

Bocconcini di soia ai funghi (piatto completo se accompagnato da verdure e un cereale)

Ingredienti (per 4 persone)

- 160 a 200 g testurato (bocconcini) di soia
- 20 a 30 g funghi secchi a scelta
- 3 a 4 CdM di lievito per condire
- 4 a 5 CdM di salsa di soia (o falsa salsa d'arrosto)
- 50 g cipolla, 20 g sedano, 20 g gambi di prezzemolo.
- 3 a 4 CdM d'olio pressato a freddo (oliva)
- 1 CdM olio pressato a freddo
- 3 a 4 CdM di vino bianco Sherry (facoltativi)
- 1 CdM di brodo vegetale (1)
- 2 CdM di panna (facoltativa)*
- pepe, noce moscata, prezzemolo tritato
- 1 Cdt di fecola, maizena o kuzu

Preparazione

- metterli in ammollo in acqua per 20 min.; filtrare e cambiare l'acqua due volte. Strizzare bene i bocconcini fra le mani per togliere l'eccesso d'acqua; metterli in un recipiente.
- mettere a mollo in acqua fredda.
- spargere sui bocconcini.
- aggiungere e miscelare bene il tutto.
- pulire, lavare, tritare; mettere su un piatto.
- scaldare in padella e aggiungere i bocconcini marinati; rosolare al salto; riporli nel recipiente della marinata.
- aggiungere in padella assieme alle verdure; rosolare; aggiungere i funghi sgocciolati e tritati; aggiungere i bocconcini; aggiungere dell'acqua al recipiente della marinata per sciogliere ciò che resta e poi bagnare i bocconcini.
- aggiungere.
- 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 rimestando per addensare; servire.

Osservazioni:

Le varianti di questa ricetta sono infinite; fate capo alla vostra fantasia e ai prodotti di stagione.

La preparazione può essere servita con della polenta, pasta, riso, bulgur, quinoa, spätzli, crostoni di pane tostato, vol-au-vent,....

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.

* La panna può venir sostituita crema di anacardi o mandorle diluita. Questa preparazione diventa ancor più gustosa se attendete 30 minuti prima di servire o viene riscaldata per la sera o il giorno dopo.

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 e la falsa salsa d'arrosto (salsa scura vegana) con il marchio bio, disponibile presso ConProBio, centri dietetici e Migros Ticino.

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