

Strudel vegano nel video tutorial



Inizio vegano nel 2022: La food blogger Zoe Torinesi mostra come fare uno strudel senza prodotti animali nel suo ultimo video tutorial!

Il Veganuary da Denner parte per il suo secondo giro. Già l'anno scorso, durante tutto il mese di gennaio, abbiamo presentato piatti a base vegetale. Quest'anno iniziamo con uno strudel di pasta sfoglia con verdure e sostituto della carne macinata.

Il mercato dei sostituti della carne è in piena espansione e l'offerta, pertanto, sta aumentando sempre più. Ci sono prodotti molto saporiti, ma ci sono anche prodotti che non lo sono, ma alla fine è il proprio gusto che decide. Quindi, prima di dedicarsi a preparare le ricette, è consigliabile provare un po' fino a trovare il prodotto preferito.

A seconda dell'appetito, gli strudel sono sufficienti per 4 o 6 porzioni e si accompagnano bene con un'insalata fresca. Buon appetito!

- 1 cipolla grande, tritata
- Un po' di olio d'oliva
- 1 spicchio d'aglio grande, pressato
- 700 g di macinato vegano
- 300 g di patate, tagliate a dadini
- 100 g di cavolo rosso, a pezzetti
- 60 g di carote, tagliate a dadini
- 70 g di champignons marroni, tagliati a dadini
- Un po' di paprika in polvere
- Un po' di cannella
- 1 rametto di timo fresco
- 3 dl di vino rosso
- 2½ cucchiaini di farina
- 3 fogli di pasta sfoglia vegana rettangolari

- 5 cucchiaini di panna vegana
- Sale e pepe

1. Rosolare le cipolle in un po' d'olio d'oliva fino a renderle traslucide, aggiungere l'aglio pressato e continuare a rosolare per un minuto.
2. Aggiungere il trito vegano e soffriggere bene. Se il trito ha una consistenza grumosa, sgranarlo un po' con il mestolo in modo che il ripieno sia fine e regolare. Poi unire le verdure e i funghi, farli cuocere anch'essi a vapore per 2 minuti e condire il composto una prima volta.
3. Aggiungere un rametto di timo e smorzare con il vino rosso. Cuocere a fuoco lento con il coperchio per circa 10-15 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a quando le verdure sono cotte. Se il liquido non è sufficiente, aggiungere un po' d'acqua in modo che nulla bruci.
4. Rimuovere il rametto di timo, integrare la farina e condire il composto a piacere. Mettere il ripieno in una ciotola e lasciare raffreddare leggermente per circa 15 minuti.
5. Stendere due fogli di pasta sfoglia, distribuire metà del composto di macinato su ciascuno di essi e assicuratevi che le estremità non siano troppo spesse. Ovunque l'impasto è doppio, tagliatelo via.
6. Ritagliare elementi decorativi dal terzo foglio di pasta sfoglia e decorare entrambi gli strudel. Poi spennellare leggermente le superfici con la crema vegana.
7. Cuocere lo strudel nella metà inferiore del forno preriscaldato a 200 gradi per circa 30 minuti. Osservare gli strudel dopo 25 minuti perché non diventino troppo scuri.
8. Lasciare raffreddare per almeno 5 minuti prima di servire.

Tempo di preparazione: circa 1 ora e 40 minuti, inclusi il tempo di cottura e raffreddamento

Toros bio Tinto Tempranillo

Rosso rubino brillante. Al naso profumo intenso di bacche rosse, prugne ed erbe mediterranee. Al palato morbido, rotondo e di corpo medio. Finale vibrante lungo.



[Visualizzare nello Shop Vini >](#)