



Questa ricetta è una soluzione semplice e rapida per quando si ha poco tempo a disposizione per un pranzo o una cena.

Quindi il trucco è semplicemente prepararsi qualche barattolo di ragù di soia e conservarlo (non più di qualche giorno) in frigo.

ingredienti

150 g di fiocchi di soia disidratati

1 cipolla

olio d'oliva

1 carota

30 g di piselli

1 bottiglia di salsa di pomodoro

1 sorso di vino (bianco o rosso a seconda di quello che avete a disposizione)

preparazione

Sbollentate la soia in acqua salata e nel frattempo affettate la cipolla, pelate e tritate la carota e prendere i piselli (in scatola vanno bene, o se avete quelli surgelati, dovrete sbollentare anche loro!)

Ponete cipolla, carote e piselli in un tegame con dell'olio d'oliva e lasciate rosolare fino ad imbiondire la cipolla. Appena l'olio sarà asciugato aggiungete una sorsata di vino e mescolate.

Scolate la soia dopo 10 minuti di ebollizione ed aggiungetela al soffrittino e poi, aggiungete un mestolo d'acqua in cui è stata cotta la soia.

Mescolate in modo che non si attacchi alla pentola.

A questo punto aggiungere la salsa, mescolare il tutto, abbassare la fiamma e coprire.

Ogni 5 minuti dare una mescolatina in modo che non si attacchi il vostro ragù alla pentola. Dopo circa 30 minuti di cottura (e se il sugo si asciuga troppo aggiungere mezzo mestolo di acqua di cottura della soia) spegnere il fuoco.

Questo ragù può essere usato tranquillamente per condire un piatto di pasta, o di riso, ma anche per [fare le lasagne](#) o [la pasta al forno](#) .

Buon appetito!

P.S. sia chiaro che per questo pranzo/cena, nessun animale è stato maltrattato (a parte vostro marito/fidanzato, ma sicuramente se lo meritava!) :P