorizo vegano tritato ( salsiccia piccante spagnola trovi la ricetta qui nel blog)
- 1 cucchiaio di alga wakame essiccata
- **5-6 FUNGHI SHITAKE AMMOLLATI E AFFETTATI**
- **1** carota piccola tagliata a fiammiferi sottili
- 1 cucchiaio di salsa di soia

### **RIPIENO**

- **1** PANETTO di tofu tagliato a striscioline o cubetti ( CIRCA 170 GR) da marinare con peperoncino +1 cipolla rossa, tritata grossolanamente +1 cucchiaino zenzero in polvere +2 cucchiaini aglio tritato +1 cucchiaio di timo +1 cucchiaino cannella + 2 cucchiaini Noce moscata in polvere + 1 cucchiaio di sciroppo di agave o acero o eritritolo +2 cucchiai salsa di soia +2 cucchiaini succo di lime fresco + 1 cucchiaino di erba cipollina tritata +1 **tazza** di germogli di fagioli mung

### **Salsa d'accompagnamento al sapore di mare agrodolce e piccante**

- **3** **cucchiai** d'acqua
- **1** **cucchiaio** di sciroppo d'acero
- **1** **cucchiaino** di succo di lime

- 1/2 CUCCHIAINO DI aglio tritato
- **1/2 CUCCHIAINO** peperoncino tritato finemente
- 2 cucchiaini. aceto di mele
- 2 cucchiaini amido di mais
- 1 cucchiaino. salsa di soia
- 1 cucchiaino di alga wakame essiccata tritata

## **Insalata orientale Din Tai Fung**

- Alga kombu essiccata
- 150 grammi di vermicelli /spaghetti di konjac PRECOTTI
- 125 grammi di fagioli rossi frullati
- germogli di fagioli mung freschi
- 4 cucchiaini di salsa di soia leggera
- 4 cucchiaini di aceto di mele
- 1 cucchiaino di olio di mandorle
- 1 cucchiaino peperoncino
- 1 cucchiaino di sciroppo agave o acero o eritritolo

## **PROCEDIMENTO**

- **Prepara la pastella:** Versare le fave in una ciotola resistente al calore. Versare acqua calda e lasciarli in ammollo per almeno un'ora. Aggiungere l'acqua , vino e il latte di cocco in un frullatore ad alta velocità e frullare fino a ottenere un composto liscio. In una ciotola media, mescolare la farina di riso, l'amido di mais o farina di tapioca , il sale, la curcuma, erba cipollina , funghi porcini precedentemente ammollati a pezzetti , dolcificante e l'aglio in polvere. Versare i liquidi nella miscela di farina e mescolare fino ad ottenere una pastella liquida, liscia e omogenea . Coprire e conservare in frigorifero per almeno un'ora.
- **Prepara il tofu :** unire tutti gli ingredienti per la marinata. Tagliare il tofu a metà, quindi tagliare ogni



metà in 3 fette, ciascuna spessa circa 2 cm o a dadini .Mettere il tofu in un piatto capiente e versarvi sopra la marinata. Capovolgere il tofu e strofinare la marinata sopra per assicurarsi che entrambi i lati si ricoprano uniformemente. Coprire e conservare in frigorifero per almeno 2 ore – tutta la notte.**COTTURA TOFU** :Preriscalda la griglia a fuoco alto per 10 minuti. Una volta caldo strofinala generosamente con olio d'oliva e posizionare IL TOFU e abbassare la griglia al minimo.Chiudere il coperchio e cuocere fino a quando l'esterno del tofu è leggermente croccante e ha dei bei segni di griglia, circa 10-13 minuti. Capovolgere e cuocere altri 10-13 minuti.Mentre il tofu cuoce , scola tutta la marinata conservando solo le verdure e unirle al tofu e fare saltare ancora 2 minuti .( IO HO COTTO IL TOFU CON LE SUE VERDURE IN FRIGGITRICE AD ARIA PER 20 MINUTI A 204°)

- **PREPARAZIONE VERDURE RIPIENO CREPES** : In una padella versa un cucchiaino di olio , fai saltare tutte le verdure tagliate a pezzetti , inizia dalla cipolla facendola dorare , poi unisci shitake , chorizo, carota e l'alga wakame tritata.Soffriggere a fuoco medio fino a completa cottura, sfumare con la salsa di soia e continuare a soffriggere fino a quando le verdure non saranno cotte.Mettete da parte.
- **COTTURA CREPES** :Quindi, Mettere una nuova padella /crepiera sul fuoco,sporcare sempre con un cucchiaino di olio , versa una parte del ripieno mettere la pastella sopra al ripieno . Friggere a fuoco basso finché entrambi i lati non saranno ben dorati. Meno pastella versi, più sottile è la crosta, più croccante sarà la crosta.Continua così con tutte le crepes.
- **RIEMPI LE CREPES** : Una volta cotte tutte le creps , farciscile con il tofu marinato e grigliato insieme alle verdure ed ai germogli e servile con la salsa di accompagnamento.
- **SALSA DI ACCOMPAGNAMENTO** : Frullare tutti gli


ingredienti. Mettere in un pentolino , fare ridurre qualche minuto.

- ***Insalata orientale Din Tai Fung*** :Prepara il Kombu. Per preparare il Kombu, iniziate portando ad ebollizione circa 1 litro d'acqua in una pentola. Metti i pezzi di Kombu (puoi tagliarli a pezzi in modo che possano essere completamente immersi) e abbassa il fuoco fino a far sobbollire. Fate sobbollire per circa 30 minuti, o finché il Kombu non sarà morbido ma non gommoso. Togliere dalla pentola e affettare a strisce lunghe e sottili. Accantonare. *Nota: mettere da parte il liquido di cottura, che diventa brodo Kombu dashi.* Preparare gli spaghetti di konjac immergeteli nel succo di limone, sale e acqua a sufficienza per immergerli completamente. Lasciare agire per 15 minuti e poi risciacquare abbondantemente. Una volta sciacquati e scolati dall'acqua in eccesso, condirli con 2 cucchiaini di Tamari /soia e 1/2 cucchiaino di olio evo e mettere da parte .Preparare i Germogli. Nella stessa pentola di acqua bollente, sbollentate i germogli freschi per soli 1-2 minuti. Assicurati di non cuocerli troppo: dovrebbero essere ancora croccanti. Scolare e mettere da parte. Preparare Fagioli frullati ; *Assembla.* In una ciotola capiente, unire il kombu, spaghetti, i germogli e la crema di fagioli. Aggiungere la salsa di soia, l'aceto di mele, l'olio di mandorle, peperoncino ed il dolcificante Mescolare delicatamente per unire. Coprite e fate raffreddare in frigorifero per un'ora prima di servire.

*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](https://facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog)



seguirmi su Pinterest

<http://www.pinterest.com/viaggiassaggifelici/blog>



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!