

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Avena piccante

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

200 g di avena
1 cipolla
1 foglia d'alloro
peperoncino
un mazzetto di prezzemolo
1 cucchiaio di miso
gomasio
olio extravergine d'oliva
sale.

PREPARAZIONE

1 Lavate l'avena e lasciatela in ammollo in acqua per alcune ore. Poi affettate sottilmente la cipolla e fatela saltare in una pentola con un po' d'olio, la foglia d'alloro e del peperoncino a piacere.

Aggiungete quindi l'avena con l'acqua dell'ammollo e cuocete per circa 50 minuti.

2 A cottura ultimata, aggiungete il miso e spolverate con il prezzemolo tritato e del gomasio, insaporendo con dell'olio crudo.