

SECONDI PIATTI

Moussaka vegetariana con ragù di tofu: la ricetta ricca passo passo

LUOGO: **Europa / Grecia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **media** PREPARAZIONE: **60 min** COTTURA: **70 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**

NOTE:

+ 30 MINUTI DI ATTESA PER LO SPURGO DELLE MELANZANE + 15 MINUTI DI RIPOSO PRIMA DI SERVIRE LA MC



Se ami i sapori ricchi della cucina ellenica ma hai scelto di eliminare la carne, fermati qui. Oggi ti porto in cucina per scoprire come preparare una straordinaria **moussaka vegetariana con tofu**, incredibilmente cremosa e saporita.

Questo sontuoso sformato, che nell'aspetto ricorda molto la nostra classica [parmigiana di melanzane](#), viene tradizionalmente realizzato con un ragù di carne bovina o ovina, come puoi vedere nella ricetta della [Moussaka](#) greca originale.

Per questa variante 100% vegetale, invece di affidarci al pur ottimo [ragù di lenticchie](#), useremo un pilastro della cucina plant-based lavorandolo in un modo del tutto inedito per replicare la consistenza del macinato.

Se in passato hai già sperimentato lo [strapazzato di tofu](#) o i velocissimi [spiedini di tofu in friggitrice ad aria](#), sai bene come questo ingrediente sia una vera spugna, capace di assorbire alla perfezione gli aromi del vino e delle spezie.

La vera magia di questa saporita **moussaka senza carne** risiede però nel suo ultimo strato. Non utilizzeremo la tradizionale [besciamella](#) a base di latte vaccino e burro, bensì un'alternativa vegana setosa e leggera a base di latte di soia e olio d'oliva.

Inoltre, se hai a tavola ospiti con intolleranze, ti basterà un piccolo accorgimento nella scelta della farina per trasformarla facilmente in una [besciamella senza glutine](#) densa e vellutata.

Allaccia il grembiule e preparati a cucinare: ecco tutti i segreti passo passo per sfornare una **moussaka greca vegetariana** dalla struttura impeccabile, che conquisterà subito il palato di tutti i tuoi ospiti.

INGREDIENTI PER IL RAGÙ DI TOFU

TOFU AL NATURALE 2 panetti ben sgocciolati e asciugati - 250 gr
CAROTA 1
COSTE DI SEDANO 2
CIPOLLA DORATA piccola - 1
VINO BIANCO SECCO 50 ml
SALSA DI SOIA 1 cucchiaino da tavola
CANNELLA IN POLVERE 1 pizzico
FOGLIE DI ALLORO 2
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE FINO
PEPE NERO

INGREDIENTI PER LA BESCIAMELLA VEGANA

LATTE DI SOIA AL NATURALE attenzione: deve essere rigorosamente non dolcificato e senza aromi - 500 ml
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) oppure 50 g di burro vegetale di buona qualità in panetto - 50 gr
FARINA 00 50 gr
NOCE MOSCATA 1 pizzico
SALE FINO 1 pizzico

INGREDIENTI PER LA MOUSSAKA

MELANZANE GRANDI 800 gr
PATATE 300 gr
FARINA 00
OLIO DI SEMI DI ARACHIDE
SALE GROSSO 2 cucchiaini da tavola

COME PREPARARE LA MOUSSAKA VEGETARIANA

1 Inizia preparando il trito per il soffritto: lava la carota, la cipolla e il sedano, elimina i filamenti di quest'ultimo e trita tutto finemente, poi tieni da parte.

Passa al tofu: scolalo e asciugalo benissimo. Non usare il frullatore per evitare l'effetto pastone; sgranalo invece grossolanamente con le mani o con una forchetta per imitare la consistenza del vero macinato.

In una padella capiente scalda un filo d'olio extravergine d'oliva e fai appassire le verdure. Unisci il tofu, le foglie di alloro e un cucchiaino di **salsa di soia** per dare una sferzata di colore e sapidità.

Quando il tofu sarà ben dorato, versa il vino bianco e lascialo sfumare completamente a fiamma vivace.

Aggiungi la passata di pomodoro e un pizzico di **cannella**. Regola di sale e pepe, copri e lascia cuocere il tuo **ragù di tofu** a fuoco dolce per circa 35 minuti, rimuovendo l'alloro a fine cottura.





