

Gusto tonno vegano: come creare ricetta

Sono andata a caso, e non volendo ho ottenuto un sugo che ricorda il sugo al tonno. Prima di darvi la ricetta (che spero somministrerete agli onnivori nel raggio della vostra cucina, possibilmente senza proferire parola sugli ingredienti, se non dopo, come si conviene ad un buon vegano, vorrei spendere due parole sul tonno vegetale (che sorprendentemente non viene usato nella stragrande maggioranza delle ricette veganizzate): il tonno vegetale è un preparato a base di soia e aromi vari, a seconda del tipo cambia sapore/consistenza. Esiste sia in lattina che in "trancio" sott'olio. Io ho provato la versione in trancio e aveva un buon sapore di mare, senza sapore di pesce. Ma, come dicevo, non è indispensabile. Ecco come ho fatto un sugo "al tonno" che i tonni li lascia dove stanno, in mare.

Ingredienti:

- aglio 2 spicchi;
- polpa di pomodoro fine – 1 tazza;
- latte DI cocco (non bevande di riso al cocco) non zuccherato – 1/2 tazza;
- lievito secco alimentare in scaglie – 4 cucchiaini;
- curcuma in polvere – 2 cucchiaini;
- pepe nero in polvere – 1/2 cucchiaino;
- noce moscata in polvere – 1 cucchiaino;
- prezzemolo fresco

Procedimento:

In una padella capiente metti un paio di cucchiaini d'olio di oliva e l'aglio ridotto in pasta con uno spremiaglio, fai soffriggere pochi secondi e aggiungi il pomodoro, il sale e le spezie. Dopo un paio di minuti aggiungi il lievito secco e il latte di cocco e mescola bene mentre cuoce finché non diventa

omogeneo. Dopo aver aggiunto e “spadellato” la pasta, spegni e manteca con un altro poco di lievito secco e finisci col prezzemolo tritato.

Ho perso il link della fonte, se riconosci questa ricetta come tua scrivimi pure che lo aggiungo.