

TARTUFI DI MIGLIO E CECI CON SUGO DI POMODORO FRESCO

una tazza di miglio
mezza tazza di fiocchi di ceci
3 tazze di acqua (più o meno)
1 cucchiaio di tahin
1 cucchiaino di salsa di soia

pomodorini
olio evo
aglio
zenzero
origano secco
sale

Tutti gli ingredienti che ho usato sono biologici.

La sera prima ho cotto il miglio con i fiocchi di ceci, la quantità di acqua è indicativa, comunque deve essere assorbita tutta, se si asciuga troppo prima di essere cotto aggiungete acqua bollente, se rimane troppa acqua alzate il fuoco per farla assorbire oppure toglietela e bevetevela.

In un pentolino portate a bollore l'acqua e buttate il miglio e i ceci in fiocchi, abbassate la fiamma e cuocere fino ad assorbimento e a cottura.

Raffreddandosi si compatta (è il motivo per cui il miglio è perfetto per sformati e polpette, "sta insieme" da solo), il giorno dopo l'ho sgranato con la forchetta e ho aggiunto un cucchiaio di tahin e un cucchiaino di salsa di soia.

Ho fatto dei mucchietti in una teglia (è troppo morbido per formare delle palline, basta fare dei mucchietti) e ho cotto a 180 gradi fino a doratura, si forma la crosticina all'esterno e all'interno rimane morbido.

Il sugo è un normalissimo sughetto di pomodoro fatto il giorno prima per la pasta: olio, aglio e zenzero grattugiati, pomodorini tagliati a metà, origano secco, sale, cotto lentamente coperto per 10/15 minuti.

Il sughetto si può sostituire con qualunque altro sugo di verdure o salsina che si farebbe per la pasta, anche un pesto.

