

Gara nazionale di dolci vegan 2013

ALCUNE DELLE RICETTE VINCITRICI



SECONDA CLASSIFICATA TORTA PIÙ BUONA

STRUDEL INTEGRALE CON PANNA AL COINTREAU

di Alessandra Dogali



Ingredienti per un kg di pasta sfoglia

1 kg di farina integrale
500 g di acqua
20 g di sale
1 kg di margarina vegetale senza grassi idrogenati

La margarina va tirata fuori dal frigo prima di cominciare ad impastare di modo che diventi morbida e non sia fredda nel momento in cui la si utilizzerà. Impasto e margarina devono avere la stessa consistenza per potersi unire fra loro in modo uniforme.

Impastate farina, acqua e sale fino a ottenere un impasto omogeneo e ponetelo in frigorifero, per mezz'ora, coperto da pellicola trasparente. Dopo questo primo tempo di riposo, prendete l'impasto, stendetelo a forma quadrata e ponetevi al centro la margarina che deve avere a propria volta forma quadrata ma più piccola rispetto alla pasta; coprite completamente la margarina con i lembi della pasta dai 4 angoli, come a fare un "pacchetto".

A questo punto cominciate la prima spianatura con il mattarello cercando di ottenere una striscia rettangolare più lunga che larga. Ripiegate in 3 parti e riponete in frigorifero per un'ora. Dopo questo secondo tempo di riposo, tirate fuori la pasta sfoglia dal frigorifero, spianate nuovamente ma girando il "pacchetto" di 90° di modo che l'impasto non venga spianato sempre nello stesso verso; questo permetterà alla margarina di uniformarsi meglio in ogni punto. Questa volta ripiegate in 4 parti seguendo questo ordine: lato sinistro verso il centro, lato destro verso il centro, i due strati del lato sinistro sopra quello destro. Piegate in questo

modo, riponete in frigorifero nuovamente per altri 60 minuti. Ritirate fuori la sfoglia e ripetete la spianatura e piegatura a 4 per altre due volte, sempre riponendo in frigorifero fra una piegatura e l'altra. In totale, quindi, dovrete aver fatto una piegatura a 3 e tre piegature a 4. Terminato questo lungo processo, dovrete far riposare la pasta sfoglia in frigorifero per almeno 12 ore prima di usarla.

Ingredienti per il ripieno

150 g di uvetta sultanina
50 g di pinoli
100 ml di Cointreau
150 g di zucchero di canna grezzo
100 g di pane grattugiato
70 g di margarina
2-3 mele a fette

il succo e la scorza di un limone non trattato
la scorza di un'arancia non trattata
un cucchiaino di cannella in polvere
semi di vaniglia fresca
la scorza di un'arancia
panna da montare vegan

Fate rosolare il pane grattugiato con 50 g di zucchero e la margarina, fino a quando diventerà dorato ed asciutto. Fatelo raffreddare in un piatto. Ammollate l'uvetta nel Cointreau. In una bacinella mescolate le mele a fette con il succo e la scorza del limone, quella d'arancia, lo zucchero, la cannella, i pinoli e l'uvetta strizzata. Stendete la sfoglia in un triangolo e al centro mettete il pane tostato; sopra, disponete il ripieno di mele. Chiudete nella forma classica dello strudel ed infornate in forno caldo per 30 minuti circa a 180°.

Nel frattempo montate la panna, aggiungendo la scorza d'arancia, la polpa di vaniglia fresca e il Cointreau che è rimasto, nella quantità che più vi aggrada.

Fate intiepidire o raffreddare il dolce e accompagnate con la panna al Cointreau.



TERZA CLASSIFICATA TORTA PIÙ BUONA

SALAME DI CIOCCOLATO

di Silvana Luzzana

Ricetta personalizzata sulla base di un ricetta originale di Nutrizione Superiore



Ingredienti

5 cucchiaini di cacao o polvere di carruba
un bicchiere tra noci e nocciole
1/2 bicchiere di burro di cocco
7-8 biscotti secchi vegan
3-4 cucchiaini di succo d'acero o d'agave
1/2 cucchiaino di polvere di stevia
un cucchiaino di zucchero di canna
Rum o altro liquore

Preparazione

Tritare noci e nocciole fino ad ottenere una farina ed aggiungere il cacao setacciato. Versare il tutto in una capiente ciotola.

