

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Miglio al forno

LUOGO: Europa / Italia

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



INGREDIENTI

200 g di miglio
2 cipolle
2 melanzane
2 pomodori
1 peperone
2 zucchine
1 gambo di sedano
1 spicchio d'aglio
olio extravergine d'oliva
sale.

PREPARAZIONE

- 1 Lavate e cuocete il miglio seguendo le indicazioni per la cottura. Nel frattempo pulite le verdure, tagliatele a pezzetti e mettetele in pentola con poco olio, cominciando dalle cipolle e passando poi alle melanzane, al sedano, al peperone, all'aglio e alle zucchine. Saltatele a fuoco vivace per qualche minuto, facendole appassire, poi abbassate la

fiamma, coprite il tegame e cuocete per 15 minuti circa.

Infine aggiustate di sale e mescolate il miglio cotto alle verdure. Quindi stendete il tutto in una teglia precedentemente unta d'olio e mettete in forno caldo per una decina di minuti, a fuoco medio.

2 Lasciate riposare a fuoco spento per qualche minuto prima di portare in tavola.