



Pomodori al forno (Vegan)

18 Aprile 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
15 MIN



TEMPO DI COTTURA
55 MIN



CALORIE
610K

NOTE

INGREDIENTI

8 Pomodori rossi

250 g di Granulato di soia

20 g di Mandorle non pelate

1 Patata

1 Cipolla

1 spicchio di Aglio

700 ml di Brodo vegetale

10 cl di Vino bianco secco

100 ml di Bevanda (latte) di soia

40 g di Pangrattato

20 g di Lievito alimentare in fiocchi

1 ciuffetto di Prezzemolo

2 fette di Pane raffermo

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per appassire)

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per condire)

Sale

Pepe

Preparazione

- Lavate i pomodori, tagliate la calotta e conservatela; svuotateli della polpa (conservate anche questa) con un cucchiaino facendo attenzione a non romperli. Salateli leggermente all'interno e fateli sgocciolare capovolti per 15 minuti.
- Spezzettate il pane e ponetelo in una ciotola con la bevanda di soia.
- Intanto fate bollire il brodo in un pentolino, unite la soia e fatela reidratare per 10 minuti, mantenendo il fuoco basso e il coperchio. Scolatela, tenendo da parte il brodo, fatela intiepidire e poi strizzatela bene.
- Tritate la cipolla e l'aglio e fateli appassire in un filo d'olio, a fuoco basso per 3-4 minuti. Unite la soia reidratata e strizzata, fate rosolare per alcuni minuti, quindi bagnate con il vino e lasciatelo sfumare. Aggiungete la polpa dei pomodori tritata, salate, pepate e fate cuocere per altri 10 minuti: il composto dovrà risultare abbastanza asciutto.
- Rimettete il brodo della soia sul fuoco. Pelate la patata, lavatela e tagliatela a fettine sottili; quando il brodo bolle, versatevi le fettine, fatele cuocere per 7-8 minuti e poi scolatele.
- Tritate le mandorle insieme al lievito alimentare col mixer e versateli in una ciotola capiente. Unite le fettine di patata, schiacciatele, poi aggiungete la mollica del pane strizzata, il sugo di soia, il prezzemolo tritato, regolate di sale e mescolate bene.
- Farcite i pomodori con il composto ottenuto, disponeteli in una teglia, spolverateli con il pangrattato e conditeli con un filo d'olio. Chiudeteli con le calottine e infornate a 180°C per 25-30 minuti.

Carla Marchetti