

Crostini toscani vegan

scritto da Gabriele Palloni



Per me cucinare è alchimia, creatività, perciò vi darò consigli, suggerimenti e ricette ma in cucina bisogna disubbidire, inventare, liberare la fantasia e sperimentare. L'alimentazione, e quindi la cucina vegan, non prevedono l'utilizzo di prodotti animali né derivati, ma a differenza di quanto si creda, non è una cucina che toglie, ma una cucina che aggiunge: aggiunge amore, rispetto, etica per ogni essere senziente. Attraverso i suggerimenti che vi darò con la rubrica *"Ricette e altre storie"* potrete fare quattro passi in questo mondo, scoprendo alternative gustose, leggere e senza crudeltà.

Crostini toscani vegan

Ingredienti per 4 persone:

- 200 gr di Okara di Soia (fagioli di soia tritati utilizzati per fare il latte di soia)
- 1 Cipolla Rossa
- Un ciuffetto di salvia
- 50 gr di capperi
- 2 cucchiaini di salsa di soia
- 1 bicchiere di vin santo
- 1 cucchiaino di crema di olive nere
- 5 gocce di Liquid Smoke (facoltativo)
- 1 Cucchiaino di pomodoro passato
- Olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe

Sbuccia e trita la cipolla finemente assieme alla salvia. Mettila in un tegame e copri con acqua e lascia ritirare a fuoco medio. Quando l'acqua sarà del tutto evaporata, versa un po' d'olio e fai rosolare qualche minuto. Aggiungi l'okara di soia tritato finemente e lascia cuocere per 10 minuti. Bagna con la salsa di soia e dopo un paio di minuti aggiungi il vin santo. Lascia evaporare bene il vin santo e unisci il pomodoro passato. Lascia sul fuoco ancora 5 minuti ed unisci i capperi tritati, la crema di olive nere e il *liquid smoke*. Aggiusta di sale e pepe. La salsa è

pronta per essere spalmata su delle belle fette di pane toscano.