

SECONDI PIATTI

Polpette di miglio con verdure

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 40 min COSTO: medio



Antipasto facile, sano e gustoso: le polpette di miglio con verdure sono semplicemente deliziose, perfette anche per chi segue una dieta vegetariana o vegana, sono facili da fare e si preparano in padella! Possono rappresentare anche un secondo, si possono preparare con le verdure di stagione che si preferisce, in questa ricetta si opta per quelle estive. Se deciderete di servirle come secondo piatto, allora potrete accompagnarle con patate saltate o altre verdure di stagione fresche come una bella insalata misata. Il miglio poi, un cereale naturalmente privo di glutine, ha tantissime proprietà ed è molto versatile in cucina, lo scoprirete proprio preparando queste polpette e altre ricette con il miglio!

Scoprite altre ricette di polpette:

[Polpette semplici al sugo](#)

[Polpette di Luca](#)

[Polpette di carne](#)

[Polpette di carne](#)

INGREDIENTI

MIGLIO 250 gr

MELANZANE 150 gr

ZUCCHINE 100 gr

PEPERONE ROSSO 150 gr

CIPOLLE 100 gr

FARINA 4 cucchiaini da tavola

BRODO VEGETALE 600 ml

PREZZEMOLO TRITATO 1 cucchiaino da
tavola

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

SALE

PREPARAZIONE

- 1** Iniziamo a preparare le polpette di miglio con verdure, pulendo la melanzana e la cipolla. Poi eliminate le estremità dalla zuccina, pulite anche il peperone eliminando i filamenti bianchi interni e i semi. Ora procedete a tagliare le verdure, tagliate a cubetti la melanzana, a rondelle e poi a piccoli pezzi la zuccina, tritate finemente la cipolla e tagliate a piccoli pezzetti anche il peperone.





2 Versate tutte le verdure in una padella, aggiungete un filo d'olio extravergine d'oliva, regolate di sale e spolverate con del prezzemolo tritato. Mettete sul fuoco e fate cuocere per 20 minuti le verdure dovranno essere ben cotte e molto morbidi





- 3 Versate in una padella il miglio e fatelo tostare per qualche minuto. Aggiungete poi un filo d'olio extravergine d'oliva e il brodo vegetale, coprite con il coperchio e fate cuocere a fuoco medio per 20 minuti, il brodo si dovrà essere consumato e il miglio bello morbido.



4 Versate il miglio nella padella con le verdure, mescolate bene, unite la farina e fatela

incorporare al miglio.



5 Riscaldate bene una padella antiaderente a cui avrete aggiunto un filo d'olio extravergine d'oliva. Con le mani leggermente bagnate formate le polpettine e adagiatele nella padella calda, proseguite in questo modo fino a terminare il composto. fate cuocere a fuoco medio per 5 minuti, poi girate le polpettine aiutandovi con una paletta e proseguite la cottura per altri 5 minuti, giratele nuovamente ogni tanto e portate a cottura per altri 10 minuti.





6 Le polpette di miglio con verdure sono pronte per essere servite ben calde.