2 Ora dedicati alla preparazione della **besciamella vegana**: scaldi il latte di soia al naturale in un pentolino fino a sfiorare il bollore, poi spegni il fuoco.

In una casseruola a fuoco bassissimo, versa l'olio extravergine d'oliva (o il burro vegetale)

e unisci subito la farina, evitando di scaldare il pentolino a vuoto per non bruciare la base.

Mescola rapidamente con una frusta a mano per circa un minuto per tostare la farina: vedrai formarsi il roux, la base legante della tua salsa.

Versa il latte di soia caldo a filo, continuando a lavorare energicamente con la frusta per scongiurare la formazione di fastidiosi grumi.

Cuoci a fiamma dolce finché non si sarà addensata, poi togli dal fuoco e insaporisci con un pizzico di sale e una generosa grattugiata di **noce moscata**.





3 Lava le melanzane e tagliale a fette regolari di circa mezzo centimetro. Sistemale a strati in un colapasta, cosargendo ogni strato con del sale grosso.

Lasciale riposare per circa 30 minuti: questo passaggio fondamentale elimina l'acqua di vegetazione amara e ti garantisce una **frittura asciutta** e leggera.

Trascorso il tempo dello spurgo, risciacqua le fette sotto l'acqua corrente, asciugale benissimo con un canovaccio pulito e infarinatale leggermente su entrambi i lati.

Scalda abbondante **olio di semi di arachidi** in una pentola capiente dai bordi alti. Quando l'olio è ben caldo, immergi le melanzane e friggi poche fette alla volta.

Non appena saranno dorate, scolale con una schiumarola e adagiale su un piatto con carta assorbente per eliminare l'unto in eccesso, poi regola leggermente di sale.





4 Preriscalda il forno statico a 200°C. Oli bene il fondo e i bordi di una pirofila da forno, oppure spennellala con un velo di burro vegetale fuso.

Disponi sul fondo uno strato di patate sbollentate: questo segreto è fondamentale per dare stabilità e struttura alla tua **moussaka vegana**.

Fai un primo strato con le melanzane fritte, distribuisce una generosa porzione di saporito **ragù di tofu** e prosegui alternandoli fino a esaurire gli ingredienti.

Versa sulla superficie tutta la besciamella vegana, livellandola uniformemente per sigillare alla perfezione il timballo e favorire una gratinatura impeccabile.

Inforna nel ripiano centrale per 30-35 minuti. Una volta dorata, sforna e lascia riposare la moussaka per 15 minuti prima di tagliarla, così la fetta rimarrà perfetta.





COME CONSERVARE LA MOUSSAKA VEGETARIANA

Puoi conservare la tua **moussaka vegana** in frigorifero per 2-3 giorni, mantenendo intatto tutto il suo sapore.

Abbi cura di coprire bene la pirofila con della pellicola per alimenti, oppure trasferisci le porzioni avanzate in un contenitore ermetico.

Se preferisci avvantaggiarti, questa ricetta è perfetta per essere congelata. Ti consiglio di congelarla già tagliata a fette.

Così facendo, ti basterà scongelare la singola porzione in frigorifero la sera prima e scaldarla in forno a 180°C per farla tornare cremosa.

Puoi anche organizzarti in anticipo: prepara il **ragù di tofu** e la besciamella il giorno prima, conservali in frigo e assembli tutto poco prima di infornare.

I CONSIGLI DELLO CHEF

Il vero segreto per una fetta perfetta che non si sfalda nel piatto? La pazienza. Lascia sempre riposare la tua moussaka per almeno 15-20 minuti a temperatura ambiente prima di tagliarla.

In questo modo, i succhi interni si assesteranno e la besciamella avrà il tempo di compattarsi, regalandoti una struttura impeccabile al momento del servizio.

Se cerchi un'alternativa per portare in tavola una **moussaka leggera** adatta ai menu di tutti i giorni, puoi tranquillamente saltare la frittura.

Ti basterà grigliare le melanzane sulla piastra ben calda, oppure disporle su una teglia, spennellarle con un filo d'olio extravergine e cuocerle in forno a 200°C per circa 15 minuti.

Infine, per ottenere un **ragù di tofu** dal sapore intenso, ricordati di pressare bene il panetto con un peso prima di sgranarlo: meno acqua tratterrà, più assorbirà gli aromi del soffritto e della salsa di soia.