



Sformato vegetale con fiocchi d'avena

Ingredienti:

- ✓ 250 g di fiocchi d'avena
- ✓ 250 g di tofu
- ✓ 250 g di piselli surgelati
- ✓ 4-6 cucchiaini di gomasio
- ✓ olio extra-vergine di oliva
- ✓ mix di aromi a piacere (rosmarino, salvia, timo, prezzemolo, basilico, erba cipollina, ecc.)
- ✓ un cucchiaino di sale integrale

Preparazione

Ponete in una ciotola i fiocchi d'avena con un quantitativo d'acqua che consenta quasi di coprirli, aggiungete un pizzico di sale e fateli ammorbire per circa 10 minuti. Nel frattempo lavate le erbe aromatiche, asciugatele e preparate un trito di aromi; poneteli in una pentola antiaderente e fateli insaporire in qualche cucchiaino di olio extra-vergine di oliva. Aggiungete poi il tofu (sbriciolato con le mani), i piselli surgelati precedentemente cotti per 5 minuti in acqua salata ed il gomasio. Aromatizzate tutti gli ingredienti per qualche minuto e versate il composto in una teglia da forno precedentemente oleata, cospargendo sulla superficie qualche cucchiaino di gomasio. Cuocete in forno caldo a 200° C per circa 15 minuti e, quasi a fine cottura, fate gratinare lo sformato per qualche minuto.