

SFORMATO DI PATATE 2

Ingredienti per 4 persone:

- miglio
- patate
- cipolla
- tofu
- zenzero
- semi di girasole
- latte di soia
- olio d'oliva
- sale marino
- salsa di soia

Lavate il miglio e scolatelo; cuocetelo a pressione con una parte e mezza di acqua, una parte e mezza di latte di soia e un pizzico di sale per ogni parte di miglio - le patate sbucciate e tagliate a pezzetti - per circa 25 minuti.

Nel frattempo saltate nell'olio di oliva la cipolla tagliata a fettine.

Dopo un paio di minuti aggiungete il tofu tagliato a cubetti.

Continuate a saltare finché la cipolla è ben tenera, aggiungendo eventualmente un po' d'acqua e insaporendo con sale e/o salsa di soia.

Con il passaverdure passate il miglio con le patate in una teglia o una pirofila unta d'olio, alternando strati di miglio a strati di tofu saltato.

Sopra a tutto mettete del pan grattato.

Infornate per una ventina di minuti.

Prima di servire fate riposare e guarnite con semi di girasole tostati.

Cercate di regolare i tempi di lavorazione in modo che, quando passate il miglio, questo sia ancora ben caldo.