

MIGLIO AGRODOLCE



Ingredienti per 4-5 persone:

300 gr di miglio;
600 - 700 ml d'acqua;
300 gr di zucca tagliata a dadini;
100 gr di piselli freschi o surgelati;
1 porro;
sale.

Per il condimento finale: il succo di 2 limoni;
2 cucchiaini colmi di senape in grani;
3 cucchiaini d'olio d'oliva;
2 cucchiaini di shoyu;



Preparazione:

Lavare il miglio in un recipiente, cambiando l'acqua fino a che perda la torpidità.

Portare l'acqua ad ebollizione in una pentola a parte.

Mettere il miglio lavato in una pentola dal fondo spesso, aggiungervi anche il porro, la zucca e i piselli, salare con moderazione e versarvi l'acqua bollente.

Quando riprende il bollore continuare la cottura con coperchio a fuoco minimo, senza mescolare, per circa 20 minuti, fino a che tutta l'acqua viene assorbita.

Finita la cottura, aggiungere i condimenti precedentemente mescolati insieme in una ciotolina e mescolare il tutto con una forchetta che aiuta a sgranare il miglio.



Ancora più buono consumato il giorno successivo a temperatura ambiente!