



Ricetta N. RE001274

Registrata in data 02 Mag 2017 alle ore 11:26

da NICOLA MANGANIELLO

Castello di verdure con tofu aromatizzato, spaghetti di barbe rosse al pesto di pomodori secchi

Castello di verdure con tofu aromatizzato, spaghetti di barbe rosse al pesto di pomodori secchi, seitan in due cotture con il suo contorno su latte di mandorla.

Tempo di preparazione: 45 minuti

Ingredienti per 4 persone

Per lo spaghetti di barbe rosse

160 g barbe rosse

5 g sesamo

5 g mandorle

5 g germe di grano

5 g lievito a scaglie.

Per il pesto di pomodori

40 g pomodori secchi

40 g anacardi

6 g pepe

acqua q.b.

Per il castello di verdure

100 g patate di pasta gialla

100 g patate viola

100 g daikon

100 g carote

15 g miso di riso

1 lit. acqua

10 g nepitella

8 g salvia

3 g alloro

sale q.b.

pepe q.b.

noce moscata q.b.

Per la crema di tofu

80 g tofu bianco

15 g panna di soia

n. 5 pz scorza di limone

9 g coriandolo

9 g erba cipollina

zucchero q.b.

sale q.b.

pepe- q.b.

Per lo stufato
260 g cime di rapa
40 g uvetta
20 g cipolla bianca
10 g passata pomodoro
sale q.b.
pepe q.b.
8 g. alloro e rosmarino

Per il seitan
240 g seitan
10 cl vino bianco
15 g rosmarino
salvia q.b.
alloro q.b.
100 g cous cous di mais e riso
12 g curcuma
13 g senape
160 g panna di soia
15 cl acqua di cottura delle verdure
40 g olive taggiasche
200 cl olio di semi
noce moscata q.b.

Per il latte di mandorla
60 g mandorle pelate
60 g acqua
sale q.b.
pepe q.b.
olio q.b.

Preparazione

In una busta per il sottovuoto inserire seitan, odori e vino e cuocere a 40 ° per 5 ore.

Cuocere in un pentolino portare ad ebollizione un litro di acqua dopo aver aggiunto il miso.

Tagliare la cipolla alla julienne e farla soffriggere in poco olio con uvetta, zucchero, salvia, rosmarino e alloro.

Tagliare le verdure a cubetti di 1 cm per lato e farle cuocere per 7 minuti nel brodo di miso.

Tagliare la barba rossa a forma di spaghetti con lo spiralizzatore.

Sbiancare gli spaghetti di barbe per pochi secondi e metterli da parte.

Aggiungere al soffritto le cime di rapa ed il pomodoro. Abbassare la fiamma al minimo e lasciarle cuocere ben coperte per 20 minuti.

In un bricco alto, frullate con il mini pimer i pomodori secchi con gli anacardi, l'olio, il pepe e l'acqua per ottenere il pesto.

Unite al cous cous olio, sale, pepe e l'acqua di cottura delle verdure. Fate riposare per 3/5 minuti.

Frullare in un bricco alto il seitan fino a renderlo cremoso. Unirlo al cous cous aggiungendo le olive taggiasche tritate, la panna di soia. Amalgamare il tutto e metterlo da parte.

Scolare la dadolata di verdure e ghiacciarla in acqua fredda. Saltarle in padella con un leggero soffritto di aglio, nipitella e alloro per due minuti circa. Salare e pepare.

In una placca con carta da forno, con l'aiuto di una coppa pasta quadrato, disporre i cubetti di verdura alternando i vari colori lungo il bordo dello stampo formando due strati.

Con l'impasto del seitan creare 4 quenelle e adagiarle nella stessa placca ungendole leggermente.

Frullare il tofu in un bricco alto aggiungendo la panna di soia, la scorza di limone, l'erba cipollina ed il coriandolo tritati al coltello. Salare, pepare e aggiungere la noce moscata. Mettere la crema in una sacca da pasticceria.

Formare con l'impasto del seitan 4 sfere e passarle nella farina di mais. Friggerle in olio di semi per due minuti. Adagiare le sfere sulla placca.

Frullare in un bricco alto le mandorle con l'acqua, la noce moscata, il sale e pepe fino a formare una consistenza burrosa. Filtrare il composto con l'aiuto di un colino ed un panno dividendo la parte solida da quella liquida.