

FETTINE DI SOIA IN SALSA ROSSA



Ingredienti per 4 persone:

20 bistecchine di soia disidratata (circa 80-100 gr);
200 gr di cipolla già curata;
200 gr di carota già curata;
1 piccola rapa rossa già cotta;
1 cucchiaio di aceto di mele;
1 cucchiaio di acidulato di umeboshi;
1 cucchiaio raso di origano;
4 cucchiai di olio;
10 olive verdi denocciolate.



Preparazione:

Reidratare le bistecchine di soia facendole bollire in un litro di acqua salata per 10 minuti. Lasciare che si intiepidiscano nell'acqua di cottura.

Nel frattempo tagliare grossolanamente le carote e le cipolle e metterle a cuocere in una teglia con un po' d'acqua sul fondo.

Lasciarle cuocere coperte fino a che non diventano morbide e poi aspettare che si intiepidiscano.



Frullare bene insieme le verdure appena stufate unite alla rapa rossa tagliata a dadini, all'aceto di mele e all'acidulato di umeboshi nelle quantità indicate.

Versare la salsa rossa in una teglia ampia, mescolarvi l'origano, l'olio e le olive tagliate a metà.

Scolare le fettine di soia e strizzarle bene con le mani ad una ad una.

Deporre nella teglia e cuocerle nella salsa rossa per una decina di minuti a fuoco moderato e con coperchio.

Prima di servire, terminare la cottura senza coperchio per asciugare il sugo se necessario.