

# Ali di «pollo» vegane di cavolfiore



Morbide all'interno, super aromatiche all'esterno e tutto questo completamente vegetale. Con queste ali di cavolfiore entriamo nella terza settimana di #veganuary.

Con il loro interno bianco, potrebbero quasi ingannarvi. Ma non è né pollo né pesce che si nasconde sotto l'impanatura, ma si tratta del buon vecchio cavolfiore. Affinché non solo il ripieno ma anche l'impanatura rimanga vegana, viene preparata con latte vegetale al posto di quello di mucca e senza uova. Il clou, tuttavia, è la salsa barbecue fatta in casa che viene spennellata sulle ali vegane durante il processo di cottura. Vengono inoltre servite con una salsa all'aglio, in cui le ali vengono immerse prima di scomparire in bocca. Semplicemente delizioso!

Sul blog Denner, l'ortaggio della famiglia delle Crucifere ha già avuto un ruolo principale durante Veganuary 2021 nella ricetta [bistecca di cavolfiore orientale](#) \_\_\_\_\_. Per inciso, l'obiettivo del «Gennaio vegetale» è quello di introdurre il maggior numero di persone possibile a una dieta senza carne.

## Ali di cavolfiore

- 1 kg di cavolfiore (pesato intero), diviso in cimette
- 2 cucchiaini di farina bianca
- 180 ml di latte d'avena freddo o altro latte vegetale
- 2 cucchiaini di maizena
- 100 g di farina bianca
- ½ cucchiaino di aglio in polvere
- ½ cucchiaino di paprika in polvere, dolce
- 1 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaio di olio di semi di girasole

## Salsa barbecue

- 2 cucchiaini leggermente colmi di ketchup
- 2 cucchiaini leggermente colmi di passata di pomodoro
- 80 ml d'acqua
- 1 cucchiaio di aceto di mela
- 1 cucchiaio di salsa di soia
- 2 cucchiaini di sciroppo d'acero
- 1 cucchiaino di paprika affumicata

- 1 cucchiaio di olio di sesamo
- ½ cucchiaino di sale

### Salsa all'aglio

- 150 g di panna acida vegana
- 100 g di yogurt di soia non zuccherato
- 1½-2 spicchi d'aglio grandi, pressati
- Sale alle erbe

### Ali di cavolfiore

1. Preriscaldare il forno ad aria a 180 gradi.
2. In una grande ciotola, spolverare le cimette di cavolfiore tutt'intorno con 2 cucchiari di farina.
3. In una ciotola separata, sciogliere la maizena nel latte vegetale freddo. Setacciare i 100 g di farina, aggiungere i restanti ingredienti e mescolare fino a quando non ci sono più grumi.
4. Mescolare il pangrattato con le cimette di cavolfiore fino a quando tutte le cimette sono ben rivestite.
5. Disporle su una teglia foderata di carta da forno e cuocere nel forno preriscaldato per circa 25 minuti.

### Salsa barbecue

1. Nel frattempo, mescolare tutti gli ingredienti per la salsa in una casseruola, riscaldare brevemente e cuocere a fuoco lento per circa 5 minuti, poi mettere da parte.
2. Dopo 25 minuti, togliere le ali dal forno e ricoprire tutto intorno con la salsa. Questo può essere fatto con un pennello o mettendo le ali in una ciotola e girandole nella marinata fino a quando tutte le superfici sono coperte dalla salsa.
3. Poi infilare le ali di nuovo nel forno per 10-15 minuti alla stessa temperatura.

### Salsa all'aglio

1. Mescolare la panna acida vegana, lo yogurt di soia e l'aglio in una ciotola e condire con sale alle erbe.

**Tempo di preparazione: circa 1 ora e 15 minuti**

### Treize Cuvée

Rosso rubino carico con riflessi violacei. La Cuvée Treize è composta da 13 diversi vitigni ed è quindi molto complessa al naso con aromi di frutti di bosco, delicate note di tostatura completate da note speziate. Da medio a pieno al palato con tannini morbidi e finale rotondo.



[Visualizzare nello Shop Vini >](#)