

SPEZZATINO CON BOCCONCINI DI SOIA CON PATATE E PISELLI



Lo spezzatino di soia con patate e piselli Richiama il tipico pranzo della domenica, quando basta il profumo che si sprigiona dalla cucina per far sì che tutta la famiglia si riunisca attorno alla tavola imbandita.

Sarà amato da grandi e piccini è il comfort food perfetto , perfetto per trovare riparo dal primo freddo invernale, per riempire la pancia senza MANGIARE QUALCUNO !!!

Inoltre, i suoi fondi vellutati ben si prestano anche a condire paste fresche, magari ripiene.

In più, è facile da preparare.

Alcuni non amano la soia, dicono che si sente troppo il gusto del legume.

Ma basta seguire dei piccoli accorgimenti e riuscirete ad ovviare a questo piccolo inconveniente ed ottenere così un secondo piatto davvero molto goloso.

Insomma, anche oggi nessun umano in quel di Milano è stato costretto a mangiare verdurine ed insalatina ☐☐☐☐

Cercate di acquistare lo spezzatino di soia biologico, sotto troverete il link per acquistare quello che ho usato io.

Ed ora vediamo come preparare questo meraviglioso spezzatino!!!

Ingredienti per 4 persone

- 200 g bocconcini di soia disidratata
- 150 g piselli freschi o surgelati
- 3 cucchiaini di concentrato di pomodoro
- 2 carote
- 1 cipolla
- 3 patate grandi
- 2 foglie di alloro
- Brodo vegetale (io uso il mio dado granulare fatto in casa, in fondo all'articolo troverete la ricetta)
- Salsa di soia
- 100 ml di vino rosso
- Erbe aromatiche miste (come timo e salvia)
- paprika dolce
- peperoncino facoltativo
- olio evo q.b.



KeRo

BIO SOJA GESCHNETZELTES

grob | 1 kg

BIO SOJAGESCHNETZELTES • Zutaten: 100% SOJA* Kein Sojaen von MANDELN, HASSELNUSSEN, CASHEWS, PISTAZIEN, ERDNUSSE, WEIZEN, ROGGEN, GERSTE, HAVER, DINKEL und KAMUT enthalten. Kaffee und strocken lagern. *aus kontrollierten biologischen Anbau.

ORGANIC SOY SLICES • Ingredients: 100% SOY* May contain traces of SOY, ALMONDS, HAZELNUTS, CASHEWS, PISTACHIOS, PEANUTS, WHEAT, RYE, BARLEY, OATS, SPLIT and KAMUT. Store in a cool and dry place. *of controlled organic cultivation.

SOJA EN TRANCHE BIO • Ingrédients : 100% SOJA* Peut contenir des traces des AMANDES, NOISSETTES, NOIX DE CAJOU, PISTACHES, CACAHOUËTES, BLÉ, SEIGLE, ORGE, AVOINE, ÉPEAULTRE et KAMUT. À conserver dans un endroit frais et sec. *issus de l'agriculture biologique.

BIOLOGISCHE SOJASCHNITZEN • Inhaltsstoffe: 100% SOJA* Kann Spuren beinhalten von AMANDELN, HAZELNÜSSELN, KASCHERNÜSSELN, PISTACHENKÖRNEN, ARASSKÖRNEN (PISCHIA), WEIZEN, ROGGEN, GERSTE, HAVER, SPELT und KAMUT. Kühl und trocknen bewahren. *von kontrollierten biologischen Landwirtschaft.

Nährwerte pro 100 g / Nutritional values per 100g / Valeurs nutritionnelles pour 100 g / voedingswaarden per 100 g	
Energiewert / Energy value / Valeur énergétique / Energetische waarde	1457 kJ / 350 kcal
Fett / Fat / Matières grasses / Vetten	8 g
davon gesättigte Fettsäuren / of which saturated fatty acids / dont acides gras saturés / waarvan verzadigde vetzuren	1,6 g
Kohlenhydrate / Carbohydrates / Glucides / Koolhydraten	14 g
davon Zucker / of which sugar / dont sucres / waarvan welke suiker	0,2 g
Ballaststoffe / Fibre / Fibres alimentaires / Ruwevoer	15 g
Eiweiß / Protein / Protéines / Eiwit	50 g
Salz / Salt / Sel / Zout	0 g



Mindestens haltbar bis / Best before / À conserver de préférence avant le / Tenminste houdbaar tot:

KeRo Handels GmbH | Kupperstraße 8, 10115 Berlin, Germany | www.kerobroterie.de **1 kg**



PREPARAZIONE

- Portate a ebollizione una pentola di brodo bollente (io uso il mio dado granulare che faccio in casa) e insaporitelo con la salsa di soia.
- Lessate i bocconcini di soia per 20 minuti e poi fateli intiepidire lasciandoli nel loro brodo.
- Lavate, pulite e tritate finemente le carote e la cipolla per il soffritto.
- In una padella capiente scaldate un po' d'olio con le erbe aromatiche, e quando sarà ben caldo aggiungete le verdure del soffritto con un pizzico di sale e aggiungete i bocconcini di soia idratati e strizzati.
- Fateli rosolare e poi sfumate con il vino rosso, vedrete che bel profumo salirà dalla pentola!
- unite le patate tagliate a dadini ed i piselli , versate 2 bicchieri di brodo
- Quando il vino sarà evaporato unite il concentrato di pomodoro , paprika dolce q.b. e le foglie di alloro .
- fate cuocere con coperchio per un'ora o fino a che le patate saranno morbide e il sugo un po' rappreso.
- Rimuovete le foglie di alloro, regolate di sale e peperoncino e servite ben caldo !!!

Se ti è piaciuta questa ricetta e/o la riprodurrai ,fammelo sapere con un #like o un commento qui sotto l'articolo e nel mio gruppo facebook !!!

Condividila sui social usando i tasti in cima e in fondo all'articolo oppure lasciami un commento! Per te è un clic, per me una grandissima soddisfazione!

Se vi va di seguire le altre mie ricette dolci e salate o pubblicare le vostre potete iscrivervi anche al :

*□mio gruppo Facebook Viaggi&AssaggiFelici
facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog*

☐ *seguirmi*

SU

Pinterest <http://www.pinterest.com/viaggiassaggifelliciblog>

DADO VEGETALE GRANULARE ESSICCATO FATTO SOLO CON GLI "SCARTI"