

Formatge cheddar vegà, una alternativa deliciosa i saludable



Aquest formatge vegà té gust de formatge real. És una alternativa deliciosa i saludable al formatge, feta amb ingredients econòmics i senzills.

El formatge és el motiu pel qual tanta gent és vegetariana i no pot ser 100% vegana, però tinc bones notícies per a tu: pots fer deliciosos formatges vegetals, com aquest increïble formatge vegà.

Ens encanta el formatge en totes les seves varietats. Tanmateix, he trobat que hi ha alternatives veganes delicioses i també més saludables que podeu fer a casa amb

ingredients senzills i fàcils d'aconseguir. Sona bé, oi?

Aquesta recepta també és perfecta per als intolerants a la lactosa i per a totes aquelles persones que només busquen alternatives més saludables. A més, és molt fàcil de fer i molt barat.

La primera vegada que el vaig fer no em podia creure que no fos formatge real i he enganyat a molts amics i familiars no vegans amb ell.

Té la mateixa consistència que una salsa de formatge clàssica i està molt bé amb uns nachos, però el podeu servir amb qualsevol cosa que vulgueu o utilitzar-lo per fer tot tipus de receptes.

A més, no té colesterol, és bo per al planeta, bo per a la salut, baix en greixos (sobretot si s'omet l'oli) i molt saborós. Bàsicament està fet amb patates, pastanagues, oli, aigua i alguns condiments, això és tot!

Realment HEU de provar aquest formatge vegà. És una d'aquestes receptes que canvien la vida que no us podeu perdre! Aquest formatge vegà té gust de formatge real. És una alternativa deliciosa i saludable al formatge, feta amb ingredients econòmics i fàcils d'aconseguir.

Consells pràctics

1.- He fet aquesta recepta amb diferents tipus de patates i sempre funciona, així que no dubteu a utilitzar qualsevol tipus que tingueu a mà.

2.- Es pot fer amb aigua freda, calenta o a temperatura ambient. Fins i tot podeu afegir l'aigua que heu utilitzat per bullir o cuinar al vapor les verdures. No obstant això, prefereixo utilitzar aigua neta a temperatura ambient.

3.- L'oli d'oliva verge extra és la meva opció preferida, però qualsevol oli servirà.

4.- L'oli és opcional. Si no tens oli, només has d'afegir més aigua (la mateixa quantitat) o qualsevol llet sense sucre que vulguis .

5.- Si no trobeu llevat nutricional a la vostra zona, feu servir llevat de cervesa amarg (la mateixa quantitat) o també podeu fer servir cervesa en lloc d'aigua. Tanmateix, potser haureu d'afegir una mica menys.

No totes les marques de llevat nutricional o de cervesa pesen el mateix, així que prefereixo fer servir una tassa mesuradora. Si no en teniu, afegiu-ne 8 cullerades o només afegiu-ne 35 grams i després afegiu-ne més si cal. I recordeu que si el feu servir de llevat de cervesa, tindrà gluten.

6.- Si t'agrada el teu formatge picant, només has d'afegir un polsim de caiena en pols.

7.- Per congelar-lo, només cal guardar-lo en un recipient tancat i guardar-lo al congelador durant setmanes o fins i tot mesos. Acostumo a traslladar el recipient a la nevera la nit anterior, d'aquesta manera es descongela sol. Després ho torno a escalfar en una cassola i afegeixo més aigua o fins i tot llet si cal.

Què és el formatge vegà?

El formatge vegà és una versió sense lactis del formatge normal. Com que és 100% vegetal, no conté gens de colesterol. M'encanta fer-lo a casa per personalitzar-lo amb les meves espècies preferides!

De què està fet el formatge vegà?

Hi ha moltes receptes de formatges vegans diferents. Es poden fer amb anacards, llevat nutricional i altres ingredients, però aquesta versió conté principalment patates, pastanagues i un munt d'espècies.

Com menjar formatge vegà

- Podeu prendre aquest formatge vegà com a aperitiu o fins i tot per berenar i servir-lo amb nachos, crudités, pa de pita o el que vulgueu.
- També és una bona alternativa al formatge real per fer pizza , lasanya o gairebé qualsevol cosa que es faci amb formatge. També l'afegeixo a les meves hamburgueses de vegades en lloc de formatge a rodanxes.

Sense gluten, vegà

Formatge Vegà

Per 8 racions

Temps: Temps total 30 minuts: Temps de preparació 5 min, Temps de cuina 25 min.

Ingredients:

- 2 tasses de patates (360 g), pelades i tallades a daus
- 1 tassa de pastanagues (135 g), pelades i tallades a daus
- 1/2 tassa d' aigua (125 ml)
- 1/2 tassa de llevat nutricional (35 g)
- 1/3 tassa d'oli d'oliva verge extra (70 g)
- 1 cullerada de suc de llimona
- 1 culleradeta de sal
- 1/2 culleradeta d' all en pols
- 1/2 culleradeta de ceba en pols

LA MEVA CUINA



Elaboració:

PAS 1: Bulliu o feu al vapor les patates i les pastanagues durant uns 20 minuts o fins que estiguin toves.

PAS 2: Escorreu-los i afegiu-los a una batedora potent.

PAS 3: Afegiu tots els ingredients restants i barregeu fins que quedi suau i homogeni.

PAS 4: Servir immediatament amb nachos , crudités o utilitzeu-lo per fer pizza , lasanya , hamburgueses o qualsevol altra recepta que requereixi formatge.

PAS 5: Guardeu les restes en un recipient tancat a la nevera durant uns 4-5 dies. També podeu congelar-lo si voleu. Acostumo a traslladar el recipient congelat a la nevera la nit anterior, d'aquesta manera es descongela sol. Ho torno a escalfar en una cassola i afegeixo una mica d'aigua o llet si cal.

Bon profit!

LA MEVA CUINA





