

Ragù di soia al pomodoro (piatto completo se accompagnato da verdure e pasta)

Ingredienti (per 4 persone)

- 160 a 200 g testurato (granulato o bocconcini di soia)
- 3 a 4 CdM di lievito per condire
- 4 a 5 CdM di salsa di soia (o falsa salsa d'arrosto)
- 80 g cipolla, 40 g sedano, 20 g gambi di prezzemolo, 80 g carote.
- 3 a 4 CdM d'olio pressato a freddo (oliva)
- 1 CdM olio pressato a freddo
- 300 a 350 g passato di pomodoro
- 1 CdM di brodo vegetale (1)
- foglie di prezzemolo e basilico tritate, pepe, noce moscata, santoreggia, paprica
- 1 cdt di fecola, maizena o kuzu

Preparazione

- mettere a mollo in acqua per 20 minuti. Filtrare e cambiare l'acqua due volte.
- strizzare bene il testurato fra le mani per togliere l'eccesso d'acqua; mettere in un recipiente.
- spargere sui bocconcini.
- aggiungere e miscelare bene il tutto.
- pulire, lavare, tritare fine o grattugiare; mettere su un piatto.
- scaldare in padella e aggiungere i bocconcini marinati; rosolare al salto; riporli nel recipiente della marinata.
- aggiungere in padella; poi mettere le verdure; rosolare; aggiungere i bocconcini.
- aggiungere.
- aggiungere dell'acqua al recipiente della marinata per sciogliere ciò che resta e poi bagnare i bocconcini.
- aggiungere alla cottura; eventualmente aggiungere altra acqua. Coprire e lasciar cuocere a fuoco lento per 15 minuti.
- aggiungere per finire di gusto.
- sciogliere in qualche CdM d'acqua, aggiungere e cuocere rimstando per addensare; servire.

Osservazioni:

Le varianti di questa ricetta sono infinite; fate capo alla vostra fantasia e ai prodotti di stagione. Potete aggiungere altri ingredienti come capperi, olive snocciolate o funghi. Questa preparazione diventa ancor più gustosa se attendete 30 minuti prima di servire o viene riscaldata per la sera o il giorno dopo.

Da servire con pasta, riso, bulgur, quinoa, spätzli, crostoni di pane tostato, lasagne,....

Il lievito per condire consigliato è quello della marca "Dr. Ritter"; esso è disponibile, così come il testurato e le salse di soia, in tutti i negozi dietetici.

Il kuzu è una fecola di radice usata per legare salse, minestre, creme; è particolarmente adatto alle persone che hanno problemi di stomaco e intestino o ai bambini. Il prezzo è però più caro rispetto alla fecola di altri vegetali.

Per informazioni su salse tamari e shoyu vedi ricetta "Fette di tofu al basilico e limone".

(1) La tigusto SA produce brodo vegetale in pasta con il marchio bio e la falsa salsa d'arrosto (salsa scura vegana), disponibile presso ConProBio, Centri dietetici e Migros Ticino.

Legenda: CdM = cucchiaino da minestra cdt = cucchiaino di té