

# Spaghetti con polpettine di tofu ai funghi

**Piatto noioso? Insuperido? Niente affatto! Perché le noiose cotolette di tofu fanno oramai parte del passato: nella ricetta Veganuary numero due di quest'anno, il prodotto di soia viene trasformato in polpette vegetali.**

Certo, le palline di tofu ai funghi non sanno di carne. Tuttavia, l'obiettivo dei piatti vegani spesso non è quello di imitare i prodotti animali 1:1 in termini di gusto, ma di offrire un'alternativa gustosa e nutriente. Il tofu affumicato conferisce alle palline un aroma interessante già come base, mentre i funghi e le noci portano più sapore e varietà alla consistenza. Servire le palline con spaghetti e salsa di pomodoro.

Le palline sono ottime se gustate appena preparate, ma si possono anche modellare e conservare in frigo per un massimo di tre giorni prima di friggerle. La salsa si conserva ancora più a lungo in un contenitore ermetico e si presta anche bene ad essere congelata.

Ingredienti per 4 porzioni

## Sugo di pomodoro

- 2 cucchiari d'olio d'oliva
- 1 cipolla media, tritata finemente
- 2 piccoli spicchi d'aglio, pressati
- 1 scatola (ca. 280 g) di pomodori pelati tritati
- 500 g di passata
- 1-2 prese di zucchero
- 1 cucchiaino di origano essiccato
- ½ cucchiaino di basilico essiccato
- Sale e pepe

## Polpettine di tofu ai funghi

- 250 g di tofu affumicato
- 170 g di champignon marroni
- 1½ cucchiari d'olio d'oliva
- 1 piccola cipolla, tritata finemente
- 3 spicchi d'aglio, pressati
- 1 cucchiaino di paprika in polvere
- ½ cucchiaino di chili in polvere
- ½-¾ di cucchiaino di sale
- 1 punta di nero pepe
- 50 g di noci, tritate molto finemente
- 40 g di pangrattato
- 2-3 cucchiari di latte vegano a scelta
- Olio d'oliva per friggere

## In aggiunta

- 500 g di spaghetti
- Un po' di parmigiano vegano grattugiato, opzionale
- Basilico fresco tritato per guarnire, opzionale

Preparazione

## Sugo di pomodoro

1. Scaldare l'olio in una pentola e friggervi i pezzi di cipolla fino a farli lentamente diventare traslucidi. Aggiungere l'aglio e continuare a soffriggere fino a quando i pezzi di cipolla sono dorati.
2. Smorzare con i pelati e la passata.
3. Aggiungere lo zucchero, le spezie, il sale e il pepe e far sobbollire la salsa per almeno 30 minuti con il coperchio, mescolando di tanto in tanto. Condire a piacere.

## Polpettine di tofu ai funghi

1. Nel frattempo, preparare le polpettine. A questo scopo, strizzare il tofu affumicato in un canovaccio. Poi tritare il tofu e i funghi in un mixer.
2. Scaldare l'olio in una padella capiente e soffriggere i pezzi di cipolla fino a quando diventano trasparenti. Aggiungere l'aglio e continuare a soffriggere per 2 minuti.
3. Aggiungere il trito di funghi/tofu e le spezie, nonché il sale e il pepe e cuocere a vapore per circa 8 minuti fino a quando il composto è cotto e ha perso molto liquido. Lasciare raffreddare leggermente.
4. Aggiungere le noci, il pangrattato e il latte vegano, mescolare bene e formare delle palline di 40 g

ciascuna. Mettere da parte.

### **Finish**

1. Cuocere gli spaghetti al dente secondo le istruzioni sulla confezione e scolarli, conservando mezzo bicchiere dell'acqua della pasta.
2. Nel frattempo, friggere le palline per circa 5 minuti in un po' d'olio fino a quando saranno croccanti dappertutto.
3. Una volta scolati gli spaghetti, rimetterli nella pentola con circa  $\frac{1}{4}$  della salsa e 3-5 cucchiaini dell'acqua della pasta e mescolare bene.
4. Dividere la pasta tra quattro piatti, versarvi sopra la salsa rimanente e disporre 3 polpettine su ogni piatto.
5. Guarnire con parmigiano vegano e basilico fresco se si desidera. Servire immediatamente.

**Tempo di preparazione: circa 45 minuti**

Vino consigliato

#### **Casadei Armonia Rosso bio Toscana IGT**

Rosso rubino brillante. Al naso profumo seducente di bacche rosse e ciliegie nere. Pieno al palato con tannini vellutati e retrogusto lungo.

[Visualizzare nello Shop Vini](#)



## ***Azioni adatte alle ricette***