



PASTA

Spaghetti alla carbonara vegan



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
10 MIN



TEMPO DI COTTURA
10 MIN



CALORIE
560K

NOTE

INGREDIENTI

360 g di Spaghetti

160 g di Tofu affumicato

200 ml di Panna di soia

1 cucchiaio di Farina di ceci

2 cucchiaini di Lievito alimentare in scaglie

2 cucchiaini di Salsa di soia

1 spicchio di Aglio

Curcuma

Prezzemolo fresco

Basilico fresco

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per soffriggere)

1 cucchiaio di Olio extravergine di oliva (per condire)

Sale

Pepe

Preparazione

- Ponete la farina di ceci in una ciotola e diluitela con la panna di soia, mescolando bene. Unite un pizzico di sale e pepe, la curcuma sufficiente a ottenere un colore dorato, il lievito alimentare e del prezzemolo tritato finemente. Mischiate ancora e mettetelo da parte.
- Schiacciate l'aglio e fatelo soffriggere con un fondo di olio in una padella capiente tipo saltapasta, a fiamma molto bassa per 3-4 minuti, finché sarà appena dorato; alla fine toglietelo.
- Unite il tofu tagliato a listarelle e fatelo rosolare a fiamma moderata per circa 3 minuti, in modo che si colori in modo uniforme, se necessario unite pochissima acqua della pasta che avrete messo sul fuoco. Mischiate sempre per non farlo bruciare, poi aggiungete la salsa di soia e fatela assorbire.
- Versate nella padella il composto di farina di ceci e panna di soia, abbassate la fiamma al minimo e cuocete per circa 2 minuti; mescolate finché la crema sarà un po' addensata, se necessario diluitela con un po' di acqua della pasta. Spegnete e tenete in caldo.
- Nel frattempo lessate la pasta, scolatela al dente e trasferitela nella padella con il sugo che avrete rimesso sul fuoco; condite con un filo di olio e fatela saltare a fuoco vivace per qualche secondo. Spolverizzate con un pizzico di pepe, decorate con basilico fresco e servite subito.

Carla Marchetti

I consigli di Carla

- Al posto del tofu affumicato potete usare quello naturale, oppure il seitan o una 'salsiccia' vegan, procedendo nello stesso modo.