

Lasagna vegana con sfoglia per gyoza

Tempo totale **60 Min** 15 Min Tempo di preparazione **45 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
2.911 kJ / 696 kcal

Grassi: **30 g** Proteine: **37,4 g**
Carboidrati: **63,8 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

Per il ragù di lenticchie:

1 cipolla piccola
1 spicchio d'aglio piccolo
80 g di lenticchie rosse
1 cucchiaio Olio di Sesamo Tostato Kikkoman
100 g di funghi champignon marroni
80 g di spinacini freschi
20 g di pomodori secchi
200 g di pomodori pelati a cubetti
100 ml di acqua
4 cucchiaini Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman
0,25 cucchiaino di fiocchi di peperoncino
0,25 cucchiaino di pepe nero macinato al momento

Per la salsa d'anacardi e tofu:

30 g di anacardi, messi in ammollo
80 ml di bevanda vegetale
1 cucchiaio di burro di anacardi o mandorle
60 g di tofu vellutato
3 cucchiaini Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman
1 cucchiaino di lievito alimentare in scaglie
3 pizzichi di noce moscata in

PREPARAZIONE

Passaggio 1

1 cipolla piccola - **1** spicchio d'aglio piccolo - **80 g** di lenticchie rosse - **1 cucchiaio** Olio di Sesamo Tostato Kikkoman - **100 g** di funghi champignon marroni - **80 g** di spinacini freschi - **20 g** di pomodori secchi - **200 g** di pomodori pelati a cubetti - **100 ml** di acqua - **4 cucchiaini** Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman - **0,25 cucchiaino** di fiocchi di peperoncino - **0,25 cucchiaino** di pepe nero macinato al momento
Trita finemente la cipolla e l'aglio e soffriggili in una casseruola con le lenticchie nell'Olio di Sesamo Tostato Kikkoman. Affetta i funghi champignon, uniscili insieme agli spinacini e fai appassire brevemente. Trita finemente i pomodori secchi, aggiungili alla pentola con i pomodori a cubetti e l'acqua, porta a bollore e lascia sobbollire per circa 15 minuti. Insaporisci il ragù con la Salsa Ponzu al Limone Kikkoman, i fiocchi di peperoncino e il pepe.

Passaggio 2

30 g di anacardi, messi in ammollo - **80 ml** di bevanda vegetale - **1 cucchiaio** di burro di anacardi o mandorle - **60 g** di tofu vellutato - **3 cucchiaini** Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman - **1 cucchiaino** di lievito alimentare in scaglie - **3 pizzichi** di noce moscata in polvere - **4 pizzichi** di pepe nero macinato al momento
Frulla gli anacardi ammorlati con la bevanda vegetale, il burro anacardi e il tofu vellutato fino a ottenere una crema liscia ed omogenea. Insaporisci la salsa con la Salsa Ponzu al Limone Kikkoman, il lievito alimentare, la noce moscata e il

4 pizzichi polvere
di pepe nero macinato al
momento

2 pomodori cuor di bue (o
pomodori grandi da
insalata)

12 sfoglie per gyoza (adatte
alla cottura a vapore), in
alternativa carta di riso

50 g di alternativa vegetale al
formaggio grattugiato

1 cucchiaio di pinoli tostati
Qualche foglia di basilico

pepe.

Passaggio 3

2 pomodori cuor di bue (o pomodori grandi da insalata) - **12** sfoglie per gyoza (adatte alla cottura a vapore), in alternativa carta di riso - **50 g** di alternativa vegetale al formaggio grattugiato - **1 cucchiaio** di pinoli tostati - Qualche foglia di basilico

Preriscalda il forno a 200 °C. Taglia a fettine i pomodori cuor di bue. Stendi 3 cucchiaini di salsa d'anacardi e tofu sul fondo di una pirofila da forno. Disponi sopra 3 sfoglie per gyoza (dividendo le sfoglie a metà se necessario per coprire la superficie), distribuisce un terzo del ragù di lenticchie e un terzo delle fettine di pomodoro. Ripeti la stratificazione altre due volte, terminando con un ultimo strato di sfoglie per gyoza. Spalma sulla superficie la crema d'anacardi e tofu rimasta, spolverizza con l'alternativa vegetale al formaggio grattugiato e cuoci nel forno preriscaldato per circa 30 minuti. Guarnisci con i pinoli tostati e le foglie di basilico prima di servire.