

SFORMATINI DI AMARANTO CON NOCI E UVETTA

Ingredienti (per 2-3 persone):

1 tazza amaranto
2 tazze acqua
1 cucchiaino dado vegetale
2 cucchiaini olio d'oliva e.v.
1 spicchio d'aglio schiacciato
½ tazza noci tritate grossolanamente
½ tazza cime di rapa tritate
½ tazza uvetta
sale q.b.
germogli a piacere per decorare

Procedimento:

In una pentola coperta cucinare l'amaranto con l'acqua e il dado fino a quando l'acqua non è assorbita (10-15 minuti circa), quindi spegnere il fuoco e lasciar riposare. Nel frattempo scaldare l'olio in una padella, aggiungere l'aglio e le noci. Dopo qualche minuto, quando le noci stanno cambiando colore, aggiungere le cime di rapa, l'uvetta, ½ bicchiere d'acqua e il sale. Dopo 3-5 minuti trasferire questo mix nella pentola con l'amaranto e finire di cucinare tutto insieme fino a completo assorbimento dell'acqua. A questo punto ungere 2-3 stampini con olio d'oliva, e pressare dentro l'amaranto, per poi sformarlo in un piatto. Decorare con germogli a piacere (io ho usato germogli di lino).