



TORTE SALATE E SFORMATI

# Crostata con spinaci e funghi senza burro senza uova (Vegan)

21 Ottobre 2020



1 CROSTATA DA 6 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE  
15 MIN



TEMPO DI COTTURA  
40 MIN



CALORIE  
470K

NOTE  
30 MINUTI DI AMMOLLO

## INGREDIENTI

1 confezione da 460 g di Pasta pronta per pizza (rettangolare)

### PER IL RIPIENO

600 g di Spinaci freschi

40 g di Funghi secchi

100 g di Formaggio Vegan morbido

60 g di Lievito alimentare in scaglie

60 g di Mandorle pelate

1 spicchio di Aglio

Peperoncino

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per rosolare)

Sale

Pepe

### PER LA BESCIAPELLA VEGAN

30 g di Farina 2

---

300 ml di Bevanda latte di soia (non dolcificata)

---

Noce moscata

---

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

---

Sale

---

## Preparazione

- Fate ammolare i funghi in acqua calda per circa 15 minuti; trascorso questo tempo scolateli tenendo da parte l'acqua di ammollo, strizzateli e tagliateli a pezzi.
- Intanto mondate gli spinaci e lavateli cambiando molte volte l'acqua di lavaggio. Non scolateli eccessivamente e trasferiteli in una pentola con un pizzico di sale. Mettete il coperchio, cuoceteli per 2-3 minuti, quindi scolateli e fateli appena intiepidire; strizzateli e tritateli grossolanamente.
- In una padella fate rosolare l'aglio schiacciato con un filo di olio, per 1 minuto circa a fiamma bassa. Aggiungete gli spinaci e fateli saltare a fiamma vivace per qualche secondo.
- Aggiungete i funghi, salate, pepate e spolverate con peperoncino; cuocete per 7-8 minuti, unendo l'acqua dei funghi filtrata e, se necessario, poca acqua bollente.
- Nel frattempo setacciate la farina in un pentolino, versate la bevanda di soia (tenetene da parte un po' per spennellare) poco alla volta mescolando con una frusta; unite alla fine l'olio, un pizzico di sale e una grattugiata di noce moscata. Ponete su fuoco molto basso e portate a ebollizione; fate addensare per circa 5 minuti, sempre rimestando con un mestolo piatto in legno, in modo che non si attacchi sul fondo.
- Frullate con il mixer le mandorle e il lievito alimentare, fino a ridurle a una farina.
- Quando i funghi saranno morbidi, a fiamma spenta eliminate l'aglio, poi unite la besciamella e il formaggio vegan; aggiungete le mandorle e il lievito preparati e mescolate bene, in modo che tutto si amalgami perfettamente.
- Stendete 2/3 della pasta in una sfoglia non troppo sottile, foderatevi una teglia coperta di carta da forno e versate il composto di spinaci e funghi livellandolo bene. Con la pasta rimasta formate dei cordoncini e adagiateli sulla crostata creando una griglia; pizzicate le estremità per fissarli al bordo e spennellateli con la bevanda di soia tenuta da parte. Ponete la crostata in forno già caldo a 200°C (funzione statica) e lasciate cuocere per circa mezzora.
- Sforbate e togliete la crostata dalla teglia, eliminate la carta e servitela subito.

Margherita Pini

## I consigli di Margherita

---

- Potete sostituire gli spinaci con la stessa quantità di bietole, cotte in poca acqua bollente appena salata, per 6-7 minuti. Se ne gradite il sapore, aggiungete anche un pizzico di semi di finocchio leggermente pestati, che renderanno questa crostata molto aromatica.