

# Panna di soia casalinga

Ecco la ricetta per preparare la panna vegetale fatta in casa: è una preparazione veloce e perfetta sia per piatti salati (pasta, riso, torte salate) che per basi dolci (da dolcificare). Potete personalizzarla a seconda delle preparazioni e della cremosità che desiderate.

**Prep.:** 10 min

**Tempo tot.:** 10 min

**Dosi per:** 4 persone

## Ingredienti

- 150 g di latte di soia al naturale
- 280 g di olio di mais o girasole

## Strumenti:

- frullatore a immersione

## Procedimento

In un contenitore alto e stretto versate il latte di soia che deve essere al naturale, quindi senza zuccheri aggiunti e con una buona percentuale di grassi. Aggiungete a filo l'olio di semi di mais o girasole deodorato e con un frullatore a immersione emulsionate fino a raggiungere la cremosità desiderata. Fate riposare la panna coperta da pellicola trasparente in frigorifero per almeno 2 ore.

## Le varianti

Potete personalizzare la panna vegetale aggiungendo un pizzico di sale per delle preparazioni salate come un primo piatto o una torta di verdure oppure un cucchiaino di zucchero di canna integrale se volete

## Tu con i miei occhi

[Vedere il mondo in bassa risoluzione](#)

---

utilizzarla per una torta o dei biscotti.

## La “panna” di riso

La panna vegetale, con la consistenza che vedete in foto, si realizza **bene solo con il latte di soia** grazie alla presenza della lecitina, che permette di creare l'emulsione che garantisce l'aggregazione fra liquido (acqua del latte) e grassi (olio). È possibile creare con la farina di riso una crema che però non può essere chiamata panna: si tratta di un composto con granuli, da cuocere e che in ogni caso può essere utilizzato anche per condire i piatti. Le proporzioni sono: 10 g di farina di riso, 200 ml di acqua, e 100 ml di olio extravergine di oliva sale q.b. Dopo aver versato la farina in un pentolino antiaderente, versate l'acqua e lasciate cuocere a fuoco basso finché il composto non si addenserà. Aggiungete a filo, sempre mescolando, l'olio e il sale, e continuate fino a che non avrete raggiunto la consistenza che desiderate. La cottura dovrà durare almeno 5-10 minuti per cuocere la farina di riso.

## Conservazione

La panna vegetale si conserva frigorifero coperta da pellicola trasparente per 3 o 4 giorni.

**Consiglio per i vegolosi:** Potete aggiungere dello zucchero o del sale per rendere dolce o salata la vostra panna: è possibile in ogni caso utilizzarla anche al naturale, per piatti sia dolci che salati.