Sciogliere il burro di cocco (che a temperatura inferiore ai 25 gradi è solido) a bagnomaria a fiamma bassissima fino a quando diventa liquido, come l'olio. Aggiungerlo alla farina di noci, nocciole e cacao e miscelare. Aggiungere il succo d'acero o agave e il liquore e miscelare fino ad una consistenza cremosa.

Spezzettare i biscotti e aggiungerli all'impasto mescolando il tutto. Mettere l'impasto sulla carta forno e legarlo con del filo esternamente dandogli una forma cilindrica. Riporre in frigorifero per almeno 2 ore (può durare fino a qualche giorno).

In un piccolo tritatutto mettere lo zucchero di canna bianco e la stevia e tritare a velo; cospargerci il dolce tolto dal frigo e liberato dalla carta forno.



QUARTA CLASSIFICATA TORTA PIÙ BUONA

TORTA SACHER

di Orsola Barra



Ingredienti per la torta (le quantità sono per una teglia 20/22 cm):

250 g di farina 00
15 g di cacao amaro
120 g di zucchero di canna
100 g di olio di semi girasole
250 g di latte di soia
80 g di cioccolato fondente
una bustina di lievito per dolci
qualche goccia di estratto di vanillina
un pizzico di sale
un cucchiaino di marmellata di albicocca

Ingredienti per la farcitura e glassa

150 g di marmellata di arance
100 g di panna di soia da cucina
160 g di cioccolato fondente



Mettere nella planetaria (impastatrice) la farina, lo zucchero, il cacao, il lievito, un pizzico di sale e un cucchiaino di marmellata. Lentamente aggiungere il latte di soia e poi l'olio di semi; nel frattempo, a bagnomaria far sciogliere il cioccolato fondente da aggiungere all'impasto e per finire le gocce di estratto di vanillina. Quando tutto è ben amalgamato, metterlo in una teglia unta di margarina di soia. Inserire nel forno (preriscaldato) a 180° per 30-40 minuti. Quando si è ben raffreddata, tagliarla a metà, in 2 strati, stendere uno strato di marmellata di arance sulla base, e ricoprirla con la seconda

metà di torta. Infine rivestire tutta la torta con uno strato molto sottile di marmellata di albicocca. Questo passaggio serve per pareggiare le eventuali imperfezioni.

Scaldare, ma senza far bollire, la panna. Togliere dal fuoco e aggiungere il cioccolato fondente a pezzetti, rimettere sul fuoco fino ad ottenere una glassa ben amalgamata con cui ricoprire la torta facendo colare il cioccolato partendo dal centro. È consigliato adagiare la torta su una griglia per far colare il cioccolato in eccesso.

Mettere in frigo per 2-3 ore e, volendo, decorare con una scritta usando la glassa avanzata.

QUINTA CLASSIFICATA TORTA PIÙ BUONA

DELIZIA DI LAMPONI CRUDISTA

di Natasha Pesic



Ingredienti per la base:

una tazza di mandorle
una tazza di datteri secchi (quelli naturali, non trattati con il glucosio)
un pizzico di sale himalaiano

Preparazione

Tritare tutti gli ingredienti insieme e premere sul fondo di una teglia di vetro oppure in un modulo per le torte con il cerchio apribile. Lasciare riposare in frigorifero.

Ingredienti per le creme:

400 g di lamponi freschi (300 g se congelati fuori stagione)
3 tazze di anacardi
succo di un limone
una stecca di vaniglia
1/2 tazza di burro di cocco
1/2 tazza di sciroppo di agave (anche meno, a seconda di quanto dolce si desidera la crema)



Preparazione

Tritare finemente gli anacardi, aggiungere la vaniglia, il succo di limone e lo sciroppo d'agave. Frullare ancora per un po' tutto insieme finché diventa cremoso. Per ultimo, aggiungere il burro di cocco sciolto a bagnomaria e frullare brevemente.

