



Maccheroni al Formaggio Vegan | Mac and Cheese

Ieri sera guardavo un film americano in tv e mi sono soffermata su una scena in cui mangiavano un piatto di **maccheroni al formaggio** e improvvisamente, mi è venuta voglia di prepararne una versione vegan. Quella originale è ricca di grassi e troppo saporita, sinceramente non mi è mai piaciuta, ma la ricetta che vi propongo oggi ha conquistato le mie papille gustative: **una densa crema a base di ortaggi, anacardi e lievito di scaglie che dona un piacevole retrogusto simile al formaggio.**

Tutti ingredienti sani, ricchi di proprietà benefiche, indicati per una dieta equilibrata, perfetti per ottenere un condimento semplice, povero di calorie e veloce da preparare.

Una scelta vegan è sempre la soluzione migliore!



Shop online
frantoiopaparella.it  



Iscriviti al Gruppo Facebook
Natureat Ricette Vegane



Maccheroni al Formaggio Vegan



Print

Prep time

5 mins

Cook time

20 mins

Total time

25 mins

Author: Natureat

Serves: 3

Ingredienti

- 200 g di Maccheroni precedentemente cotti
- 1 Patata grande
- $\frac{1}{2}$ Carota
- $\frac{1}{2}$ Cipolla dorata
- 1 spicchio di Aglio
- 2 cucchiaini di olio evo
- 40 g di Anacardi al naturale
- 20 g circa di Lievito alimentare in scaglie
- Acqua q.b.
- Sale q.b.

Procedimento

1. Lascia in ammollo gli anacardi per tutta la notte in acqua.
2. Pela la patata e la carota, poi monda la cipolla.
3. In una pentola, fai bollire dell'acqua e cuoci patata, carota e cipolla per circa 20 minuti o fino a quando

saranno perfettamente cotte.

4. Quando saranno pronte, elimina l'acqua e trasferiscile in un mixer da cucina. Aggiungi l'aglio, l'olio e gli anacardi, dopo aver eliminato l'acqua di ammollo. Frulla fino ad ottenere una crema liscia ed omogenea. Insaporisci con sale a piacere, lievito in scaglie e mescola.
5. Condisci la pasta con la crema, poi servi.

Notes

Puoi usare la crema ottenuta come accompagnamento per secondi piatti.



DID YOU MAKE THIS RECIPE?

TAG @NATUREATFOOD ON INSTAGRAM AND HASHTAG IT #NATUREATFOOD