



Galeta de Vegetais



8 fatias



Preparo: 50 minutos | Cozimento: 30 minutos | Total: 80 minutos

Categoria: Almoço

IngREdIENTES

Base:

- ◆ 1 1/2 xícaras de farinha de trigo (pode-se usar farinha sem glúten)
- ◆ 1/4 de colher de chá de sal
- ◆ 1/2 xícara de óleo de coco, sólido em temperatura ambiente
- ◆ 2 colheres de sopa de vodka gelada
- ◆ 2 colheres de sopa de água gelada (ou 4 colheres de sopa, se não tiver vodka)

Recheio:

- ◆ 1-2 colheres de sopa de azeite de oliva
- ◆ 200g de cogumelos de sua preferência
- ◆ 2 dentes de alho, picados
- ◆ 250g de aspargos
- ◆ 200g de brócolis
- ◆ 50g de couve
- ◆ 1/4 xícara de ervilhas
- ◆ 1 cebola, picada
- ◆ Sal e pimenta do reino a gosto

Creme de ricotta vegano:

- ◆ 3/4 xícaras de castanhas de caju, deixadas de molho em água quente por 30 minutos
- ◆ 1.4 xícara de água
- ◆ 1 colher de sopa de levedura nutricional
- ◆ 1 colher de chá de vinagre de maçã
- ◆ Sal, alho em pó, e cebola em pó a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Pré-aqueça o forno à 200°C.
2. Em uma vasilha, misture a farinha e o sal e coloque na geladeira junto com um garfo por cerca de 30 minutos. Enquanto isso, prepare os vegetais para o recheio.
3. Aqueça uma panela grande em fogo médio-alto e adicione o azeite de oliva e os cogumelos. Deixe dourar. Jogue o alho e deixe fritar até ficar cheiroso. Remova os cogumelos e coloque-os em um prato. Reserve.
4. Abaixar o fogo para médio e adicione os aspargos, brócolis, a couve e as ervilhas. Adicione um pouco de água. Tampe a panela e deixe cozinhar no vapor por cerca de 4-5 minutos, até ficarem levemente macias (mas não muito).
5. Transfira para uma peneira ou escorredor e dê um banho de água gelada para parar de cozinhar. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto.
6. Combine todos os ingredientes para a ricotta em um processador de alimentos, batendo até ficar uma mistura homogênea.
7. Quando a farinha estiver fria, adicione uma colher de sopa de óleo de coco e misture com um garfo até não ter mais pedaços grandes. A mistura deve lembrar areia quando estiver pronta.
8. Combine a vodka e a água e adicione uma colher de sopa da mistura na massa. Misture gentilmente para combinar antes de adicionar a segunda colher de sopa. Continue misturando e adicionando líquido até a massa começar a tomar forma e puder ser pressionada para formar uma bola.
9. Rasgue um pedaço de papel manteiga e enfarinhe-o levemente. Coloque sua bola de massa no papel e cubra com um pedaço de plástico filme. Pressione-a para formar um disco, depois abra-a com um rolo.
10. Remova o plástico filme. Coloque a massa em uma assadeira.
11. Espalhe a mistura de ricotta sobre a massa (deixe alguns centímetros nas bordas para serem dobradas antes de assar)
12. Coloque os vegetais e a cebola. dobre as bordas e pressione gentilmente para grudarem.
13. Leve para assar por cerca de 30 minutos, ou até a massa ficar dourada.