Stendere sulla base i 2/3 della crema bianca.

Alla crema rimasta aggiungere i lamponi (lasciandone 1/4 da parte, solo se freschi) e frullare finché il composto diventa cremoso.

Sopra lo strato di crema bianca distribuire i lamponi interi freschi lasciati da parte e poi stendere la crema di lamponi. Se si usano lamponi congelati, la crema rossa si

stende direttamente sopra quella bianca.

Lasciare riposare in frigo per 6-7 ore e comunque tenerla in frigo fino al momento di servirla.

Si può decorare con i frutti rossi, quando la stagione lo permette.

SESTA CLASSIFICATA TORTA PIÙ BUONA

DOLCE DI MAGGIO

di Bruna Neri

Ingredienti

100 g di farina 00
100 g di farina integrale per dolci
50 g di granola di muesli
50 g di mandorle tritate
125 g di yogurt di soia
80 g di zucchero di canna, sostituibile con altri dolcificanti
4 o 5 cucchiaini di olio di germe di mais
un litro di latte di soia
una bustina di cremor tartaro
la buccia grattugiata di un limone
cannella
un pizzico di sale
scaglie di cioccolato fondente



Per la gelatina di fragole:

una bustina di gelatina vegetale
5 cucchiaini di zucchero di canna
500 g di fragole

Miscelare l'olio, lo zucchero, lo yogurt con gli altri ingredienti secchi ed infornare in una tortiera apribile con gancio, precedentemente unta con olio, a 160° gradi per circa 30-40 minuti. Preparare una mousse con 5 cucchiaini di zucchero di canna, 2 cucchiaini di farina 00 biologica, 3 cucchiaini di amido di mais, 2 cucchiaini di agar agar in fiocchi, 1 litro di latte di soia e portare ad ebollizione con un pezzo di buccia di limone e un pezzetto di cannella. Miscelare nella mousse i frutti di bosco freschi, i mirtilli e i lamponi.

Ricoprire la base cotta al forno con uno strato di marmellata di fragole.

Adagiarvi sopra la mousse e porre in frigo.

Preparare nel frattempo la gelatina di fragole: frullare le fragole, preparare la gelatina con lo zucchero di canna e la bustina di gelatina vegetale e poi aggiungere le fragole frullate alla gelatina. Portare ad ebollizione e poi stenderla sopra la mousse.

Guarnire con mirtilli, fragole e pezzettini tagliuzzati di cioccolato fondente e dei bei fiori di giardino.

OTTAVA CLASSIFICATA TORTA PIÙ BUONA

TORTA SAKER

di Maria Piroddu



Ingredienti

500 g di farina
20 g di cacao amaro
240 g di zucchero integrale
300 g di cioccolato
20 g di fecola di patate
250 ml di latte di soia
220 ml di olio di semi di girasole
una bustina di lievito in polvere
una banana
cocco in scaglie
marmellata di albicocche

Preparazione

Incominciare unendo fra loro gli ingredienti secchi (farina, lievito, cacao, zucchero, fecola, cocco).

Proseguire prendendo un pentolino in cui versare la marmellata (un cucchiaio abbondante), il latte di soia, la banana ben schiacciata, l'olio e 50 grammi di cioccolato.

Mettere sul fuoco e far sciogliere il cioccolato mescolando sempre con un cucchiaio altrimenti si formeranno i grumi sul fondo. Nel momento in cui è ben liquido unite i due composti aggiungendo il resto del cioccolato e continuando a impastare senza lasciare grumi di farina. Versare il composto nella tortiera ben oleata. Cuocere la torta a 180

gradi per circa 40 minuti (dipende dal forno). Se non siete sicuri, fate la prova dello stuzzicadenti al centro della torta: se esce senza problemi e asciutto sarà cotta!

