



VEGAN IS INTERNATIONAL



3 imperdibili ricette internazionali
100% plant-based



La cucina, si sa, è un mix di tradizioni e sapori unici e ogni Paese ha i propri, deliziosi *“biglietti da visita”* culinari!



Oggi ti proponiamo 3 ricette vegan dal mondo, **per viaggiare con la fantasia e con il palato**, rivisitando in chiave cruelty-free alcune ricette tipiche o provando preparazioni che nascono già come 100% vegetali.



INDIA: KELA KA RAITA

crema di banane

Partiamo con una ricetta di cui esistono diverse versioni: il Kela Ka raita è una salsa usata in India per accompagnare i cibi piccanti e contrastarli con la sua dolcezza.



Protagoniste di questa variante sono **uvetta e banane**, che si uniscono allo **yogurt** di soia e vari ingredienti dolci.



KELA KA RAITA

ricetta

Ingredienti Raita:

- yogurth di soia
- banane mature ma non troppo
- uvetta (opzionale)
- sale
- sciroppo d'Agave (normalmente viene usato il zucchero)

Ingredienti Tadka:

- olio di girasole Crudigno
- semi di senape
- semi di cumino
- asafoetida
- peperoncino in polvere non molto piccante
- prezzemolo fresco (coriandolo)



Mescolate yogurt, banana a pezzetti, uvetta, sale e sciroppo d'agave. Scaldate l'olio con semi di senape e cumino, poi aggiungete asafoetida e peperoncino. Versate il Tadka sullo yogurt, guarnite con coriandolo e mettete in frigo. Il Tadka è una tecnica indiana che esalta l'aroma delle spezie tostandole brevemente in olio caldo. La salsa Raita così ottenuta accompagna perfettamente piatti speziati.



MALESIA: ROTI JALA

pancake malesiani

Con questa ricetta ci spostiamo in Malesia, con il classico street food locale.

Si tratta di un pancake a base di **latte di cocco**, **farina** e pochi altri ingredienti che viene servito di solito con un piatto di curry. La sua preparazione è piuttosto “*artistica*” e prevede che l’impasto venga versato su una padella per creare un **motivo a intrecci**, che renderà più facile arrotolarlo su se stesso.





ROTI JALA

ricetta

Ingredienti:

100 g di latte di cocco (il resto l'ho usato per curry)

150 di acqua

100 g di farina

curcuma

sale

olio di cocco 1 cucchiaino



Mescolate gli ingredienti e sciogliete l'olio di cocco. Setacciate la pastella per evitare grumi, poi riempite il dosatore. Ungete e scaldate la piastra, create la rete di pizzo e cuocete per un paio di minuti. Se ben cotta, si piega e si arrotola facilmente. Facile, veloce, buonissimo!



MESSICO: CHILI... SIN CARNE

Ci spostiamo in Messico con il chili, piatto tipico famoso per il suo sapore molto speziato e piccante.

In questa versione usiamo il **granulare di soia** al posto della carne: per prepararlo ti basterà tagliare a pezzi **carote** e **cipolle**, poi cuocerle in padella per qualche minuto. Quando saranno più morbide, versa la **polpa di pomodoro** a pezzettoni e il granulare di soia (senza reidratarlo) e fai cuocere per circa 30 minuti a fuoco basso. Aggiungi un **mix di spezie** e per ultimi i **fagioli** precotti, lasciando insaporire ancora 10 minuti. Accompagna con **nachos** oppure con una **piadina** tostata e tagliata a spicchi.





(CHILI... SIN CARNE

ricetta

Ingredienti:

- 500 g di fagioli già cotti
- 800 g di polpa di pomodoro
- 3 carote
- 4 cipolle
- 1 tazza di granulare di soia
- 1 cucchiaino di curry
- 1 cucchiaio di paprika in polvere (sia dolce che piccante)
- curcuma qb
- chili in polvere qb
- eperoncino habanero
- olio evo
- sale



Mettete in ammollo i fagioli per 12 ore (se non usate quelli in scatola), poi lessateli per 30-35 minuti. In una pentola fate ammorbidire carote e cipolle con olio e sale per 10 minuti. Aggiungete polpa di pomodoro, granulare di soia e cuocete 30 minuti. Unite le spezie (curry, curcuma, chili, paprika), poi i fagioli e cuocete altri 10 minuti. Servite caldo con nachos o piadina tostata.



Quale ricetta internazionale ti
ispira di più?

**Be the
CHANGE**

**GO
VEGANOK**

Per altre ricette imperdibili vai su veganok.com