

**Faccia da gnocco/a** (piatto completo)

**Ingredienti** (4 persone)

- 170 a 200 g miglio intero
- 6 a 7 dl acqua
- 1 cdt di brodo vegetale concentrato
  
- 2 a 3 dl acqua fredda
  
- 2 CdM d'olio pressato a freddo
- 1 cipolla piccola tritata
- 4 foglie di salvia fresche lavate e tritate
- 300 g di tofu ticinese
- 3 CdM di tamari (salsa di soia)
- 1 CdM di lievito per condire in fiocchi\*
  
- 40 g di formaggio duro (facoltativo)
- noce moscata e pepe
  
- verdure di stagione di forme e colori vari

**Preparazione**

- mettere in un colino e lavare sotto acqua corrente fredda; versare in una casseruola; aggiungere l'acqua fredda e il brodo concentrato; cuocere lentamente con coperchio per 10 minuti;
- aggiungere e continuare la cottura fino a ottenere una consistenza del tipo polenta o gnocchi alla romana;
- intanto in un pentolino scaldare l'olio senza farlo fumare e rosolare la cipolla;
- aggiungere;
- sbriciolare e aggiungere alla cipolla;
- aggiungere per dar gusto;
- aggiungere per dar gusto; finire di rosolare; poi aggiungere al miglio;
- grattugiare e incorporare al miglio;
- incorporare al miglio e stendere su un piatto di portata, piatti di servizio o lastra del forno; eventualmente tenere al caldo in forno e gratinare;
- poco prima del servizio, guarnire con verdure (crude e/o cotte) formando a fantasia una o più facce... o altri motivi.

**Osservazioni:**

Potete realizzare questa ricetta con qualsiasi tipo di cereale, cotto sottoforma di polenta,.

Per le guarnizioni c'è l'imbarazzo della scelta; ogni stagione saprà darvi delle buone idee.

Ottima l'idea di coinvolgere i bambini per guarnire la "faccia" di polenta con le verdure che preferiscono; saranno più stimolati a mangiarle.

Il divertimento è assicurato.

Con l'uso del miglio si recupera l'abitudine di un cereale nostrano, andato in disuso e dalle proprietà nutritive interessanti.

\* il lievito per condire che vi consiglio è la qualità "Dr. Ritter", lo trovate facilmente nei negozi dietetici, esso è preparato partendo dalla melassa di zucchero di canna e ha la particolarità di non avere retrogusto acidulo o amaro come altri lieviti di questo tipo; è ricco in vitamine del gruppo B, come le salse di soia di tipo tamari o shoyu.

Legenda: CdM = cucchiaino da minestra – cdt = cucchiaini da tè