

Strudel di verdure vegano con salsa all'aglio



Ciak si gira il secondo episodio: la croccante crosta di questo strudel puramente vegetale contiene un saporito ripieno di verdure e tofu. Naturalmente, anche la deliziosa salsa all'aglio è completamente priva di ingredienti di origine animale.

Il tofu affumicato non solo arricchisce il gusto dello strudel, ma fornisce anche una buona dose di proteine. Grazie, inoltre, ad una sua altra proprietà, è adatto anche come farcitura: con l'affumicatura, infatti, il prodotto perde acqua e quindi rilascia poco liquido durante la cottura, il che è ideale perché la pasta dello strudel deve rimanere il più possibile asciutta e croccante.

Lo strudel può anche essere congelato. E per restituirgli poi la sua croccantezza, lo si può riscaldare nel forno ventilato a 160 gradi per circa 20 minuti.

Consiglio: Se avete dimenticato di mettere in ammollo gli anacardi per una notte, potete versarvi sopra dell'acqua bollente e lasciarli in ammollo per 1 ora.

Strudel di verdure

- 400 g di patate resistenti alla cottura, in pezzi sottili di circa 2 cm
- 200 g di porro a rondelle sottili
- 200 g di carote, tagliate a dadini di 1 cm
- 200 g di rapa, tagliata a dadini di 1 cm
- $\frac{3}{4}$ di cucchiaino di sale
- 150 g di piselli surgelati
- 200 g di tofu affumicato, tagliato a dadini
- 70 g di burro vegetale, fuso
- $1\frac{1}{2}$ cucchiaini di paprica in polvere
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino di noce moscata in polvere
- Un po' di pepe nero
- 2 cucchiaini di sale
- 8 fogli di pasta sfoglia per strudel

Salsa all'aglio

- 180 g di anacardi, messi in ammollo per una notte e scolati
- 180 g di yogurt di soia al naturale
- 4 cucchiaini di succo di limone

- 2 spicchi d'aglio, tritati grossolanamente
- 1 cucchiaino di aceto
- 1 cucchiaino di sale
- Un po' di pepe nero
- Circa 90 ml di acqua

1. Preriscaldare il forno ad aria calda a 190 gradi e foderare due teglie con carta da forno.
2. Mescolare l'Emmental e il Parmigiano grattugiati. Posizionare il tagliabiscotti sulla carta da forno e cospargere l'interno con un po' di formaggio grattugiato.
3. Ripetere fino ad esaurimento del formaggio. Mantenete un po' di spazio tra i talleri, perché si allargheranno un po' durante la cottura.
4. Ricoprite con le guarnizioni di vostra scelta e cospargete con un po' di sale e pepe.
Consiglio: Nella versione con pancetta è meglio omettere il sale, altrimenti i talleri risulteranno troppo salati. Se si condisce il tallero con aglio fresco, è meglio aggiungerlo solo negli ultimi 5 minuti in modo che non si bruci.
5. Cuocere nel forno preriscaldato per circa 10 minuti sul ripiano centrale, fino a quando i bordi saranno dorati e i talleri leggermente croccanti. (Quando li tirate fuori sono ancora un po' morbidi e diventano croccanti solo quando si raffreddano)

Durata della preparazione: circa 30 minuti.

Vache d'Été Rosé Cinsault Pays d'Oc IGP

Rosa pallido. Eleganti note di frutti rossi maturi, pesca e un po' di anguria. Al palato è rotondo, sapido e armonioso, con un finale dolce e fruttato.

[Visualizzare nello Shop Vini](#) _____

