



Torta Salata di Rose Farcite con Pesto

Torta Salata di Rose Farcite con Pesto

Come ogni anno, ho partecipato al VegFest di Londra: una fiera annuale dedicata al cibo vegan, che si è tenuta il 21 e il 22 Ottobre. Ho passato una bellissima domenica tra la cosa che più amo: l'alimentazione vegan, scoprendo nuovi piatti, assaggiando nuove idee e respirando un'atmosfera totalmente cruelty-free. Il protagonista di questo evento è sicuramente il cibo, ma ad essa si affiancano spettacoli comici, arte, conferenze, musica e tante altre piacevoli iniziative.

La ricetta di oggi è simile a una torta salata provata ieri,

il cui impasto mi ha particolarmente colpito e ho voluto riprodurre nel mio piccolo laboratorio culinario: una base senza burro e fatta in casa, croccante e farcita con un pesto profumato, saporito, sano e senza derivati animali.

Insomma, se non siete mai stati al VegFest, vi consiglio di farlo nella prossima edizione e, intanto, potete sognare guardando le foto sulla pagina Facebook

Ricetta

Ingredienti per circa 4 persone

Per la Sfoglia:

- 170 g di Farina di farro
- 1 Cucchiaino di Lievito istantaneo
- 20 ml circa di Acqua fredda
- 3 + $\frac{1}{2}$ cucchiali di Olio evo + Extra
- 55 g di Yogurt di Soia al Naturale
- 1 pizzico di Sale
- 1 pizzico di Curcuma
- Qualche foglia di basilico

Per la Farcitura potete utilizzare il pesto che preferite:

- Pesto vegan q.b. (per il pesto alternativo [Cliccate Qui](#), per il pesto di cavolo riccio e mandorle [Cliccate Qui](#))

Procedimento

1. In una ciotola, mischia la farina con il lievito, il sale e la curcuma.
2. Fai un buco al centro e aggiungi lo yogurt e l'olio.
3. Versa a filo l'acqua, mentre inizi ad impastare con l'aiuto di un cucchiaino di legno.

4. Quando l'impasto inizia a diventare compatto, continua a lavorarlo con le mani, fino ad ottenere una pasta liscia ed omogenea. (Se risulta poco denso, aggiungi altra farina. In caso contrario, aggiungi altra acqua.)
5. Aggiungi all' impasto qualche foglia di basilico tagliato grossolanamente.
6. Forma un palla, copri la ciotola con un foglio di pellicola e fai riposare l'impasto in frigo per circa 30 minuti.
7. Dopo, su un piano, stendi la pasta con un mattarello fino a formare un rettangolo. (Attenzione: stendi la pasta con delicatezza, per evitare che si rompa).
8. Farcisci la superficie con uno strato di pesto vegan.
9. Avvolgi la pasta su se stessa, fino a richiuderla come fosse una girella.
10. Tagliala per la lunghezza, formando delle rose non troppo sottili. (Scegli la grandezza in base al numero di rose che vuoi ottenere)
11. Ungi uno stampo da torta rotondo con dell'olio e posiziona le rose una accanto all'altra.
12. Dopo, spennella la superficie con dell'olio e cuoci in forno preriscaldato a 180° per circa 30 minuti o fino a quando la pasta sarà diventata ben dorata.
13. Fai raffreddare leggermente, toglì la torta di rose dallo stampo e servi.

Consigli

- Puoi sostituire il pesto con la farcitura che preferisci.



Instagram

Blog Inglese

WebSite