

SFORMATO DI ASPARAGI E TOFU

Ingredienti per 4 persone:

- 500 g di asparagi
- 2 spicchi aglio
- 1 scalogno
- 3 cucchiaini olio d'oliva
- 100 g di tofu (formaggio di soia)
- 25 cl besciamella
- sale

Lessate gli asparagi in abbondante acqua salata.

Preparate un soffritto con aglio e scalogno.

Fatevi insaporire gli asparagi.

Frullate il formaggio nel mixer e aggiungetevi la besciamella.

In uno stampo rivestito con la carta da forno versate gli asparagi e la crema di formaggio.

Cuocete in forno caldo a 180 gradi per 30 minuti.