

Crocchette di Miglio

Cottura del Miglio

2 Tazze Miglio Biologico
4/6 Tazze di Acqua
2 pizzichi di sale

Lavare bene il miglio, portare l'acqua ad ebollizione , aggiungere il sale e il miglio. Cuocere con coperchio a fuoco lento per circa 20 minuti.

Preparazione delle Crocchette per 4 persone:

- 2 Tazze di miglio cotto
 - 1 Cipolla media tagliata a dadini
 - 2 Carote e 1 zucchina
 - 3 Cucchiaini di prezzemolo fresco tritato
 - 1 Cucchiaio di salsa Tamari (salsa di soja)
- Olio di oliva o di mais, pane grattato o farina di riso

Far saltare le verdure tagliate fini con olio e salsa di soja per massimo 10 minuti. Miscchiare le verdure con il miglio precedentemente cotto. Se l'impasto risultasse troppo molle, aggiungere un po' di farina di riso o pane grattugiato. Formare con le mani bagnate delle polpette di dimensioni a scelta. Cuocere in padella con un filo d'olio oppure al forno finché non diventano croccanti. Servirle con verdure fresche o grigliate.



BUON APPETITO