

# GARA DI DOLCI VEGAN – Trieste, settembre 2015

## RICETTARIO DEI DOLCI PARTECIPANTI

**STRUDEL DI MELE CON SCIROPPO DI TARASSACO E CREMA PASTICCERA di  
Patrizia Coga Asefrid - torta n. 1**



### Ingredienti

pasta sfoglia vegan:  
300 g di farina manitoba  
150 ml di acqua  
50 ml di olio EVO  
un pizzico di sale

Ripieno:  
6 mele Fuji  
12 cucchiaini di zucchero di canna (2 per ogni mela)  
30 g di pinoli  
80 g di uvetta sultanina

### Procedimento

Pelare le mele e tagliarle in pezzi piccoli, cuocerle con lo zucchero, farle raffreddare. Nel frattempo preparare la pasta sfoglia. Mescolare in un recipiente la farina, l'acqua, l'olio e il sale fino ad ottenere un impasto omogeneo. Lavorare bene con le mani (aggiungendo farina se necessario, finché smette di essere appiccicoso). Avvolgerlo in carta trasparente e riporlo in frigorifero per 20 minuti. Dopo tale tempo, anche le mele si saranno raffreddate, quindi aggiungere l'uvetta sultanina e i pinoli; mescolare bene il tutto. Prendere l'impasto dal frigo e stenderlo con un mattarello fino ad ottenere una sfoglia sottile di forma rettangolare. Posizionare il ripieno al centro della pasta, arrotolare chiudendo bene ogni bordo. Infornare a 180° per circa 20 minuti, tenendo sott'occhio il colore del dolce.

Spennellare lo strudel freddo con sciroppo di Tarassaco e con una pistola per dolci colmare con crema pasticcera vegan l'incavo che si è formato fra i due lembi di attacco che si sono gonfiati con la cottura.

## **CROSTATA ALLA MARMELLATA di Paola Benvenuto - torta n.2**



### **Ingredienti**

Pasta frolla:

80 g di farina

90 g di zucchero di canna

120 ml di olio di girasole

200 ml di acqua salata

succo e scorza grattata di un limone biologico

2 cucchiaini di rum

marmellata di albicocche

2 cucchiaini di lievito per dolci

### **Procedimento**

Mescolare con una frusta l'acqua e l'olio, aggiungere il succo e la scorza del limone, aggiungere poco alla volta la farina e lo zucchero. Mescolare bene, fare un panetto e riporlo in frigorifero per circa mezz'ora avvolto nella pellicola alimentare.

Stendere 3/4 della pasta in una tortiera, aggiungere la marmellata, decorare la crostata con strisce ottenute dalla pasta rimasta. Cuocere in forno a 180° per circa mezz'ora. Far raffreddare bene prima di gustare.

**TORTA AL CACAO FARCITA** di Antonio Castagna . torta n.3



La ricetta è stata presa da un libro, quindi non è possibile riprodurla.

**TORTA ALLE PESCHE E PANNA** di Diana Cattaruzza - torta n.4  
(quarta classificata nella gara)



La ricetta è stata presa da un libro, quindi non è possibile riprodurla.



**TORTA ANTONELLA** di Stefania Delben - torta n. 5  
(prima classificata nella gara)



**Base al cacao:**

250 ml latte di soia  
125 g farina 00  
40 g cacao in polvere  
1 cucchiaino di bicarbonato  
170 g zucchero semolato  
75 ml olio di arachide  
100 g di mirtilli  
2 cucchiai di lamponi

Preriscaldare il forno a 180°. Setacciare 2 volte la farina, il cacao e il bicarbonato; a parte sbattere il latte, l'olio e lo zucchero finché il composto non sarà spumoso. Versare dentro gli ingredienti secchi, mescolare bene e mettere in forno per 35 minuti a 160°.

**Crema di "burro" vegan:**

200 g di burro di soia  
400 g di zucchero a velo  
100 g di purea di mirtillo

Semplicemente... si mescola il tutto!

**Crema all'arancia:**

400 g di spremuta d'arancia filtrata  
40 g di maizena  
100 g di zucchero

Mettere in un pentolino zucchero e succo, aggiungere la maizena, mescolare sul fuoco basso finché non si addensa.

**Crema al "formaggio":**

300 g di silken tofu o tofu morbido  
2 cucchiai di sciroppo d'acero

1 cucchiaio di latte di soia  
50 g di zucchero a velo

Mescolare gli ingredienti fino ad ottenere una morbida crema "formaggiosa".

### **Composizione della torta:**

Tagliare la base in 3 dischi, spalmare sul primo la crema all'arancia, sul secondo la crema "formaggiosa", chiudere col terzo disco, ricoprire la torta con la crema di burro di soia al mirtillo, guarnire con lamponi freschi.

