

Pane ripieno vegano con burro all'aglio e alle erbe



Gustare appieno una pietanza preparata completamente senza prodotti di origine animale! Un soffice pane ripieno con burro vegetale all'aglio e alle erbe aromatiche segna la terza settimana del Veganuary Denner.

Oggi adottiamo una tecnica speciale, perché per l'impasto del pane usiamo il cosiddetto metodo milk roux. Non ne avete mai sentito parlare? Probabilmente non siete gli unici e non ne avranno mai sentito parlare neanche la maggior parte dei cuochi non professionisti. Per la preparazione del milk roux, si mescolano farina e latte/acqua (water roux) in un rapporto di circa 5:1 e si portano a ebollizione mescolando. La farina assorbe tutto il liquido e lo immagazzina, rendendo l'impasto bello umido e in grado di garantire una mollica morbida e una maggiore durata di conservazione.

Quindi le condizioni migliori per il nostro pane vegano ripieno, riccamente insaporito dal burro all'aglio e all'erbe aromatiche fatto in casa. Con il pane ripieno si sposa perfettamente, ad esempio, una zuppa cremosa, come la nostra [zuppa vegana di pastinaca e cocco](#) della scorsa settimana.

Consiglio: La ricetta si può realizzare anche senza robot da cucina. È sufficiente lavorare l'impasto per il doppio del tempo indicato.

Milk roux

- 25 g di farina bianca
- 140 ml di latte di soia

Pasta

- 370 g di farina bianca
- 1 bustina di lievito secco da 7 g
- 20 g di zucchero
- 1 cucchiaino di sale
- 120-140 ml di latte di soia, freddo
- 30 g di burro, a temperatura ambiente

Burro all'aglio e alle erbe

- 110 g di burro, a temperatura ambiente
- 6 spicchi d'aglio, pressati
- 1 cucchiaino di fiocchi di lievito
- ½ cucchiaino di sale

- 25 g di prezzemolo riccio, privato dei gambi spessi, e tritato finemente
- 10 g di erba cipollina, a rondelline

In aggiunta

- 1 stampo per dolci rettangolare (circa 30 x 11 cm)
- Olio neutro per lo stampo
- Un po' di latte di soia da spennellare

Milk roux

1. Mettere la farina bianca in una casseruola, versare lentamente il latte di soia e mescolare. Lasciare addensare a fuoco medio, mescolando continuamente, fino a ottenere una massa omogenea e simile a un budino. Metterla da parte.

Pasta

1. Mescolare la farina, il lievito secco, lo zucchero e il sale nella ciotola del robot da cucina.
2. Versare 120 ml di latte di soia freddo nel milk roux e mescolare delicatamente in modo che si raffreddi, quindi aggiungere il milk roux al composto di farina nel robot da cucina.
3. Infine, aggiungere il burro vegano e impastare il tutto fino a ottenere un impasto omogeneo. Se necessario, aggiungere ancora un po' di latte di soia. La consistenza giusta si raggiunge quando l'impasto è leggermente appiccicoso ma si può staccare dal bordo della ciotola.
4. Impastare con il robot da cucina per 5 minuti. Poi mettere l'impasto nello stampo oliato, coprirlo e lasciarlo in forno a 35 gradi, con resistenza superiore e inferiore, per circa 1 ora o fino a volume raddoppiato.

Burro all'aglio e alle erbe

1. Mescolare il burro vegano con l'aglio, i fiocchi di lievito e il sale. Integrare poi nell'impasto le erbe aromatiche tritate.

Pane ripieno

1. Spennellare uno stampo con olio e foderarlo con carta da forno in modo da poter poi sollevare facilmente il pane.
2. Lavorare ancora brevemente l'impasto, quindi suddividerlo in 12 palline di uguale peso.
3. Spianarle in cerchi di circa 11 cm di diametro e spalmarvi il burro all'aglio e alle erbe.
4. Ripiegare i cerchi come se fossero dei tacos e disporli nello stampo preparato con il lato aperto verso l'alto.
5. Coprirli e lasciarli cuocere alla stessa temperatura (35 gradi) per altri 45 minuti.
6. Riscaldare quindi il forno a 180 gradi e spennellare il pane con un po' di latte di soia.
7. Cuocere il pane ripieno al centro del forno per 30-35 minuti, finché la superficie non sarà dorata. Lasciare raffreddare leggermente prima di tagliarli o spezzarne dei bocconcini.

Tempo di preparazione: circa 1 ora (escluso il tempo di raffreddamento)

Bio Toros 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](#)

