

# Torta salata con catalogna e tofu

---

PREPARAZIONE: **20 min**      COTTURA: **40 min**      DOSI PER: **4 persone**

Torta salata con tofu e catalogna, comfort food perfetto da servire per cena come secondo o piatto unico.

## Ingredienti

- 250 gr di farina semintegrale di farro
- 20 gr di semi di sesamo tostati
- 10 gr di polvere lievitante per torte salate
- 1/4 di cucchiaino di sale
- 125 gr di acqua
- 35 gr di olio extravergine di oliva + due cucchiaini
- 250 gr di catalogna precotta
- 1 cucchiaino di malto di riso
- erbe aromatiche a piacere
- 3 cucchiaini di salsa di soia shoyu
- 180 gr di tofu

## Procedimento

1. Mescola in una ciotola la farina semintegrale di farro, i semi di sesamo tostati, la polvere lievitante e il sale, dopodiché aggiungi l'acqua e

l'olio extravergine di oliva e impasta bene in modo da ottenere un panetto morbido e compatto.

2. Salta in padella la catalogna già cotta con la salsa di soia per farla insaporire bene, se vuoi puoi aggiungere anche qualche erba aromatica fresca o essiccata a tuo piacere, io in questo caso ho usato timo e maggiorana freschi. Se vuoi mitigare leggermente il gusto amarognolo tipico della catalogna puoi anche aggiungere un cucchiaino di malto di riso.
3. Fai sbollentare in un pentolino il tofu per un paio di minuti, dopodiché frullalo insieme alla catalogna per qualche istante, in modo da ottenere un composto piuttosto omogeneo.
4. Fodera una teglia di 24 cm di diametro con la carta forno e stendi la pasta a mo' di crostata, successivamente farcisci con il composto di tofu e catalogna e inforna a 180 per 35/40 minuti in forno già caldo.

