

# Gara di dolci vegan di Natale, dicembre 2017

## Le ricette



Il 3 dicembre 2017 si è tenuta a Trieste  
una gara di dolci di Natale,  
alla quale hanno partecipato 9 pasticceri dilettanti  
e oltre 40 persone di pubblico assaggiatore/giuria popolare.  
I dolci erano tutti davvero buoni,  
quindi vale la pena provare a realizzarli,  
ecco tutte le ricette!

## PRIMA CLASSIFICATA

### TORTA KAFKO

Presentata da **Dragana Kostic**

#### Ingredienti

½ l d'acqua  
180-200 g di zucchero  
50 g di semolino  
200 g di noci macinate  
2 bustine di vanillina  
3 cucchiaini di marmellata di albicocche  
350-400 g di biscotti vegan secchi  
1 tazza di caffè  
100 g di cioccolato fondente

#### Preparazione

Versare in una pentola l'acqua e lo zucchero, portare a ebollizione, cuocere per un paio di minuti. Aggiungere il semolino a pioggia, mescolare con la frusta e cucinare finché non diventa denso (10-15 min). Levare il semolino dal fuoco, aggiungere le noci, la marmellata, la vanillina e amalgamare bene. Attendere che la crema si raffreddi. In un piatto rettangolare disporre uno strato di biscotti inzuppati nel caffè, ricoprirlo con qualche cucchiainata di crema, livellandolo con una spatola bagnata. Proseguire così fino ad aver raggiunto almeno 3 strati.

Chiudere la torta con uno strato di crema. Prima di tagliare e servire il dolce, cosparlo con il cioccolato grattugiato a scaglie.



## SECONDA CLASSIFICATA

### TORTA CAMILLA

Presentata da **Diana Spatola**

#### Ingredienti

140 g di zucchero  
zucchero a velo  
250 g di yogurt di soia  
60 g di latte di soia  
110 g di olio di mais  
140 g di carote grattugiate  
70 g di farina di mandorle  
270 g di farina Manitoba  
16 g di lievito per dolci  
1 arancia  
1 cucchiaio raso di fecola di patate  
1 cucchiaio raso di amido di mais

#### Preparazione

In una ciotola sbattere con una frusta lo zucchero, l'olio di semi di mais e le carote grattate, aggiungere la farina di mandorle, la farina Manitoba e il lievito setacciati, la buccia d'arancia grattata, la fecola di patate e l'amido di mais; aggiungere infine il succo di un'arancia.

Cuocere in forno preriscaldato statico a 180° per circa 30-35 minuti e poi ancora 2 minuti con modalità ventilato per dare un po' di colore.

Lasciar raffreddare prima di servire cosparsa di zucchero a velo.



## TERZA CLASSIFICATA

### PANETTONE VEGAN

Presentata da **Benedetto Oddo**

#### Ingredienti

##### **Lievitino-primo impasto**

100 g di farina Manitoba

100 ml di acqua

5 g di zucchero di canna

6 g di lievito di birra

##### **Secondo impasto**

150 g di farina di farro

100 g di zucchero di canna

140 ml di acqua

2 g di lecitina di soia

5 g di lievito di birra

150 g di farina Manitoba

scorza di arance e limoni non trattati

##### **Terzo impasto**

100 g di zucchero di canna

150 g di uvetta sultanina

50 g di frutti canditi

1 pizzico di sale

100 ml di olio di semi di mais

200 g di farina Manitoba

#### Preparazione

##### **Lievitino-Primo impasto**

Sciogliere 6 g di lievito di birra fresco in acqua tiepida, addolcita con un cucchiaino di zucchero di canna. Con un cucchiaino mescolare il lievito disciolto con la farina Manitoba, fino ad ottenere una pastella; coprire la ciotola con la pellicola trasparente e lasciar lievitare in un ambiente tiepido e riparato da correnti d'aria.

##### **Secondo impasto**

Frullare lo zucchero di canna integrale con la lecitina di soia. Sciogliere il lievito di birra nell'acqua tiepida. Riunire la farina di farro bio in una ciotola, aggiungere lo zucchero di canna tritato insieme alla lecitina (emulsionante naturale, sostituto delle uova) e il lievito disciolto. Aggiungere il lievitino e poco per volta la farina Manitoba: l'impasto deve risultare molto appiccicoso e non lavorabile con le mani. Coprire la ciotola con un foglio di pellicola trasparente e lasciar lievitare in un ambiente tiepido (es. forno spento, con la luce accesa) per 90 minuti o fino al raddoppio del volume.

### **Terzo impasto**

Mettere in ammollo l'uvetta in acqua tiepida per 10 minuti. Frullare lo zucchero di canna con la scorza d'arancia e limone. In una ciotola, riunire la farina Manitoba, lo zucchero tritato, l'uvetta strizzata, i frutti canditi, un pizzico di sale e l'olio di semi di mais. Impastare tutti gli ingredienti, rovesciare la pasta sulla spianatoia e lavorare a lungo il composto fino ad ottenere una pasta morbida e non appiccicosa. Riporre la pasta nella ciotola, coprire con la pellicola e lasciar lievitare per 2 o più ore o fino al raddoppio del volume.

