



PASTA

Spaghetti integrali al sugo di soia e zucchine senza burro (Vegan)

30 Ottobre 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
10 MIN



TEMPO DI COTTURA
40 MIN



CALORIE
690K

NOTE

INGREDIENTI

360 g di Spaghetti integrali

160 g di Granulato di soia

2 Zucchine

2 coste di Sedano

2 Carote

2 Cipolle rosse

2 spicchi di Aglio

1 l di Brodo vegetale

20 cl di Vino bianco secco

4 cucchiaini di Panna di soia

2 cucchiaini di Lievito secco alimentare

Rosmarino fresco

Salvia fresca

Origano secco

Peperoncino in polvere

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Preparazione

- Versate il brodo in una pentola, quando bolle unite la soia e fatela reidratare per circa 10 minuti, mantenendo il fuoco basso e con il coperchio. Spegnete il fuoco, scolate la soia tenendo il brodo da parte, fatela intiepidire e poi strizzatela bene.
- Intanto mondate e lavate le verdure, poi tritate finemente sedano, carote, cipolle, aglio e alcune foglie di rosmarino e di salvia. Mettete il trito in una padella capiente, versate l'olio e fate soffriggere per 4-5 minuti a fuoco basso.
- Aggiungete la soia strizzata, alzate la fiamma e fatela rosolare bene per circa 3-4 minuti, mescolando perché non bruci; versate il vino e fatelo sfumare.
- Abbassate il fuoco, salate e unite un pizzico di peperoncino, poi cuocete a fuoco medio per 20-25 minuti; unite il brodo bollente della soia quando è necessario.
- Tagliate le zucchine a julienne (bastoncini sottili), aggiungeteli al sugo e spolverizzate con un pizzico di origano secco. Abbassate un po' la fiamma, mettete il coperchio a metà e continuate la cottura per circa 10 minuti, finché gli zucchini saranno ancora croccanti. Continuate a unire il brodo, se dovesse finire e il sugo si asciugasse troppo, aggiungete acqua bollente. A fine cottura versate la panna di soia e cuocete ancora per 3-4 minuti; regolate di sale e tenete in caldo.
- Mentre il sugo finisce di cuocere, lessate la pasta in acqua bollente salata, tenendola bene al dente. Scolatela e versatela nella padella del sugo; aggiungete il lievito alimentare, fatela insaporire per 1 minuto a fuoco vivace e servite subito.

Carla Marchetti