

Le ricette di Laura

🌀 La rubrica di ricette vegan 🌀



CROSTATA SALATA

INGREDIENTI

FROLLA SALATA

150g di farina integrale
50g di farina di grano saraceno
50 di olio di oliva extra vergine
70 ml di acqua sale q.b

FARCIA

230 g di fagioli cannellini già lessati
1 cucchiaino da tavola di curcuma
3 cucchiaini di salsa di soia
il succo di 1/2 limone
400/500 g di cavolfiore
1 mazzetto di cime di cavolo nero

PREPARAZIONE

In una ciotola unite la farina integrale con quella di grano saraceno; a parte mescolate olio, acqua e il sale. Unite liquidi e polveri e procedere con l'impasto fino ad ottenere una palla omogenea. Lasciate riposare la frolla salata a temperatura ambiente coperta con un canovaccio oppure con della pellicola per alimenti.

Scolate i cannellini e metteteli nel robot da cucina insieme alla salsa di soia, il succo di limone, il prezzemolo e la curcuma: mescolate il tutto fino ad ottenere una crema densa ma non troppo.

Prendete l'impasto e stendetelo su di una spianatoia: lo spessore dovrà essere di circa mezzo centimetro. Ricoprite la teglia e bucate il fondo della crostata con la forchetta per rendere la cottura più uniforme. Stendete la crema di cannellini e curcuma sul fondo aiutandovi con il dorso di un cucchiaio.

Tagliate a rettangoli le cime di cavolo nero e pulite le cimette di cavolfiore. Cuocete per 10 minuti al vapore il cavolfiore e, una volta pronto, iniziate a disporre le cimette sul fondo di cannellini nella crostata: disponeteli alternati in modo da creare una decorazione.

Cuocere in forno statico a 180° per circa 20 minuti.

