

Pansalato rapido e vegan

Scritto da Chiara Chiaramonte
Lunedì 24 Giugno 2013 00:04 -



Questa ricetta è rapidissima perché ci consente di fare un prodotto lievitato senza la lievitazione lunga che richiede il lievito di birra!

Ingredienti

- 6 cucchiaini di farina di semola
- 4 cucchiaini di farina integrale
- 1 carota pelata lavata e tritata
- 1 cipolla pelata lavata e tritata
- Circa 200 ml di latte d'avena
- 3 cucchiaini di sale
- Una manciata di semi di finocchio
- Una manciata di semi di lino
- Qualche foglia spezzettata di basilico fresco
- 2 cucchiaini di bicarbonato di sodio
- 20 g di olio evo

Preparazione

In una ciotola versiamo olio e sale, mescoliamo con uno sbattitore elettrico, poi aggiungiamo le farine, mescoliamo e poi ammorbidiamo con il latte d'avena, versandolo poco per volta.

Aggiungiamo quindi tutti i semi e mescoliamo, e il basilico. Infine carota e cipolla. Mescoliamo bene e alla fine di tutto aggiungiamo il bicarbonato e mescoliamo ancora con grinta per fare inglobare aria.

Quindi versiamo nello stampo del plum cake ed inforniamo, in forno preriscaldato, a temperatura media per 15-20 minuti controllando di tanto in tanto la cottura.

Una volta superata la prova dello stecchino sforniamo e lasciamo intiepidire prima di togliere dallo stampo e servire a fette.