

ANTIPASTI E SNACK

Crocchette di miglio

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 5 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

- 200 g di miglio
- 1 carota
- 1 cipolla
- 4 cucchiaini di prezzemolo tritato
- 2 cucchiaini di farina di riso
- 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato.

PREPARAZIONE

- 1 Mettete a bollire in una pentola 1,5 litri d'acqua, quando bolle buttate il miglio e un po' di sale e fate cuocere per circa 10 minuti, quindi filtrate l'acqua.



2 Tritate le verdure e unitele al miglio con il parmigiano, la farina, il prezzemolo, il sale e il

pepe e mescolate bene.



- 3 Fate delle palline compatte e cuocetele in una padella spennellata d'olio, saranno pronte quando il colore diventa dorato.

