



---

## POLPETTE DI MIGLIO CON PIANTAGGINE E POMODORINI SECCHI

(vegan, senza glutine)

**una tazza (240 ml) di miglio**  
**la parte bianca di un porro**  
**abbondante piantaggine**  
**olio extra vergine d'oliva**  
**semi di finocchio e fieno greco tritati**  
**sale integrale**  
**una decina di pomodorini secchi**  
**una manciata di semi di girasole**  
**due cucchiaini di farina di ceci**  
**farina di mais per la panatura**

Ho cotto il miglio ad assorbimento con due tazze di acqua (ci vogliono circa 20 minuti, in pentola, col coperchio, a fuoco basso).

Nel frattempo ho lavato e tagliato a pezzetti piccoli la piantaggine e il porro.

In padella ho scaldato l'olio con le spezie (che potete variare come volete), ho aggiunto le verdure a fatto stufare a fuoco basso per 5 minuti col coperchio (se serve aggiungete acqua).

Ho aggiunto i pomodorini tagliati a pezzettini e i semi di girasole, mischiato bene e ho unito tutto al miglio cotto. Quando il miglio è stato tiepido ho aggiunto anche 2 cucchiaini di farina di ceci e mischiato ancora.

Le polpette si formano meglio quando il composto è tiepido perchè poi tende a compattarsi, quindi non preoccupatevi se formandole vi sembrano troppo morbide.

Ho formato le palline e le ho passate nella farina di mais.

Le ho lasciate per una notte in frigo per comodità mia ma non credo sia necessario.

Il giorno dopo le ho messe sulla placca del forno e le ho pennellate con olio extra vergine d'oliva. Ho cotto a 175 gradi fino a doratura.

---

\*