



IMPASTI

Impasto per Muffin salati Vegan



1 IMPASTO DA 6 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE
15 MINTEMPO DI COTTURA
20 MINCALORIE
280K

NOTE

INGREDIENTI

200 g di Farina 0

30 g di Fecola di patate

50 g di Lievito alimentare in scaglie

200 ml di Bevanda latte di soia (non dolcificata)

Erbe aromatiche

1/2 bustina di Lievito per salati

80 ml di Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe

Preparazione

- In una ciotola capiente setacciate la farina, la fecola e il lievito per salati.
- Versate in una seconda ciotola la bevanda di soia e l'olio, condite le erbe prescelte e con un pizzico di sale e pepe ed emulsionate con una frusta a mano, senza esagerare.
- Versate il liquido ottenuto nella ciotola con i composti farinosi e mescolate con una spatola ma senza lavorare troppo il composto. Anche se si formassero dei piccoli grumi non importa.

- Aggiungete il ripieno prescelto, il lievito alimentare in scaglie e delle erbe aromatiche a piacere, mischiando senza insistere, altrimenti i muffins dopo la cottura potrebbero risultare gommosi.
- Oliate e infarinate gli stampi per i muffins e versatevi il composto preparato, riempiendoli per circa 2/3 della loro capienza.
- Trasferite i muffins in forno preriscaldato a 180°C (funzione statica) e lasciateli cuocere per circa 20-25 minuti. Serviteli caldi o tiepidi.

Carla Marchetti

I consigli di Carla

- Per farcire questi muffins, per un impasto per 6 persone utilizzate 250 g di ripieno a vostra scelta.
- Scegliete come ripieno affettati vegan/formaggi vegan/verdure, che renderanno umidi i muffins. Le verdure andranno tagliate a pezzetti e cotte. Per dare un tocco di croccantezza potete unire delle mandorle o nocciole tritate in modo grossolano, oppure dei semi di zucca o di girasole. Se volete, insaporite i vostri muffin con un pizzico di curry da unire ai liquidi. Oppure snocciatele delle olive nere o verdi, spezzettatele e aggiungetele all'impasto alla fine. Insomma, spazio alla fantasia!
- Non cuocete eccessivamente i muffins. Quando la superficie sarà dorata e avrà delle spaccature fate la prova stecchino: se esce asciutto potete toglierli, altrimenti fateli cuocere per qualche altro minuto.
- Se vi avanzano dei muffins, quando sono tiepidi metteteli a raffreddare in frigo. Infilateli poi nei sacchetti alimentari, togliete bene l'aria e congelateli. Quando vi servono toglieteli dal freezer e fateli scongelare per un'ora circa a temperatura ambiente; scaldateli per 4-5 minuti in forno già caldo a 200°C (funzione statica) e quindi gustateli.