

ingredienti
200 g di bocconcini di soia disidratata
2 carote
4 patate
1 bottiglia di pomodoro a pezzetti
50 g di piselli
1 cipollone
1 zucchina
1 sorso di vino

preparazione
mentre sbollentiamo per una decina di minuti i bocconcini di soia in acqua salata, sbucciamo carote, patate e cipolla.
tagliamo il tutto a tocchetti, ma la cipolla a fettine, e lanciamoli in un tegame dove avremo già messo un filo d'olio d'oliva. accendiamo il fuoco e mescoliamo.
appena l'olio si sarà assorbito aggiungere una sorsata di vino fino al suo assorbimento.
aggiungere quindi i bocconcini di soia sbollentati e poi un mestolo di acqua di cottura dei bocconcini e mescolare. aggiungere la zucchina tagliata a tocchetti e i piselli e mescolare.

cuocere per circa 5 minuti e poi aggiungere il pomodoro a pezzetti. abbassare la fiamma e coprire e lasciar cuocere a fuoco lento per almeno 30-40 minuti.

Complimenti! il vostro spezzatino-senza-vittime è pronto! :D