Lasciar raffreddare il tutto; quando la torta sarà fredda, tagliarla in due (orizzontalmente, per il verso della larghezza) e farcirla con la marmellata; richiuderla e sciogliere il resto del cioccolato con latte e olio q.b. Attenzione a non farlo diventare né grumoso né troppo liquido, perché andrà versato sulla torta (partendo dal centro) ancora caldo per formare una crosta di cioccolato. Infine lasciate raffreddare il tutto e, se volete, date una spolverata finale di cocco.



PRIMA CLASSIFICATA TORTA PIÙ BELLA

FREE FARM

di Stefania Palazzi

1) Pan di spagna vegano (ingredienti e procedimento)

90 g di polpa di banana frullata

100 g di zucchero di canna

80 g di olio extravergine d'oliva

190 g di farina tipo 2

90 g di farina 0

80 g di latte di riso

un vasetto di yogurt di riso

una bustina di lievito (cremor tartaro)

la buccia grattugiata di un limone non trattato (biologico)

Miscelare il tutto, unger e infarinare una teglia e cuocere a 175° per 40 minuti. Lasciar raffreddare prima di farcire con cremino e crema alla nocciola.

2) Cremino (ingredienti e procedimento)

100 g di cioccolato fondente

60 g di nocciole tritate finemente

Sciogliere a bagnomaria il cioccolato insieme alle nocciole tritate.

3) Crema alla nocciola (ingredienti e procedimento)

500 g di latte di riso

60 g di farina

130 g di zucchero

60 g di pasta di nocciole

40 g di margarina di girasole

un pizzico di agar agar

Unire a freddo la farina, lo zucchero, il latte di riso e l'agar agar e cuocere fino all'addensamento della crema; per ultimo aggiungere la margarina e la pasta di nocciole.

3) Pasta di zucchero (ingredienti e procedimento)

500 g di zucchero a velo

50 g di mandorle tritate finemente

60 g di acqua da riscaldare insieme a 5 g di agar agar

una noce di margarina di girasole

Il procedimento della pasta di zucchero richiede tempo, pazienza, forza e attrezzature adatte: metterlo zucchero a velo in una impastatrice e versare a filo l'acqua con agar agar (precedentemente riscaldata) e aiutarsi, nell'impastare su un piano di lavoro, con una noce di margarina di girasole. Far riposare prima di procedere alla colorazione.



4) Parte finale: assemblaggio

Tagliare la torta a metà, ricordando di togliere un po' d'impasto per sbriciolarlo per ottenere l'effetto mimosa. Servirsi di una fascia d'acciaio: è utile per evitare che cremino e crema trabordino. Bagnare la prima metà della torta con un po' di sciroppo di zucchero (ottenuto facendo sciogliere 100 g di acqua e 40 g di zucchero) e liquore a piacere (brandy). Versare il cremino con nocciole tritate grossolanamente, aspettando che si solidifichi in frigo. Successivamente, aggiungere la crema e chiudere con la seconda metà, bagnandola come la prima. Lasciare il tutto in frigo per un paio d'ore, infine stendere uniformemente uno strato sottile di crema su tutta la torta in modo che faccia da collante per la pasta di zucchero. Infine, decorare con la pasta di zucchero.

SECONDA CLASSIFICATA TORTA PIÙ BELLA

MINI CORNETTI ALLA CREMA DI NOCCIOLA di Marinella Perrotta

Ingredienti per i cornetti:

250 g di farina manitoba
100 g di olio di arachidi
80 g di zucchero di canna
un vasetto di yogurt di soia bianco
una bustina di lievito per dolci
un pizzico di cannella
un pizzico di sale
zucchero a velo q.b.

Ingredienti per la farcitura (crema di nocciole extra dark):

250 g di nocciole pelate e tostate
150 g di cioccolato fondente
120 ml di latte di soia
120 r di zucchero grezzo di canna
5 cucchiaini di cacao amaro
12 cucchiaini di olio di arachidi
una bustina di vanillina

Procedimento per la farcitura:

Porre le nocciole nel mixer e frullare alla massima potenza finché non si ottiene una crema. Aggiungere il cioccolato e frullare, aggiungere il latte e frullare ancora. Mescolare l'olio col cacao, lo zucchero e la vanillina, scaldandoli fino a quando sono amalgamati, aggiungerli al composto precedente e frullare finché non diventa corposo. Conservarla in un vasetto.