Quando l'impasto è pronto, modellarlo delicatamente per poco tempo a forma di palla con un movimento dall'alto in basso, in modo da inglobare aria all'interno, e poi trasferirlo in uno stampo per panettone accuratamente foderato con la carta da forno e lasciar lievitare per altre due o tre ore: l'impasto è pronto quando fuoriesce dallo stampo di 2-3 cm.

Preriscaldare il forno a 160° e cuocere il panettone vegan per 20 minuti. Abbassare la temperatura a 140° e proseguire per altri 25-30 minuti.

Rimuovere lo stampo dal forno e lasciar intiepidire. Conservare il panettone vegan in un sacchetto di plastica al massimo per 2-3 giorni.



# TIRAMISÙ – SPECIAL EDITION

Presentata da **Irene Fabbro**

## Ingredienti per 8 persone

1 l di latte di soia  
2 cucchiaini di agar agar in polvere  
1 pizzico di sale  
1 pizzico di vaniglia naturale  
180 g di malto d'orzo  
80 g di crema di mandorle bianche  
200 g di biscotto frollini vegan  
700 ml di caffè  
2 cucchiiai di cacao amaro in polvere  
40 g di gocce di cioccolato senza latte

## Preparazione

Portare ad ebollizione il latte con agar agar dopo aver aggiunto un pizzico di vaniglia e uno di sale.

Lasciar cuocere a fuoco basso per 5 minuti mescolando continuamente.

Spegnere la fiamma, unire 140 g di malto d'orzo, mescolare e poi lasciare riposare il composto, che raffreddandosi diventerà solido. A questo punto frullarlo assieme alla crema di mandorle.

Preparare il caffè e dolcificarlo con i restanti 40 g di malto d'orzo.

Immergere velocemente i biscotti nel caffè e disporli sul fondo di una teglia ampia e bassa, alternandoli a strati di crema. Dopo il secondo strato di crema cospargere le gocce di cacao e ricominciare con lo strato di biscotti imbevuti nel caffè. Terminare con uno strato di crema e lasciare che si rassodi a sufficienza; poi, servendosi di un colino, cospargere la superficie con cacao amaro in polvere. Riporre in frigorifero per alcune ore e servire fresco.



Foto Asefrid

# FANTASIA DI TARTUFI AL COCCO

Presentata da **Jadranka Jelic**

## Ingredienti

100 g di cocco grattugiato  
3 cucchiaini di panna di soia dolce  
2 cucchiaini di zucchero  
cacao amaro  
granella di nocciola  
farina di pistacchio

## Preparazione

In una ciotola mescolare le scaglie di cocco con la panna; quando il composto è amalgamato, aggiungere lo zucchero e mescolare ancora.

Per ottenere un composto più solido e facile da modellare, se necessario raffreddare in frigorifero.

Versare il cacao, la granella di nocciola e la farina di pistacchio in tre piattini e farvi rotolare delle piccole porzioni del composto formando dei tartufini che metterete negli appositi pirottini.



Foto Asefrid

# CAPRICCIO AUSTRIACO

Presentata da **Chiara Serpi**

## Ingredienti

Pasta sfoglia vegan rettangolare

1 kg di mele renette

2-300 g di uvetta

100-150 g di pinoli

cannella

margarina

pangrattato

succo di limone

## Preparazione

Pelare le mele, tagliarle a pezzetti di circa 2 cm, bagnarle con il succo di limone, sciogliere una noce di margarina in un tegame e farle scottare bene. Aggiungere un po' di pangrattato, amalgamare, unire la cannella, l'uvetta, i pinoli e far raffreddare. Srotolare la pasta sfoglia, mettervi il composto, chiudere bene, sigillare le estremità spennellando con un po' di margarina fusa; infornare a 180° per circa 20/25 minuti a forno caldo.



Foto Asefrid

# VEGOTTA

Presentata da **Patrizia Zampat**

## Ingredienti

### **Impasto**

250 g di farina Manitoba,  
130 g di zucchero di canna chiaro,  
7 g di lievito madre  
100 ml di olio di girasole,  
1 cucchiaino di amido di aais

### **Ripieno**

300 g di ricotta vegetale  
160 ml di acquafaba (è l'acqua di cottura dei ceci. Potete ricavarla quando lessate i ceci a casa oppure usare l'acqua di risulta dei ceci in lattina. Fate attenzione che ci sia solo acqua e sale, senza conservanti o altro)  
300 g di crema alla vaniglia  
100 g di uvetta  
Creola/Rhum q.b.

### **Ricotta vegetale**

1 litro di latte di soia al naturale (solo soia e sale, o zucchero, nessuna altra aggiunta di vitamine o altro, altrimenti non caglia)  
5 cucchiaini di limone o aceto di mele

### **Crema alla vaniglia**

230 g di latte di soia vanigliato (o aggiungete aroma vaniglia)  
40 g di zucchero di canna chiaro  
30 g di amido di mais

## Preparazione

Lavare l'**uvetta**, togliere eventuali pedicelli e metterla a mollo nel liquore.

