

El millor tiramisú vegà casolà



Una versió veganitzada de les populars postres italianes! Els melindros vegans casolans es remullen amb espresso, després es cobreixen amb una crema dolça, es posen en capes i es cobreixen amb cacau en pols. Una de les meves postres preferides de tots els temps i aquesta versió vegana té el gust del tiramisú de sempre.

Components del tiramisú

El tiramisú només té uns quants elements però són deliciosos, així que anem a parlar-ne. Primer, teniu els melindros. Normalment, els melindros són un tipus de galeta de bescuit més ferm. Són genials perquè absorbeixen el cafè

expres per convertir-se en aquesta deliciosa galeta remullada. En aquesta recepta us ensenyaré com fer un dit de maria vegana casolà, ja que els dits de dama sí que contenen ou i no he vist enlloc. En segon lloc, espresso o cafè. Jo diria que el sabor principal del tiramisú prové del cafè, així que voleu assegurar-vos que n'utilitzeu un que gaudiu del sabor. En tercer lloc, la crema. Tradicionalment, el formatge mascarpone s'utilitza juntament amb els rovells d'ou i, de vegades, licors com el vi Marsala o el rom. La versió vegana que estem fent avui fa servir un tofu suau i un formatge cremós vegà juntament amb sucre per fer una crema deliciosa amb el gust que recordo. Finalment, es cobreix amb cacau en pols sense sucre que aporta més riquesa i sabor a les postres.

Melindros vegans casolans

El major inconvenient d'aquesta recepta és haver de fer els melindros casolans. Però no et preocupis! No és gaire difícil i, un cop fets, la resta surt sense problemes. Podeu fer els melindros amb antelació si voleu. Vaig trobar una recepta que recordava tant als melindros com podia i aquests funcionen molt bé. Són esponjosos i absorbents fent exactament el que se suposa que han de fer en aquesta recepta. Podeu fer servir un substitut d'ous vegà o la farina de cigrons, de qualsevol manera va funciona molt bé.

Relaxeu-vos

Hem de parlar d'una altra cosa crucial sobre aquesta recepta, s'ha de refredar. M'agrada deixar-ho a la nevera almenys durant la nit, però si només podeu dedicar unes poques hores, us suggeriria 5-6 hores. Com més temps estigui, millor serà per dos motius: la crema espessirà més i els sabors s'absorbiran i es desenvoluparan més. De debò, crec que les restes són encara millors. Així que tingueu una mica de paciència i assegureu-vos de planificar en conseqüència.

Variacions de Tiramisú

Tothom pot fer el seu tiramisú una mica diferent, així que si la vostra família tingués una cosa diferent, ho farien només incorporeu-lo a aquesta recepta. També podeu fer tasses individuals de tiramisú individuals. Podeu afegir diferents sabors, potser afegir-hi fruita. Sempre apostaré per la forma típica tradicional de fer-lo així, però no us diré què fer i què no fer a la vostra cuina.

Preguntes, dubtes, ...

1.- Puc fer la recepta sense gluten? Encara no he provat de fer-la gluten, però el més probable és que es pugui canviar la farina de blat per farina sense gluten.

2.- Puc utilitzar alguna cosa més en comptes de fer els melindros casolans? M'estava trencant el cervell intentant trobar alguna cosa. Crec que una galeta maria daurada podria funcionar bé aquí (serà diferent). També podeu provar les galetes veganes. Però recomano molt fer la recepta tal com està.

3.- La puc fer sense soja? Hauríeu d'utilitzar un formatge cremós vegà sense soja i després us suggeriria fer una crema d'anacard barrejant 1 tassa d'anacard amb 1 tassa d'aigua.

4.- Per què no heu afegit vi o licor? Sincerament, no en tenia ganes! Però, de nou, personalitzeu sempre les coses segons les vostres preferències.

5.- Com guardo les restes? Només cal posar-los en un recipient a la nevera. Durarà fins a 4 o 5 dies.

