

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Cottura del miglio

LUOGO: Europa / Italia

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



PREPARAZIONE

1 Prima della cottura il miglio in chicchi va lavato molto bene con l'acqua fredda.

Dopo alcuni lavaggi va scolato molto accuratamente; poi va messo in pentola.

In un filo d'olio va leggermente tostato.

Nel frattempo va messa a bollire l'acqua necessaria per la cottura del miglio (almeno il doppio come volume). Quando l'acqua è bollente deve essere versata nella pentola in cui è stato tostato il miglio e va portata ad ebollizione a fiamma alta. Una volta raggiunta l'ebollizione, va abbassata la fiamma, salare e lasciare cuocere a fuoco lento, coperto.

2 Lasciar cuocere per almeno 20 minuti.