



PASTA

# Lasagne di soia e champignon senza burro senza uova (Vegan)

3 Dicembre 2020



1 PIROFILA DA 6 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE  
30 MINTEMPO DI COTTURA  
1 H 30 MINCALORIE  
620K

NOTE

## INGREDIENTI

250 g di Lasagne di semola di grano duro

### PER IL CONDIMENTO

240 g di Granulato di soia

600 g di Funghi champignon

400 g di Polpa di pomodoro

1 Scalogno

2 spicchi di Aglio

1 Carota

30 g di Mandorle pelate

30 g di Lievito alimentare in fiocchi

10 cl di Vino rosso

700 ml di Brodo vegetale

Nepitella fresca (Mentuccia)

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per appassire)

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per saltare)

---

Sale

---

### PER LA BESCIAMELLA VEGAN

---

800 ml di Bevanda latte di soia (non dolcificata)

---

60 g di Farina 1

---

Noce moscata

---

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

---

Sale

---

## Preparazione

- Fate bollire il brodo, unite la soia e fatela reidratare per 10 minuti, mantenendo il fuoco basso e il coperchio. Scolate la soia tenendo il brodo da parte, fatela intiepidire e poi strizzatela bene.
- Sbucciate lo scalogno e metà dell'aglio, pelate la carota, poi tritateli finemente e fateli appassire per circa 5 minuti, a fuoco basso, in un tegame capiente con un filo d'olio. Aggiungete la soia reidratata e fatela rosolare per 3-4 minuti, mescolando perché non bruci, poi versate il vino e fatelo sfumare. Unite la polpa di pomodoro e cuocete per circa 50 minuti, col coperchio e a fuoco molto basso. Se il ragù di soia si asciuga, aggiungete il brodo bollente della soia, fino a terminare la cottura.
- Nel frattempo preparate la besciamella vegan. Setacciate la farina in un pentolino, versate la bevanda di soia poco alla volta, mescolando con una frusta; unite alla fine l'olio, un pizzico di noce moscata e uno di sale. Ponete su fuoco basso, portate a ebollizione e cuocete per circa 5 minuti, in modo che si addensi leggermente, ma non sia troppo soda; rimestate sempre con un mestolo piatto in legno, in modo che non si attacchi sul fondo, poi spegnete.
- Mondate gli champignon, tagliando via le parti terrose, poi lavateli sotto un filo di acqua e asciugateli. Affettateli, metteteli in una padella con l'olio e l'aglio avanzato schiacciato e fateli saltare a fuoco vivace per 2 minuti circa. Salate, unite qualche foglia di nepitella e continuate la cottura per 3-4 minuti, poi spegnete e tenete in caldo.
- Quando il sugo di soia è quasi cotto, versatevi i funghi e mandate ancora per 4-5 minuti, in modo da amalgamare meglio i sapori. Non fate restringere troppo il sugo, che deve rimanere molto morbido.
- Tritate col mixer le mandorle insieme al lievito alimentare e metteteli da parte.
- Scottate le lasagne in acqua bollente salata per circa 3 minuti: dovranno solo ammorbidirsi leggermente. Toglietele dalla pentola con una schiumarola e appoggiatele su dei teli pulitissimi.
- Bagnate una pirofila con un filo di besciamella; ponete uno strato di lasagne e condite con un velo di besciamella e del sugo di soia e funghi. Continuate alternando pasta, besciamella, sugo e un po' delle mandorle e lievito tritati, poi concludete con uno strato di pasta e la besciamella rimasta. Spolverate con mandorle e lievito e mettetevi in forno preriscaldato a 200°C (funzione statica) per mezzora; lasciate riposare in forno per qualche minuto e servite.

Carla Marchetti