

Strudel salato vegan alla barbabietola

PREPARAZIONE: **30 min** COTTURA: **40 min** DOSI PER: **6 persone**

Un'idea per cena da preparare in anticipo? Questo strudel eristico di barbabietola e cipolle potrebbe essere la soluzione che cerchi, semplice e veloce da preparare, colorato e gustoso, appagante per occhi e palato.

Ingredienti

Per il ripieno

- 1 cipolla di media grandezza
- 2 barbabietole di media grandezza
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 3 + 2 cucchiaini di acidulato di umeboshi
- 2 cucchiaini abbondanti di tahin
- 2 + 2 cucchiaini di acqua

Per la pasta:

- 2 tazze di farina integrale
- 1/3 di tazza di olio extravergine di oliva
- 2/3 di tazza di acqua
- 1/2 cucchiaino di sale□

Procedimento

Per il ripieno:

1. Trita finemente al coltello o con l'aiuto di un frullatore la cipolla e le barbabietole.
2. Scalda l'olio extravergine di oliva in una casseruola e versa le verdure, soffriggendole per un minuto.
3. Aggiungi l'acqua e l'acidulato di umeboshi e lascia cuocere a fuoco basso con un coperchio per 15 minuti.
4. Spegni e lascia da parte.
5. Versa in una ciotola 2 cucchiaini abbondanti di tahin, 2 cucchiaini di acidulato di umeboshi e 2 cucchiaini di acqua e emulsiona bene, in modo da ottenere composto cremoso e liscio.

Procedimento per la pasta:

1. Versa in una terrina la farina e il sale.
2. Aggiungi l'acqua emulsionata con l'olio extravergine di oliva e impasta qualche minuto.
3. Stendi l'impasto aiutandoti con un matterello su un foglio di carta da forno.
4. Versa sulla pasta la crema di tahin e successivamente il preparato di barbabietola e cipolla.
5. Chiudi lo strudel arrotolando la pasta con l'aiuto della carta forno e sigilla bene i bordi.
6. Inforna per 40 minuti a 170 gradi.