

PRIMI PIATTI

## Crepes vegane

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: media    PREPARAZIONE: 90 min    COTTURA: 35 min    COSTO:  
molto basso    REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



Le **crepes vegane** sono una valida e sana **alternativa vegetariana e vegana** alle classiche [crepes di uova](#).

Tutti gli ingredienti di origine animale possono essere sostituiti da buone alternative e, con questa **ricetta**, ti facciamo vedere in che modo farlo senza perdere la golosità del piatto.

Non ti stiamo ovviamente introducendo allo stile alimentare vegano, ma pensiamo che sostituire, quando si può, gli ingredienti di origine animale possa solo giovare alla salute di tutti.

Quindi, se sei curioso di provare questa nuova esperienza ti invitiamo a seguire la nostra

dettagliata ricetta con passo passo fotografico.

## INGREDIENTI PER LE CREPES

BEVANDA VEGETALE a scelta tra soia, riso  
o avena - 400 ml

ACQUA 100 ml

FARINA INTEGRALE 200 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2  
cucchiari da tavola

SALE 1 pizzico

## INGREDIENTI PER IL RIPIENO

TOFU 100 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2  
cucchiari da tavola

CURRY 1 cucchiaino da tavola

PEPE NERO 1 pizzico

SALE FINO 1 pizzico

## INGREDIENTI PER LA BESCIAMELLA

BEVANDA VEGETALE 500 gr

FARINA 00 50 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 3  
cucchiari da tavola

SALE

NOCE MOSCATA grattugiata finemente -

## INGREDIENTI PER GRATINARE

LIEVITO ALIMENTARE in scaglie - 1  
cucchiaino da tavola

SEMI DI LINO 1 cucchiaino da tavola

# PREPARAZIONE

- 1 Inizia a preparare le crepes: metti la bevanda vegetale prescelta e l'acqua in un contenitore a bordi alti, aggiungi olio, sale e farina e lavora il tutto con un frullatore ad immersione fino ad ottenere un composto omogeneo senza grumi.





**2** Ungi una padella antiaderente, o la crepiera, con poco olio extravergine di oliva, versa piccole quantità di pastella e fai ruotare la padella per distribuirli su tutta la base.

Fai cuocere la crepes da un lato, quindi girala e termina la cottura, prosegui fino a terminare la pastella. Con le nostre dosi otterrai circa 12-15 crepes.

Man mano che le crepes sono pronte mettile da parte, coperte con pellicola per non farle seccare.

Taglia il tofu a cubetti, mettilo in una ciotola e condiscilo con olio, curry, sale e pepe, mescola e poi lascia riposare 15 minuti.





**3** Ora prepara la besciamella: in una casseruola lavora la farina con l'olio, aggiungi il latte vegetale poco per volta, mescolando per evitare la formazione di grumi. Insaporisci con il sale, profuma con la noce moscata e, sempre mescolando, cuoci fino a far addensare la besciamella.





4 Lava le zucchine e le carote e tagliale a tocchetti, lava anche la cipolla e tritala

grossolanamente.

Versa un filo di olio in una padella, scaldalo e fai appassire il trito di cipolla, poi unisci i tocchetti di carota e zucchina insieme ai cubetti di tofu, insaporisci con sale e pepe e fai saltare le verdure una decina di minuti, non esagerare con la cottura, cerca di mantenere una certa croccantezza.





**5** Riprendi le crepes, un alla volta, piegala a metà formando una mezzaluna, spalma con la besciamella e al centro disponi le verdure con il tofu, arrotola l'impasto formando un cannellone, prosegui così fino a terminare le crepes.

Man mano che i cannelloni di crepes sono farciti, disponili su una teglia ricoperta con carta forno, spalmale di besciamella sulla superficie.

Mescola il lievito alimentare in scaglie con i semi di lino e cospargi il mix sulla superficie dei cannelloni, finisci con un giro d'olio e inforna a 180° forno statico, per circa 20 minuti.

Una volta cotte sforna e servi subito.





## CONSIGLIO

Puoi sostituire la farina integrale per le crepes con farina 0, se preferisci delle crepes più ricche, puoi unire dei fiocchi di stracchino di riso alle verdure del ripieno.

## CONSERVAZIONE

Puoi preparare le crepes ripiene un paio di giorni prima del loro utilizzo, conservale in frigo in appositi contenitori ermetici, il condimento in superficie per la gratinatura va fatto poco prima di metterle in forno.

## FOCUS SUL LIEVITO ALIMENTARE

Il lievito alimentare, usato da chi segue uno stile di vita vegano, non è altro che lievito di birra disattivato, quindi privato del suo potere lievitante. Questo alimento viene coltivato appositamente per l'industria alimentare del settore vegano e viene venduto soprattutto sotto forma di scaglie o di polvere.

Il lievito alimentare è utilizzato come alternativa al formaggio grattugiato, in quanto ha un sapore salato e "formaggioso" simile al parmigiano, oltre a questo è anche una fonte di proteine, vitamine del gruppo B e minerali come zinco e selenio.

Il lievito alimentare è un ingrediente sicuro e salutare per i vegani e per coloro che cercano un'alternativa ai prodotti lattiero-caseari, tuttavia, alcune persone potrebbero essere allergiche al lievito o potrebbero sperimentare sintomi gastrointestinali se ne consumano in grandi quantità, quindi è importante consumarlo con moderazione.