### **TORTA ANTISTRESS di Elena Postir - torta n.7** (seconda classificata nella gara)



### **Ingredienti pan di Spagna:**

70 g farina di riso  
400 g farina per dolci già addizionata a lievito  
50 g farina manitoba  
70 g farina di nocciole tostate  
180 g zucchero di canna o bianco  
30 g olio di cocco o girasole  
400 g acqua  
1 bustina di lievito  
100 g cioccolato fondente

### **Ingredienti per farcitura e copertura:**

600 g cioccolato fondente  
200 g panna di soia  
1 fialetta aroma nocciola  
150 g farina di nocciole tostate  
a piacere codette di cioccolata e granella di nocciole

### **Preparazione e cottura del pan di Spagna**

In una ciotola capiente miscelare accuratamente le varie farine e lo zucchero, aggiungere l'acqua, l'olio e il lievito e miscelare molto bene con la frusta manuale o con frullatore elettrico fino a totale emulsione. Sciogliere il cioccolato fondente a bagnomaria, lasciare intiepidire e poi aggiungere al composto mescolando con cura.

Ungere una teglia a ciambella, versare il preparato ed infornare a 140-150 gradi per 45-55 minuti avendo cura di coprire la teglia con idoneo coperchio.  
A fine cottura lasciar raffreddare sempre coperto in forno.

### **Preparazione della farcitura e completamento della torta**

Versare la panna di soia in una pentola antiaderente e far scaldare, aggiungere il cioccolato fondente a pezzi, la farina di nocciole, la fialetta di aroma e mescolare continuamente a fiamma bassa fino ad ottenere una crema omogenea e consistente.  
Tagliare orizzontalmente la torta e farcire lo strato inferiore con circa 1/3 della crema, posizionare la parte superiore della torta e ricoprire con la crema rimanente. Decorare con codette di cioccolato e granella di nocciole. Tenere la torta in un contenitore con coperchio per non disperdere aroma e morbidezza.

### **STRUDEL DI FICHI di Chiara Serpi - torta n. 8**



### **Ingredienti**

1 confezione di pasta sfoglia vegan  
mezzo kg di marmellata di fichi (possibilmente fatta in casa)  
40 g di noci sgusciate  
40 g di mandorle pelate  
10-15 more

### **Procedimento**

Tritare grossolanamente le noci e le mandorle, tenendo da parte 5-6 noci e 10 mandorle intere. Tostare le 10 mandorle, farle freddare, tagliarle a fettine e aggiungerle alla marmellata insieme alla frutta secca.

Stendere la pasta sfoglia, farcirla con il composto di marmellata e frutta secca, aggiungere le more, chiudere lo strudel, spennellare con del latte di soia, sistemare sopra il rotolo le noci tenute da parte. Infornare a 180° per circa 20-25 minuti.  
A piacere guarnire a freddo con caramello e zucchero a velo.



## STRUDEL SEMPLICE di Anna Oria - torta n. 9



### Ingredienti

2 rotoli di pasta brise'  
3 mele grandi e dolci  
2 cucchiaini colmi di zucchero  
succo di mezzo limone  
1 cucchiaino raso di cannella in polvere  
2 cucchiaini di farina di mandorle  
30 g di margarina vegetale

### Preparazione

Sbucciare le mele, eliminare il torsolo e farle a pezzettini, metterle in una ciotola con lo zucchero, il succo di limone, la farina di mandorle e la cannella; mescolare e far riposare circa un'ora. Stendere i 2 rotoli di pasta brise' uno sopra l'altro schiacciandoli delicatamente, aggiungere il composto di mele e formare un rotolo chiuso alle estremita'. Massaggiare lo strudel con la margarina, aggiungere un po' di zucchero ed infornare a 150 gradi per 45-50 minuti.

## TORTA DEL RE di Elisa Udovicic - torta n. 10



**Per la mousse:**

280 ml di acqua

380 g di cioccolato fondente

Bollire l'acqua e sciogliervi il cioccolato fondente. Lasciar raffreddare il tutto e montarlo fino a raggiungere la consistenza desiderata.

**Biscotti e base:**

2 cucchiaini di zenzero grattugiato

250 g di farina 0 bio

45 ml di olio di semi (dose indicativa)

60 g di zucchero di canna grezzo

1 cucchiaino abbondante di cannella

8 g di lievito in polvere (o bicarbonato)

mezzo bicchiere di latte di soia (dose indicativa)

un pizzico di sale

Setacciare la farina con il lievito, aggiungere il sale, la cannella e lo zenzero; unire l'olio di semi e il latte di soia e impastare. Aggiustare aggiungendo olio o latte di soia per raggiungere una consistenza facile da lavorare e da stendere. Avvolgere la pasta con la pellicola e metterla per circa mezz'ora in frigorifero a rapprendersi.

