

## RICETTE - Parmigiano vegano



Si può ottenere un ottimo sostituto vegetale del parmigiano grattugiato frullando semi oleosi di colore bianco o chiaro. Io preferisco le mandorle sbucciate, ma si possono usare anche anacardi, pinoli o semi di canapa, o provare con una miscela di semi diversi.

Aggiunto sopra a sughi di pasta, crea un'ottima illusione di formaggio grattugiato; inoltre, si conserva più a lungo senza irrancidire ed è molto meno costoso!

### **Ingredienti**

- 1 tazza di semi

- 3 cucchiari di lievito alimentare in scaglie
- 1 cucchiaino di sale
- ½ cucchiaino di glutammato di sodio
- ¼ cucchiaino di polvere d'aglio
- ¼ cucchiaino di polvere di cipolla

### **Preparazione**

Frullare assieme gli ingredienti sino a ottenere un composto granulare (se si usano semi di canapa, ci si può limitare a mescolare gli ingredienti). È importante non frullare troppo a lungo, se no i semi iniziano a rapprendersi in una pasta: generalmente, un robot da cucina dà risultati migliori di un frullatore, progettato per misture di alimenti liquidi.

Il composto si conserva più o meno tanto quanto i semi di cui è fatto, e più a lungo se tenuto in frigorifero.