

Ingredienti per 8 calzoni grandi
200 g di farina integrale
200 g di farina di grano duro
1 cubetto di lievito di birra (25 g
2 cucchiaini di zucchero di canna integrale
250 ml di latte di soia caldo
5 cucchiai di olio evo
2 cucchiaini di sale

Per il ripieno
Besciamella vegana
2 carciofi di cui stuferemo i cuori a fettine sottili con sale e
1 cipolla (pelata, lavata e affettata finemente)

Preparazione

Versiamo il latte tiepido in una ciotola con lo zucchero e sbricioliamo il lievito, mescoliamo con una frusta manuale e copriamo per 15 minuti lasciando fermentare.

Nel frattempo in una ciotola più grande prepariamo le farine con il sale e l'olio dentro alla quale, dopo i 15 minuti di fermentazione, aggiungeremo gli ingredienti preparati precedentemente.

Mescoliamo energicamente per 10-15 minuti e poi dividiamo l'impasto in 8 palline tonde uguali.

Spianiamole una per volta con un mattarello fino ad ottenere uno spessore di circa 5-7 mm. Su una metà del nostro disco poniamo della besciamella vegana ed un po' di carciofi stufati quindi chiudiamo a mezzaluna e cerchiamo di sigillare i bordi ripiegandoli.

Poniamo i nostri 8 calzoni una teglia foderata di carta forno e sigilliamo con della pellicola per alimenti e sopra un panno di cotone pulito e lasciamo lievitare per 1 ora e 30 prima di friggere in olio di semi (io ho usato quello di girasole) caldo per pochi istanti, da un lato e dall'altro.

Una volta fritti poniamoli a riposo qualche istante su della carta assorbente per alimenti prima di servire ancora caldi.

Che delizia!