



## TORTINO DI MIGLIO

CSR

A cura di Daniela Rossini



### INGREDIENTI

Ingredienti per 2 persone

- 200 gr di miglio decorticato
- 150 gr di ceci già cotti
- 1 carota
- 1 zucchina
- ½ cipolla
- 80 gr sedano rapa
- semi di sesamo
- olio EVO
- sale, pepe

### PREPARAZIONE

- 1- Tritare la cipolla.
- 2- Tagliare le altre verdure a piccoli pezzetti.
- 3- In una padella mettere un giro d'olio un cucchiaino d'acqua e stufare la cipolla
- 4- Unire la dadolata di verdure.
- 5- Alzare la fiamma e saltare le verdure e in modo che restino al dente.
- 6- Unire i ceci, insaporire con sale e pepe
- 7- Tostare il miglio in una pentola asciutta a fuoco medio per 5 minuti.
- 8- Aggiungere l'acqua (3 parti d'acqua su 1 parte di miglio) e salare.
- 9- Cuocere a fiamma bassa per 15 minuti (i tempi variano a seconda del miglio usato).
- 10- Lasciare riposare 5 minuti in pentola coperta.
- 11- Unire il miglio alle verdure, condire con olio EVO e regolare di sale.
- 12- Su una teglia bassa rivestita con carta forno disporre il miglio in uno strato abbastanza sottile ( 2-3 cm).
- 13- Cospargere la superficie con abbondanti semi di sesamo.
- 14- Infornare a forno caldo a 200° finché non sia ben dorato.

#### TEMPO DI PREPARAZIONE:

40 minuti

#### STAGIONALITÀ:



#### PROPRIETÀ NUTRIZIONALI:

Il miglio presenta una quota abbondante di carboidrati, ma è anche costituito da una buona parte di proteine, circa l'11 %, ad alto valore biologico, ossia che presentano aminoacidi che non possono essere sintetizzati dal nostro organismo. Il miglio decorticato non contiene glutine ed è dunque un piatto adatto per i celiaci.

