



45 minuti







4 persone

Il miglio:

- è molto utile per l'apparato digerente, i capelli, le unghie e la pelle
- è ricco di sali minerali come fosforo, magnesio, ferro e potassio
- √ ha proprietà diuretiche
- √ è energizzante
- è molto digeribile, adatto ai bambini, anziani e durante la gravidanza
- ✓ se decorticato è privo di glutine







GLI INGREDIENTI

1 tazza di miglio decorticato

1 tazza di cavolfiori

1 tazza di zucca

½ tazza di cipolle

1 cucchiaio di origano

Sale marino integrale

Nota: nella nostra cucina non daremo se non in rari casi il peso degli ingredienti







Tagliare la **zucca** a metà e pulirla all'interno togliendo i semi (<u>a</u>) con un cucchiaio.

Fare delle fette (<u>b</u>) e togliere la buccia (<u>c</u>).

Tagliare la fetta a metà, poi tagliare ogni metà nella sua larghezza (<u>d</u>) e nella sua lunghezza (<u>e</u>).

Tagliare e sminuzzare la zucca (<u>f</u>).





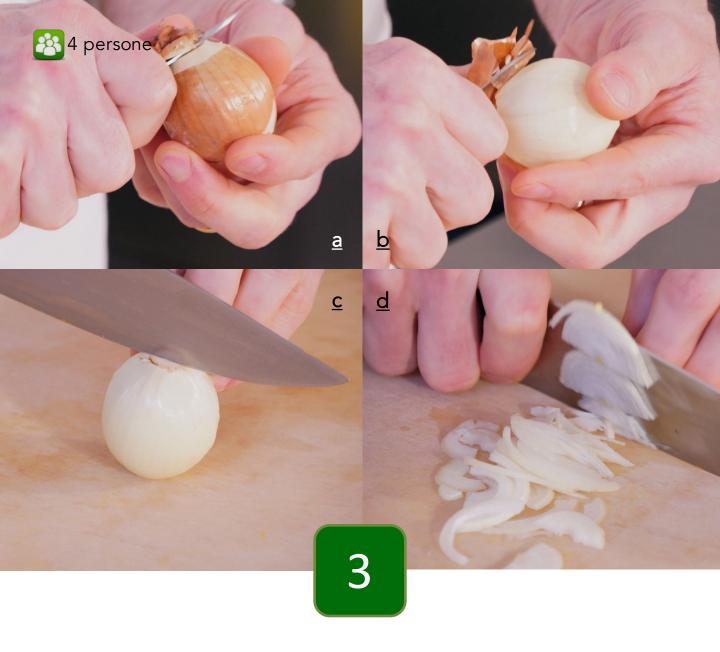


Sciacquare il **cavolfiore** e togliere le foglie interne più vicine ai fiori (<u>a</u>), verranno utilizzate.

Tagliare i fiorellini (<u>b</u>) del cavolfiore a metà (<u>c</u>) e metterli nella ciotola (<u>d</u>).







Tagliare la parte dura dove sono le radici della **cipolla** (<u>a</u>) e pelarla (<u>b</u>).

Tagliare la cipolla a metà (<u>c</u>) nella sua lunghezza e poi le due metà ottenendo delle fettine a mezzaluna (<u>d</u>).







Mettere il **miglio** in una ciotola e versare dell'acqua (<u>a</u>). Lavare agitandolo con la mano (<u>b</u>) delicatamente nella ciotola e buttare via l'acqua (<u>c</u>). Ripetere l'operazione un paio di volte(<u>a</u>, <u>b</u>, <u>c</u>). Scolare il miglio in un colino (<u>d</u>) a trama fine per non perderlo nel lavandino.







Far rosolare la **cipolla** in un pentolino con un po' di **olio extravergine di oliva**.





Appena la cipolla appassisce leggermente aggiungere i dadini di zucca (<u>a</u>) e i fiori del cavolfiore (<u>b</u>).

Far brasare leggermente (<u>c</u>) ed aggiungere un pizzico di **origano** (<u>d</u>).

Far cuocere 1-2 minuti.







Passati 1-2 minuti aggiungere il miglio (<u>a</u>) e mischiare (<u>b</u>).







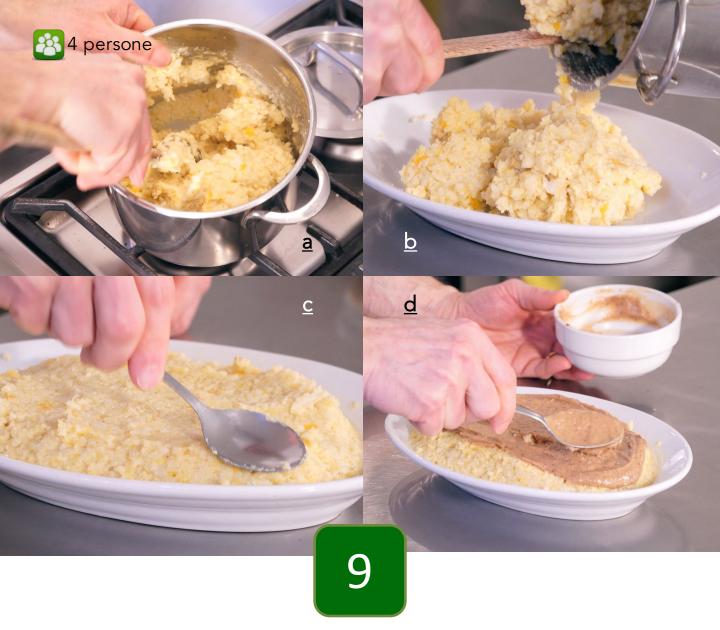
Aggiungere una ciotola di **acqua calda** (<u>a</u>) e **salare** (<u>b</u>).

Da questo momento posizionare la pentola con coperchio (<u>c</u>) su un fornello con spargifiamma e fuoco al minimo per 25 minuti.

Girare di tanto in tanto.







Dopo 25 minuti di cottura (<u>a</u>) il miglio è pronto per essere impiattato (<u>b</u>).

Compattarlo nel vassoio (c) con un cucchiaio.

Ricoprire superficialmente il tortino con la **salsa di Tahin** (<u>d</u>) (crema di sesamo) (vedi ricetta "Crema di Tahin").



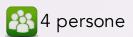




Gratinare il tortino di miglio mettendolo in forno a 180° per 25 minuti (<u>a</u>), poi tirarlo fuori e servire (<u>b</u>).







Buon appetito!



Gli altri piatti di cereali in questo corso:







