



INSALATA DI MIGLIO CON POMODORI SECCHI, VERZA, PINOLI, CECI

(vegan, senza glutine)

200 g di miglio
un vasetto di ceci cotti
4/5 pomodori secchi
qualche foglia di verza
una manciata di pinoli
olio, aglio, sale, pepe

La mattina ho messo in pentola circa 3/4 di tazza di miglio e il doppio di volume di acqua. Ho cotto 10 minuti e poi lasciato nella wonder bag. Se non l'avete cuocere una ventina di minuti fino ad assorbimento.

Ho cotto una decina di minuti in padella la verza tagliata a pezzetti, con olio extra vergine d'oliva, aglio schiacciato, sale e pepe e tenuto da parte.

Ho messo a mollo i pomodorini secchi (al naturale) in acqua calda per un'oretta.

Ho poi condito il miglio cotto con i ceci, la verza, i pomodorini e i pinoli.

Non ho aggiunto altro ma potete aggiustare di sale o aggiungere olio extra vergine d'oliva.

Il miglio è un alimento molto salutare che andrebbe rivalutato. Senza glutine, contiene sali minerali tra cui ferro, magnesio, silicio, potassio e calcio; aminoacidi facilmente assimilabili e vitamine del gruppo A, B, E.

Lo si può anche risottare, cioè cuocere ad assorbimento facendo prima un soffritto e aggiungendo poi acqua bollente o brodo fino a cottura.

Essendo ricco di amido raffreddandosi tende a compattarsi e questo lo rende adatto per sformati, polpette, burger.

*

<http://www.stellapederzoli.it/insalata-miglio-pomodorini-secchi-verza-pinoli-ceci/>