

RAGÙ DI GRANULARE DI SOIA



Il ragù di soia è un ragù vegano a base di granulare di soia, perfetto per chi segue un'alimentazione vegetariana o vegana o per chi semplicemente vuole provare un condimento alternativo al classico sugo alla bolognese. Per questa preparazione dovete solamente reidratare i fiocchi di soia in acqua calda e poi procedere come la preparazione di un classico ragù.

 1 porzione

INGREDIENTI

- 30 grammi di soia disidratata (tipo Koro)
- 200 grammi di passata di pomodoro
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine
- 1 cipolla, 1 carota e mezza costa di sedano

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Dopo aver reidrato il granulare di soia ponetelo sotto acqua corrente, poi scolatelo bene e mettetelo su un panno pulito ad asciugare.
- 2° Proseguite tritando sedano carota e cipolla, poi ponete un'ampia casseruola sul fuoco, scaldate un filo d'olio, unite il trito di sedano, carota e cipolla e lasciate rosolare per creare il soffritto.
- 3° Unite poi il granulare e lasciate insaporire per un paio di minuti. Quando sarà rosolato sfumate con il vino bianco e, una volta evaporato tutto l'alcol unite la passata di pomodoro, le foglie di alloro lavate e abbassate la fiamma a fuoco medio una volta raggiunto il bollore.
- 4° Lasciate cuocere il sugo di soia per almeno 60-70 minuti. Quasi verso fine cottura regolate di sale e poi utilizzate il sugo lasagne, condire la pasta o per tanti altri manicaretti vegani.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (339 g)	% AR
ENERGIA	80 kcal	270 kcal	13 %
PROTEINE	6 g	19 g	38 %
CARBOIDRATI	5 g	19 g	7 %
ZUCCHERI	5 g	16 g	18 %
LIPIDI	4 g	12 g	17 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	9 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	9 g	34 %
SODIO	121 mg	410 mg	17 %