

## RICETTA

### Zuppa vegana di “formaggio” e porri

#### Ingredienti:

- 4 porri
- 3 carote
- alcuni gambi di sedano
- 1 lattina di funghi
- brodo vegetale, 1 - 1,5 litri
- 2 foglie di alloro
- 200 ml di latte di soia (bevanda di soia) o altro latte vegetale
- olio di colza
- sale e pepe
- noce moscata

#### Per la crema: (miscela di "formaggio"):

- 200 g di anacardi
- 125 g di fiocchi di lievito
- 1 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di pepe
- 1 cucchiaino di polvere di paprika
- 1 cucchiaino di curcuma
- 1/4 di cucchiaino di cumino

#### Preparazione:

*Tempo di lavoro: circa 30 min.*

*Tempo di cottura: circa 25 min.*

Lavare le verdure, tagliarli e friggerli in una wok o padella profonda. Scolare i funghi e aggiungere nella wok o padella profonda. Aggiungere da 1 a 1,5 litri di brodo in modo che tutto sia ben coperto. Aggiungere le foglie di alloro e cuocere tutto. Per la "miscela di formaggi", tritare gli anacardi con un frullatore. Aggiungere gli ingredienti rimanenti e mescolare bene. Quando le verdure sono cotte, aggiungere la "miscela di formaggio" alla pentola e portare a ebollizione. Quindi aggiungere il latte vegetale, scaldare e condire con sale, pepe e noce moscata.

Consiglio:

A seconda delle tue preferenze puoi ancora aggiungere un sostituto della carne, come la soia o il tofu.