Mettere l'**acqua dei ceci** in frigo; fredda monta meglio.

Preparare la **ricotta**. Spremere 1 limone e passare il succo in un colino per togliere la polpa. Versare 5 cucchiaini abbondanti del succo in un bicchiere e tenerle pronto accanto al fornello. Mettere sul fuoco 1 litro di latte di soia in un pentolino capiente. Appena bolle spegnere il fuoco e versare dentro i 5 cucchiaini di limone mescolando dolcemente il tutto. Lasciare riposare. Versare il tutto a cucchiaiate in un apposito contenitore forato per ricotte. Risciacquare per togliere il sapore di limone e lasciare che la parte liquida se ne vada per caduta. Si ottengono circa 300 g di ricotta vegetale da un 1 litro di bevanda di soia.

Preparare lo **stampo**. Usare quello apribile, metterci sotto la carta forno. Spalmare l'olio con una carta scottex, infarinare. Vuotare lo stampo dalla farina in più con qualche colpo sopra il lavello.

Preparare l'**impasto** mettendo la farina, il lievito e lo zucchero in un frullatore, in modo da spaccare i granelli di zucchero e trasformare il tutto in una farina molto leggera.

Aggiungere l'olio e impastare. Deve risultare un impasto omogeneo, probabilmente sotto le mani vi sembrerà che si rompa ma in realtà riuscirete a stenderlo. Prendere lo stampo e porci sopra delle piccole dosi dell'impasto stendendolo con le mani, fino a coprire tutto il fondo. Poi passare ai bordi.

Preparare la **crema**. In un pentolino versare l'amido di mais e lo zucchero e piano piano la bevanda di soia, mescolando per non fare grumi. Mettere sul fuoco. Mescolare continuamente finché la crema non si addensa in modo uniforme, togliere dal fuoco prima che diventi troppo dura, indurrà ancora, appena si raffredda.

Accendere il **forno** a 170°.

Preparare l'**acquafaba**. Togliamo dal frigo la nostra acqua ormai fredda e metterla in una ciotola dai bordi alti. Con uno sbattitore a frusta elettrico a massima velocità montate l'acqua che in pochi minuti si indurrà. In una ciotola grande completare il **ripieno** mescolando assieme la ricotta, la crema e l'acquafaba. Aggiungere l'uvetta, tolta dal liquore e strizzata un pochino. Versare il ripieno nell'impasto pronto nello stampo e stenderlo bene con un mestolo. Infornare.

### **Cottura**

La torta di ricotta vegetale è quasi tutta precotta, deve cucinarsi praticamente solo l'impasto, quindi sono sufficienti 20 minuti a 170° per gonfiarlo un po' e cucinarlo. Dopo i 20 minuti abbassare un po' la temperatura, sui 160-150 e tenere la torta per altri 15 minuti, per dorare l'impasto. Spegnerne il forno, aprire lo sportello e lasciare la torta dentro che si raffreddi lentamente.

La temperatura del forno, per mia esperienza, dipende molto dal tipo di forno. Alcuni hanno addirittura numeri e non sono segnati i gradi. Quindi verificate con il vostro forno se i 170° siano adatti per la cottura di impasti così sottili.

### **Conservazione**

Conservare la torta in frigo. Consumatela tranquillamente nei giorni a seguire. La mancanza dei derivati animali fa anche la magia che i cibi non vadano a male così presto!

### **Variante**

Come variante, potete spolverare la torta con zucchero a velo mescolato a cacao.



## VEGRICCIARELLI

Presentata da **Sara De Corti**

### Ingredienti per 20 biscotti

200 g di farina di mandorle

120 g di zucchero

40 ml di acqua di cottura dei ceci

zucchero a velo

2-3 cucchiaini di succo d'arancia

### Preparazione

Mettere in una ciotola l'acqua dei ceci e montarla con la frusta elettrica, unirla alla farina di mandorle e lo zucchero, mescolare delicatamente e aggiungere il succo d'arancia.

Inumidirsi le mani, formare i biscottini con la classica forma ovale, far riposare per un'ora in frigorifero. Cuocere a 150-160° per circa 20 minuti. Far raffreddare e cospargere di zucchero a velo.



## VEGALBERO

Presentata da **Lucilla Rado**

### Ingredienti

500 g di biscotti secchi vegan

10 cucchiaini di cacao amaro

5 cucchiaini di zucchero

latte di soia

zucchero a velo

rametti di ribes

### Preparazione

Tritare i biscotti, metterli in una ciotola e aggiungere il cacao e lo zucchero. Mescolare, aggiungendo il latte di soia fino alla consistenza giusta per modellarlo.

Mettere sul piano di lavoro uno stampo a forma di albero di Natale, premervi dentro il composto di biscotti, riempiendo bene tutti gli angoli, levare delicatamente lo stampo e mettere il dolce in un vassoio. Decorare il vegalbero con zucchero a velo e ribes. Con gli avanzi dell'impasto e con le apposite formine, preparare piccoli alberelli per completare il vostro dolce natalizio.

