Maria



PLATOS PRINCIPALES · VEGANO

Ragú italiano con soja

2h · 4 raciones · 684 kcal

Ingredientes

- **2** cebollas
- **3** zanahorias
- **5 ramas** de apio
- **150 g** soja texturizada fina
- **1** vasito vino tinto
- **500 g** tomate natural triturado mutti
- Sal y pimienta
- **2 hojas** de laurel
- **500 g** de pasta

POR RACIÓN

Proteínas	**37 g**
Grasas	**2,9 g**
Hidratos	**120 g**
Fibra	**14 g**

Elaboración

1. Picar la cebolla, la zanahoria y el apio. Reservar a parte 1 zanahoria, 1 cebolla y la rama de apio cortado en cuartos, que lo usaremos para preparar el caldo de verduras.
2. Hidratar la soja en agua fría.
3. Sofreír en AOVE a fuego lento la verdura hasta que quede pochado.
4. En una olla pequeña, añadir agua y las verduras reservadas y hervir tapado a fuego lento.
5. Añadir 1 chdita de sal y pimienta.
6. Añadir la soja escurrida y cocinar a fuego medio alto un par de minutos.
7. Añadir el vino y remover a fuego medio alto 2 minutos hasta que haya evaporado el alcohol.
8. Añadir el tomate y la hoja de laurel y cocinar 2h a fuego lento con tapa pero dejando un hueco pequeño para que respire.
9. Cada 30 minutos, añadir un cucharón del caldo de verduras y remover para asegurarnos que no se pegue.
10. Hervir la pasta según fabricante y añadirla a la salsa.

RECOMENDACIONES

También puedes comprar el caldo de verduras en vez de hacerlo, pero fíjate que sea sin sal.

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Maria

cooknest.app/@maria-buve · Instagram @maria.buve