



INGREDIENTI

Per 2 persone:

- 150 g di miglio
- 1 kg di erbette fresche
- 1 porro
- olio extra-vergine d'oliva
- noce moscata
- pepe
- lievito in scaglie o parmigiano vegan

PREPARAZIONE

Lessare il miglio con il doppio di volume d'acqua (rispetto a quello del miglio) per un paio di minuti in più del tempo indicato sulla confezione; intanto sbollentate le erbette per 5 minuti e lasciatele a scolare bene mentre il miglio finisce di cuocere. Una volta raffreddati a sufficienza gli ingredienti, strizzate le erbette e tritate grossolanamente con un coltello.

A parte, soffriggete il porro, compresa la parte verde più tenera, in un cucchiaio di olio extra vergine d'oliva. Unite poi le erbette al soffritto e fate insaporire per qualche minuto.

Preriscaldate adesso il forno a 180 gradi.

Unite al miglio metà delle verdure, aggiustate di sale, pepe, noce moscata, e amalgamate il composto. Formate degli gnocchetti aiutandovi con due cucchiari, quindi disponeteli in una pirofila unta d'olio.

Mescolate alle verdure rimaste qualche cucchiaio di lievito alimentare, oppure di formaggio vegan simile al parmigiano, e ricoprite gli gnocchi.

Cuocete in forno per 20 minuti e fate gratinare per altri 10 minuti con la funzione Grill.

Ricetta di Myeu tratta da VeganHome.it.

E-book gratuiti di ricette vegan e altri aspetti della scelta vegan: LibriVegan.info