Vegà, sense gluten (opcional)

Tiramisú vegà casolà

Per 8 racions

Temps: Temps total 8h 49min: Temps de preparació 35min, Temps de cuina 14min, Temps de refredat 8h

Ingredients:

Per fer els melindros:

- 6 cullerades de farina de cigrons (36 g)
- 3 cullerades (45 g) d'aigua
- 1 tassa (224 g) de sucre orgànic
- 1 cullerada d' extracte de vainilla
- 3 tasses (360 g) de farina universal
- 4 cullerades (32 g) de maizena
- 4 culleradetes (32 g) de llevat en pols
- 1/2 tassa + 1 cullerada d'aigua (135 g)

Per fer la crema:

- 1 bloc (369 g) de tofu suau
- 1/2 tassa (120 g) de formatge cremós vegà
- 1/2 tassa (112 g) de sucre orgànic
- 1 cullerada d' extracte de vainilla
- 1/4 tassa (60 ml) de llet vegetal
- 1 1/4 tassa (300 ml) de cafè exprés preparat o cafè fort
- Cacao en pols per empolsar per sobre

LA MEVA CUINA



Elaboració:

PAS 1: Preescalfeu el forn a 190°C

PAS 2: En un bol petit, mescla la farina de cigrons i 3 cullerades d'aigua i barreja fins que quedi espessa i suau. *Vegeu la nota sobre l'ús del substitut d'ous vegà.

PAS 3: En un bol afegiu l'"ou" de farina de cigrons i el sucre. Barrejar fins que quedi ben incorporat. Afegiu-hi vainilla i torneu a barrejar.

PAS 4: Tamisar la farina, la maizena i el llevat en pols al bol.

PAS 5: A continuació, afegiu-hi l'aigua barrejant lentament amb una cullera fins que s'uneixi. Quan comenci a semblar sorra humida, utilitzeu les mans per acabar de formar la massa. Ha de ser una massa que sigui fàcil de formar una bola.

PAS 6: Agafeu aproximadament 1 cullerada de la massa i doneu-li forma de melindro amb les mans netes per enrotllar-la.

PAS 7: Col·loqueu-los en una safata de forn folrada amb paper de forn deixant una mica d'espai entre ells. Repetiu fins que s'utilitzi tota la massa, haureu d'aconseguir uns 26-32 melindros.

PAS 8: Enfornar durant 14 minuts. Estaran lleugerament daurats a la part inferior. Si s'estenen i es toquen durant la cocció, no us preocupeu, podeu separar-los fàcilment un cop s'hagin refredat.

PAS 9: Un cop els melindros estiguin fets, traieu-los del forn i deixeu-los refredar entre 10 i 15 minuts.

PAS 10: Afegiu els ingredients de la crema a una batedora o processador d'aliments i barregeu fins que quedi suau. Si cal, afegiu 1-2 cullerades més de llet sense lactis per assegurar-vos que quedi molt suau. Aquesta serà una consistència més fina. A mesura que es refredi a la nevera s'espesseix.

PAS 11: Prepareu cafè o espresso. A continuació, submergiu els melindros refredats a l'espresso durant uns segons i poseu-los al vostre plat. Vaig fer servir una safata de forn gran. Feu una sola capa de melindros banyats amb espresso. Si cal, trenca els dits de marionetmelindros per omplir els costats o

els espais buits.

PAS 12: A continuació, afegiu-hi la meitat del farcit de nata, suficient per cobrir-lo. Afegiu-hi la resta dels melindros per sobre i la nata restant.

PAS 13: Tapeu el tiramisú i poseu-lo a la nevera almenys durant una nit (8 hores). Aquestes postres milloraran com més temps estiguin a la nevera, així que és fantàstic fer-les amb antelació.

PAS 14: Tamiseu el cacau en pols per sobre i tal·leu-lo en 8 a 10 trossos, depenent de quantes porcions vulgueu. I a gaudir!

NOTES

- Quan vaig fer originalment la recepta de melindros, vaig utilitzar un substitut d'ous vegans. Podeu utilitzar la farina de cigrons o els substituïts d'ou que preferiu.
- Suggerixo que utilitzeu una bàscula de cuina són útils per a mesures precises.

Bon profit!





