

LASAGNE INTEGRALI ZUCCHINE MELANZANE E TOFU

Non sono vegane ma quasi. C'è solo un uovo nella pasta, che si potrebbe omettere senza problemi. Nonostante qualcuno l'abbia scambiata per ricotta quella roba beige è una salsa di tofu, e sono soddisfazioni...

Le zucchine sono cotte al forno con olio ed erbe di provenza. Le melanzane solo scottate.

Prima di tutto ho fatto la pasta: 100 gr di semolato integrale bio, un uovo, un pizzico di sale, un cucchiaino di olio, pochissima acqua. Impastato e lasciato riposare.

Nel frattempo ho messo a bollire il tofu in un padellino d'acqua (deve bollire 10 minuti, se possibile il sapore diventa ancora peggiore che da crudo ma sembra sia indispensabile cuocerlo). Poi l'ho frullato, con olio, salsa di soia, abbondanti mandorle senza pellicina e l'acqua di cottura fino ad avere una crema.

Sempre nel frattempo (la pasta dovrebbe riposare almeno un'oretta) ho tagliato a fette le zucchine, cosparse di erbe di provenza secche e olio d'oliva e cotte in forno.

Poi ho steso la pasta, ho portato dell'acqua salata ad ebollizione, l'ho cotta pochi minuti, l'ho scolata e messa su un canovaccio a raffreddare. Nella stessa acqua ho scottato le melanzane a fette.

In una pirofila di ceramica ho messo strati di pasta, melanzane, zucchine col loro olio, crema di tofu. Ho finito come faccio sempre con la pasta.

Ho messo in frigo fino al giorno dopo. Prima di infornare (180 gradi) ho cosperso con un trito di sesamo e mandorle, fiocchi di sale speziato e olio evo abbondante. L'ho lasciato in forno mezz'oretta.