Preparazione dei cornetti:

Preparare l'impasto disponendo la farina a fontana e incorporando un po' alla volta tutti gli ingredienti, cominciando dall'olio e proseguendo con lo zucchero, lo yogurt, il lievito, il sale e la cannella. L'impasto dev'essere morbido ma non troppo umido (nel caso, aggiungere un po' di farina).

Formare quattro palline con l'impasto e stenderle una per volta, dando una forma circolare. Successivamente, con una rotella, dividerle in 8 triangoli, ponendo al centro di ciascuno la farcitura e arrotolarli partendo dal lato largo, dando loro la forma di piccoli cornetti.

Disporre i cornetti su una placca da forno ricoperta di carta forno. Infornare a 180° (forno preriscaldato) per 10-20 minuti, a seconda del proprio forno. Sfornarli e spolverizzarli di zucchero a velo.

Et voilà, perfetti in qualsiasi momento della giornata!



SESTA CLASSIFICATA TORTA PIÙ BELLA

FOOD FOR THE SOUL

di Daphne Martinez

Ingredienti per il pan di spagna

Con queste quantità si preparano 2 torte, perché voi vanno tagliate in 2 strati ciascuna, e servono 3 strati per la torta finale (uno avanza!).

360 g di farina di farro o tipo 00
50 g di amido di mais
400 g di zucchero di canna
400 ml di latte di soia (oppure di mandorla o di riso)
160 ml di olio di girasole
2 cucchiaini di lievito per dolci
2 cucchiaini di aceto di mele
4 cucchiai di yogurt di soia
1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
un pizzico di sale
mezza bustina di vaniglia in polvere
mezza cucchiaino di curcuma

Preparazione

Riscaldare il forno a 180 gradi.

Setacciare insieme la farina, l'amido di mais, il lievito e il bicarbonato in una ciotola grande. Aggiungere lo zucchero e mescolare delicatamente con un cucchiaio di legno. Mettere la ciotola da parte. In un'altra ciotola mettere metà del latte di soia, l'aceto di mele, lo yogurt, la vaniglia e la curcuma. Mescolare bene con una frusta a mano.

Quando il forno è caldo, ungerne una teglia di 24 cm circa di diametro e spolverizzare un po' di farina. Versare il latte nella ciotola con le farine, aggiungere l'olio e il resto del latte di soia. Mescolare bene e delicatamente fino a ottenere un impasto liscio e ben amalgamato.

Immediatamente versare l'impasto in due teglie uguali, metà per teglia. Infornare per 35 minuti, ruotando le torte dopo 15 minuti di cottura. Lasciare raffreddare per almeno un'ora prima di rimuoverle dalla teglia.

Per la crema tipo "mascarpone"

600 ml di panna da cucina di soia
30 g di margarina vegetale
60 g di burro di cacao (questo non è fondamentale, ma aiuta a rendere la crema più solida quando è fredda)
30 g di farina di farro (o di grano tipo "00")

12 g di amido di mais
60 g di zucchero di canna
500 ml di panna vegetale da montare
600 g di "formaggio" spalmabile di soia (facilmente reperibile nei negozi di alimentazione naturale)
In una ciotola mettere insieme la farina, l'amido e 100 ml di panna di soia. Mescolare bene per evitare grumi. In una pentola sciogliere la margarina, il burro di cacao e il resto della panna di soia. Aggiungere lo zucchero e mescolare bene con una frusta o con un cucchiaio di legno. Cucinare su fuoco medio fino a far sobbollire. A questo punto, aggiungere il composto di farine e mescolare sempre per circa 3 minuti. Quando la crema risulta densa, rimuovere la pentola dal fuoco e immediatamente versare tutto in una ciotola. Aggiungere subito il formaggio di soia e amalgamare bene con una frusta. Coprire con plastica e lasciare la crema raffreddare nel frigorifero per farla addensare per circa 8 ore (volendo, si può lasciare solo 2 ore, ma è meglio lasciarla il più a lungo possibile). Quando la crema è fredda e più densa, montare la panna fino a quando diventa molto soda e ferma. Aggiungerla alla crema, mischiando dal basso verso l'alto fino a quando il tutto è ben amalgamato.

