

Insalata di miglio, tofu, zucchine & melanzane grigliate



Per  

Ingredienti

150 g di miglio
150 g di tofu compatto (firm)
150 g di zucchine
1 melanzana piccola
1/2 peperoncino piccante
1 pezzetto di cipolla
1/2 spicchio d'aglio
2 cucchiaini di passata di pomodoro
1 mazzetto di maggiorana
olio extravergine di oliva
sale

Procedimento

Lavare e pulire le verdure le zucchine e la melanzana, tagliare a cubetti il tofu. Tagliare a fette la melanzana in senso verticale, mettere le fette a strati in uno scolapasta e tra uno strato e l'altro mettere una manciata di sale grosso, appoggiare un piatto sopra le melanzane con un peso sopra in modo da fare fuoriuscire l'acqua e lasciare per una ventina di minuti, dopodiché togliere il sale e strizzate le melanzane, a questo punto grigliare da entrambi i lati e tenere da parte. Cuocere in acqua salata il miglio, scolare e tenere da parte. In una padella fare soffriggere leggermente la cipolla e l'aglio con 3 cucchiaini d'olio, la passata di pomodoro, le zucchine tagliate alla julienne, aggiungere il tofu e continuare la cottura a fuoco basso. Aggiungere il miglio e il peperoncino, a cui avrete tolto i semi, tagliato a rondelle e fare insaporire. Aggiungere le foglioline di maggiorana, le melanzane grigliate tagliate a striscioline, mettere in una terrina e lasciare raffreddare. Servire a temperatura ambiente.