

Sofficini fatti in casa | Ricetta Vegan



Ingredienti

Per la pasta:

- » 400g di farina integrale
- » 400g di latte di soia
- » 4 cucchiaini di olio
- » 2 cucchiaini di sale

Ripieno:

- » 100g di mozzarella vegetale
- » 100g di spinaci cotti e tritati » oppure » 100g di mozzarella vegetale
- » 50g di salsa di pomodoro
- » sale

Panatura:

- » 30g di fecola di patate
- » 15g di amido di mais
- » 60g di acqua
- » farina di mais o pangrattato qb
- » sale
- » curcuma

Il procedimento è di per sé facile e se avete un po' di tempo in più preparatene qualcuno da mettere in freezer, sono perfetti infatti se volete congelarli e avere una cenetta/pranzo o spuntino al volo.

Noi vi consigliamo di congelarli da crudi, ma se vi avanzano cotti va bene lo stesso, fateli scaldare e cuocere in forno caldo o padella con un filo d'olio.

Procedimento:

- 1) Per prima cosa prepariamo la base dei sofficini ovvero la pasta che avvolge il ripieno. In una pentola fate scaldare il latte con l'olio e il sale, appena vedrete le prime bollicine versate subito la farina e mescolate bene per qualche minuto. Vedrete che in poco tempo l'impasto prenderà una forma compatta e inizierà a staccarsi dalle pareti, quindi spegnete il fuoco e lasciate raffreddare.
- 2) Intanto passate al ripieno, molto semplicemente mescolate gli spinaci (sbollentati, strizzati bene e tagliuzzati finemente) con la mozzarella vegetale, olio evo, sale e spezie. Idem per il ripieno al pomodoro!
- 3) A questo punto possiamo pensare alla pastella, in una ciotolina mescolate le due farine, aggiungete un pizzico di sale, la curcuma e poco alla volta sempre mescolando l'acqua.
- 4) Spolverate sul piano da lavoro un po' di farina, impastate velocemente la pasta base per i sofficini e stendetela sottile. Quindi tagliate dei cerchi abbastanza grandi (noi abbiamo usato una tazza da circa 13 cm di diametro).
- 5) Farcite ogni dischetto con il ripieno, inumidite i bordi con un po' di acqua e sigillateli bene. Quindi passate il sofficino nella pastella e nella farina di mais.
- 6) Bucherellate la superficie e completate con un filo d'olio quindi infornate a 180° per 20 minuti.