Tenere la crema in frigo fino al momento dell'utilizzo.

segue →



Assemblaggio della torta

Il passo successivo è assemblare la torta.

Ci vogliono:

caffè zuccherato q.b.

cacao amaro in polvere

il bordo di una teglia con bordo rimovibile

un pennello da pasticceria

Dividere le torte in due strati, della stessa altezza.

Useremo solo tre strati, per cui il quarto lo

possiamo mangiare mentre prepariamo la torta!

E' utile usare una teglia con il bordo rimovibile, ma

se non ne avete una potete metterla in un recipiente

adeguato e lasciarla dentro per servirla!

Mettere il bordo della teglia sul piatto di servizio.

Appoggiare il primo strato. Con il pennello bagnare

di caffè la torta, stando attenti che sia ben bagnata,

ma non troppo! Aggiungere un po' meno di metà

della crema. Spalmarla uniformemente e spargere

uno spesso strato di cacao in polvere.

Aggiungere il prossimo strato della torta e seguire lo stesso procedimento adottato per il primo strato.

Fare attenzione a lasciare un po' di crema per la parte superiore della torta.

Aggiungere lo strato finale della torta, bagnare con caffè, aggiungere la crema rimanente e ricoprire con una spruzzata finale di cacao.

Mettere il tutto in frigo e lasciarlo a solidificare per altre due ore.

Trascorse le due ore, potete rimuovere il bordo

in metallo facendo passare un coltello attorno agli

angoli in modo che non rimanga appiccicato.

Servire così o aggiungere altre decorazioni.

Se avete ancora panna da montare potete coprire i

lati della torta e metterci attorno dei biscotti lunghi

per fare un bel bordo decorato.

Mantenete la torta in frigo fino a che non è pronta

da servire!



NONA CLASSIFICATA TORTA PIÙ BELLA

FORESTA NERA

Valentina Spiriticchio



Ingredienti

200 g di farina 00
100 g di fecola
400 g di panna montata vegetale
150 g di zucchero di canna
20 g di cacao amaro
100 ml di olio di riso
2 cucchiaini di zucchero di canna (per lo sciroppo di ciliegia)
una bustina lievito
ciliegie
cioccolato fondente

Preparazione

Procedimento per il pan di Spagna:

Mescolare in una terrina prima gli ingredienti solidi e poi i liquidi in quest'ordine: la farina, la fecola di patate, lo zucchero di canna, il cacao amaro, l'olio di riso, circa 250 ml di acqua e per ultimo il lievito. Sbattere con una frusta o con uno sbattitore elettrico a velocità media fino a quando il composto si amalgama. Mettere il tutto in una teglia unta di margarina e infarinata e infornare a 180° per 20 minuti. Infilare uno stecchino e, se asciutto, lasciare altri 5 minuti a forno spento e poi sfornare.

Procedimento per la bagna:

Preparare uno sciroppo di ciliegia sciogliendo in un pentolino 2 cucchiaini di zucchero di canna con un bicchiere d'acqua, insieme alle ciliegie snocciolate e tagliate in 2-3 pezzi; scaldare fino a quando lo zucchero si è sciolto (le ciliegie non dovranno disfarsi, ma solo rilasciare lo sciroppo).

Procedimento per la farcitura:

Tagliare in due strati il Pan di Spagna; lo sciroppo servirà a bagnarne i due strati. Le ciliegie denocciolate andranno sparse sul primo strato e poi ricoperte con la panna vegetale, poi andrà adagiato sopra il secondo

strato di pan di Spagna e ricoperto di panna. Con una sac à poche formare dei ciuffetti di panna intorno alla torta, e uno più grande al centro; fra ciuffetto e ciuffetto andranno messe le ciliegie. Infine cospargere la torta con delle scaglie di cioccolato fondente ottenute con un pelapatate.

