



# **PASTA AL RAGÙ BIANCO VEGAN E CARCIOFI**



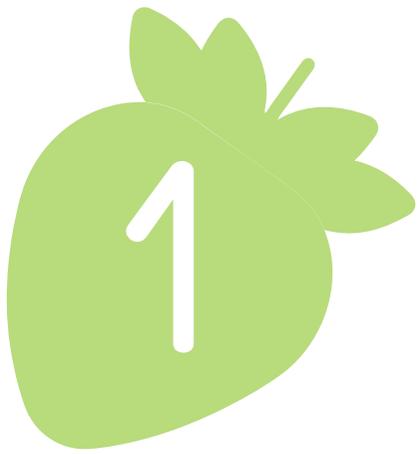


# INGREDIENTI

## PER 4 PERSONE

- 🍓 320 g di pasta corta
- 🍓 200 g di soia granulare
- 🍓 2/3 carote medie
- 🍓 6 cuori di carciofo
- 🍓 2 coste di sedano
- 🍓 1 cipolla media dorata
- 🍓 1 litro di brodo vegetale
- 🍓 vino bianco per sfumare
- 🍓 4/5 foglie di alloro
- 🍓 1 spicchio di aglio
- 🍓 olio extra vergine di oliva q.b.
- 🍓 prezzemolo fresco q.b.





# PROCEDIMENTO

Inizia preparando il ragù di soia: reidrata la soia in acqua tiepida per una ventina di minuti e nel frattempo prepara il brodo vegetale. Trascorso questo tempo, scola la soia e mettila da parte.





## CUOCERE IL RAGÙ

Prepara il soffritto per il ragù tagliando carote, sedano e cipolla, quindi soffriggili con olio extravergine. Aggiungi soia, alloro e spezie (opzionale) per un sapore più intenso. Sfuma con vino bianco e aggiungi brodo vegetale. Cuoci per 40 minuti, aggiungendo brodo se necessario. Rimuovi le foglie di alloro prima di servire.





## PREPARARE I CARCIOFI

Pulisci i carciofi rimuovendo le foglie esterne e la barba, taglia i cuori a listarelle. Mettili in acqua e limone per evitare che anneriscano.

Soffriggi uno spicchio d'aglio in olio, poi aggiungi i carciofi. Aggiungi brodo vegetale e cuoci fino a che i carciofi sono morbidi. Aggiusta di sale se necessario e aggiungi il prezzemolo.





## **PREPARARE LA PASTA**

Cuoci la pasta e conserva un po' di acqua di cottura. Unisci tutto in una pentola: pasta, ragù di soia e carciofi e manteca aggiungendo un po' di acqua di cottura della pasta. Impiatta, aggiungi ancora un po' di prezzemolo fresco e la pasta è pronta!





Scopri altre meravigliose ricette  
su [veganok.com](http://veganok.com)

**Be the change,  
for real.**

**GO**

**VEGANOK**