Stendere circa la metà della pasta sul piano di lavoro e utilizzare gli stampini per dare alla pasta la forma preferita. Adagiare i biscotti in una teglia foderata di carta forno e infornare a 180° per circa 20 minuti. Stendere l'altra metà della pasta e ricavarne un disco con diametro di 22 cm, cuocere in forno a 180° per 20 minuti.

**Pere caramellate:**

1 pera

3 cucchiaini di zucchero di canna  
cannella

Tagliare la pera a fette non troppo sottili e metterla in una padella a fuoco dolce con lo zucchero di canna, la cannella e un goccio d'acqua. Dorare e togliere dal fuoco.

**Composizione del dolce:**

Appoggiare la base di pasta su un piatto e, aiutandosi con un disco di alluminio, distribuire la mousse lasciandone da parte un paio di cucchiaini per la decorazione.

Porre i biscotti sul bordo della mousse re usare un nastro di raso per tenerli fermi e decorare con il resto della mousse utilizzando una bocchetta stellata e infine porre al centro le pere caramellate.



## CHEESELESSCAKE AI MIRTILLI di Livia Vossi - torta n.12



Foto Asefrid® per AgireOra – Gara Dolci Vegan 2015 Trieste

### **Base:**

200 g di fiocchi d'avena  
150 g di datteri  
50 g di mandorle  
50 g di cocco grattugiato

Mettere i datteri in acqua calda per almeno 10 minuti, mixare i fiocchi, le mandorle e il cocco, aggiungere i datteri e la loro acqua per amalgamare. Creare la base della torta e mettere in freezer.

### **Crema:**

200 g di mirtilli congelati  
100 g di more  
340 g di tofu silken  
200 g di panna di cocco (latte di cocco montato)  
50 g di zucchero a velo  
mezza banana gelata

Mettere tutti gli ingredienti in un mixer e mescolare fino ad ottenere un composto liscio e cremoso. Aggiungere zucchero a piacere, mettere la torta in frigo per almeno 3-4 ore, dopo averla decorata a piacere.

## TIRAMIVEG di Alessandro Cernivani - torta n. 13

(terzo classificato nella gara)



### Mascarpone vegan:

500 ml di latte di soia vanigliato e zuccherato

80 g di zucchero di canna

50 g di fecola di patate

200 ml di panna di soia da montare

### Altri ingredienti:

caffè decaffeinato zuccherato q.b.

biscotti vegan

cacao amaro

### Procedimento

Mescolare lo zucchero, la fecola e il latte finché l'impasto risulta senza grumi. Mettere sul fuoco il tutto e portare all'ebollizione. Cuocere per 5 minuti mescolando continuamente, spegnere e lasciare raffreddare fino a temperatura ambiente, riporre poi in frigorifero. Una volta freddo aggiungere la panna da montare e montare con una frusta.

Prendere un contenitore rettangolare e iniziare a comporre il dolce: spalmare un sottile strato di crema, prendere i biscotti e bagnarli uno a uno nel caffè, sollevarli delicatamente e metterli sopra alla crema uno accanto all'altro fino a coprire la crema; continuare con un altro strato di crema, di nuovo i biscotti inzuppati e così via fino a riempire il contenitore. Finire con la crema e spolverare con il cacao. Mettere in frigorifero e servire ben freddo.

## SAPORE FELICE DI MARE di Linda Sau - torta n. 14



### **Pasta dei biscottini:**

80 ml di latte di soia  
70 ml di olio di girasole  
250 g di farina di farro  
70 g di zucchero di canna grezzo  
vaniglia liquida q.b.

### **Glassa:**

cioccolato fondente q.b.  
latte di soia q.b.

### **Procedimento:**

Mettere in un recipiente la farina e lo zucchero, mescolare e aggiungere gli ingredienti liquidi. Mescolare velocemente fino a ottenere una palla, farla riposare in frigorifero avvolta nella pellicola trasparente per circa mezz'ora. Preparare nel frattempo la glassa facendo sciogliere il cioccolato fondente nel latte di soia a bagnomaria.

Stendere la pasta in una sfoglia con spessore di circa mezzo centimetro e modellare i biscottini a forma di pesciolini, stelle marine, ecc. Cuocere per 15 minuti nel forno a 180°. Far raffreddare i biscottini e decorarli intingendone qualche parte nel cioccolato fuso come suggerisce la vostra fantasia.