

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Miglio piccante

LUOGO: Europa / Italia

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



INGREDIENTI

250 g di miglio
½ kg di verdure miste (cipolle
carote
sedano
zucchine
porri..etc)
1 cucchiaio di farina integrale
1 cucchiaio di curry
peperoncino in polvere
olio extravergine d'oliva
sale marino integrale.

PREPARAZIONE

- 1 Lavate e cuocete il miglio seguendo le indicazioni per la cottura. Lavate le carote, il sedano e le zucchine e affettate tutto sottilmente, mettendo poi in pentola con un filo d'olio. Saltate per qualche minuto a fuoco vivace, poi abbassate la fiamma, coprite il

tegame e fate cuocere per 20 minuti circa, mescolando di tanto in tanto e aggiungendo acqua se necessario. Ultimata la cottura, passate al passaverdura il tutto e affettate molto sottilmente la cipolla e il porro.

Fateli appassire in poco olio per 5 minuti e aggiungete quindi la farina integrale, facendola dorare per 5 minuti, mescolando bene. A questo punto unire le verdure, il curry e il peperoncino, cuocendo ancora per qualche minuto, in modo da addensare la salsa.

2 Infine aggiungete il miglio caldo e portate in tavola.