

ZUCCHINE E CIPOLLE RIPIENE

Ingredienti per 4 persone:

- 5 zucchine
- 2 cipolle
- 1/2 blocco tofu
- 1/2 tazza riso già cotto
- 3 pizzichi origano
- 1 cucchiaio olio d'oliva
- 1/2 cucchiaino sale marino
- 1 cucchiaio salsa di soia
- 2 spicchi aglio
- 3 cucchiai pangrattato integrale

Sbollentare per 5 minuti in acqua calda le zucchine (tagliate a metà nel senso della lunghezza) e le cipolle intere. Dopo averle scolate, scavate le zucchine con un cucchiaino togliendo via una parte della polpa che si tiene a parte. Sfogliate le cipolle e mettete a parte i pezzi piccoli e quelli rotti.

Ungete una teglia d'olio e posateci le zucchine e le cipolle pronte per essere riempite.

Per fare il ripieno mettete il tofu sminuzzato con una forchetta e aggiungete il riso, l'aglio tagliato fine, il sale e la salsa di soia, i resti delle cipolle e delle zucchine.

Mescolate tutto bene insieme, spolverizzate il pan grattato, aggiungete qualche goccia d'olio e infornate per circa 40 minuti.

Servite il tutto tiepido, anche se le zucchine e le cipolle ripiene sono ottime anche fredde il giorno dopo.