

Scheda Ricetta

Difficoltà: media

Tempo (hh:mm): 00:30

Ingredienti:

Per la ricotta di mandorle: 2 tazze di mandorle, una tazza d'acqua, mezzo cucchiaino di polvere di probiotici. In aggiunta alla ricotta: 2 cucchiaini di miso bianco grezzo, 1 cucchiaio e mezzo di cipolla rossa tritata, 2 cucchiaini lievito alimentare, mezzo spicchio d'aglio schiacciato, pizzico di noce moscata, pizzico di pepe bianco. Per la salsa marinara: 6 pomodori, mezza tazza di polvere di pomodoro essicata, 1 cucchiaio e mezzo di cipolla, 1 spicchio d'aglio schiacciato, 4-5 foglie di basilico, 1 cucchiaio e mezzo di origano fresco, mezzo cucchiaino di sale rosa himalaya, un pizzico di pepe. Per gli altri strati: 2 zucchine grandi, sale, 200 gr di spinaci freschi, 16 funghi champignons, 2 cucchiaini di salsa di soia, 2 cucchiaini di olio EVO, un pizzico di pepe.

Strumenti:

- Frullatore
- essiccatore

Vota la ricetta
Voti: 261 Media: 4.2

Questa settimana il nostro [menu crudista di luglio](#), parla di primi piatti, in particolare di un grande classico della tradizione italiana, rivisitato in versione raw vegan: le lasagne.

La ricetta di oggi non è solo esteticamente bella, in quanto riproduce i colori della bandiera italiana, ma è anche densa di sapori ed elementi nutritivi.

Scoprirai che la lasagna crudista di zucchine e pomodori, è un piatto abbastanza impegnativo da preparare, per il quale è necessario anticipare alcune lavorazioni almeno al giorno prima di quello in cui vuoi servirlo.

La lasagna è composta da vari strati alternati di ricotta di mandorle, salsa marinara di pomodoro, zucchine leggermente essiccate, spinaci e funghi, ma vediamo con calma i vari

passaggi.

Preparazione del formaggio di mandorle

Lascia le mandorle immerse in acqua per almeno 8 ore, poi spelale per bene, e frullale insieme all'acqua e ai probiotici. Nel caso tu non riesca a procurarti i probiotici, puoi utilizzare del succo di limone, anche se il risultato, ovviamente non sarà lo stesso. Aggiusta di acqua se il composto ti sembra troppo denso.

Una volta finito, scola il tutto su un colino a trama fine, ricoperto da una garza che strizzerai per bene, per fare uscire tutto il liquido.

Il formaggio ottenuto va fatto fermentare in un posto caldo, per un periodo che va dalle 8 ore ai tre giorni: assaggialo spesso, e in base al tuo gusto decidi se per te è pronto, o vuoi aspettare di più.

Una volta concluso questo processo, riponilo in frigorifero, come un normale formaggio.

Prepara la crema da stendere nelle lasagne

Mescola insieme la ricotta di mandorle, il miso, la cipolla rossa tritata fine, il lievito alimentare, l'aglio schiacciato, la noce moscata e il pepe, e metti da parte il composto.

La salsa marinara

Per ottenere la polvere di pomodoro secco, occorre essiccare un pomodoro abbastanza grande, e una volta completata questa fase, basta tritarlo con un macinino da spezie o caffè.

Togli i semi dal pomodoro fresco, in modo da non far diventare la salsa troppo acquosa, e scolalo comunque con un colino.

Una volta scolato, frulla il tutto lasciando una salsa piuttosto grezza. Aggiungi al composto di pomodoro, tutti gli altri ingredienti: cipolla, aglio, basilico, origano, sale, pepe e il pomodoro secco in polvere, mescola il tutto e metti da parte.

Preparazione degli altri tre strati

Taglia le zucchine ad uno spessore di 3 mm circa ed essiccale per un'ora a 42°, per ammorbidirle. Per lo strato di spinaci, innanzitutto lavalvi e strizzali per bene, devono essere completamente asciutti prima di frullarli per ottenere una densa salsa verde.

Lava i funghi con un tovagliolo bagnato (non sotto acqua corrente), e mettili poi a marinare nella salsa di soia (qualità tamari), con olio evo e pepe, per almeno una notte. Il giorno dopo, scolali per bene, per eliminare il liquido in eccesso.

Composizione finale delle lasagne

Alterna in una pirofila, uno strato di salsa marinara ed uno di zucchine essiccate, per due volte, prima di aggiungere uno strato di funghi marinati.

Ai funghi fai seguire uno strato di crema di ricotta di mandorle, e dopo uno strato di salsa di spinaci. Prosegui di nuovo con zucchine, salsa, funghi, spinaci e ricotta come ultimo strato in alto, guarnisci con un paio di foglie di basilico, et voilà, le lasagne crudiste sono pronte.

Puoi servirle subito a temperatura ambiente, oppure dopo averle "riscaldare" nell'[essiccatore](#) per un periodo che va dalla mezz'ora, fino a 2 ore, in base a come preferisci.

Le lasagne crudiste di zucchine e pomodori si conservano benissimo in frigorifero per almeno due giorni... perciò non mi resta che augurarti buon appetito!