



LE MIE RICETTE

il miglio



D.SSA STEFANIA ACQUARO

BUDINO

Ingredienti per 4 persone

150 gr di miglio decorticato
500 ml di latte di soia
500 ml di acqua
100 gr di zucchero di canna
1 stecca di vaniglia
buccia di limone

Preparazione

Mettere in una casseruola il latte di soia, l'acqua, il farina di miglio, la stecca di vaniglia e le bucce di limone facendo attenzione a non tagliare la parte bianca dell'agrume che può conferire un gusto amaro. Far cuocere a fuoco lento per circa 20/25min. Terminata la cottura aggiungere lo zucchero. Togliere la stecca di vaniglia e le bucce di limone. Prendere un frullino a immersione e frullare per un paio di minuti fino ad ottenere un composto omogeneo.

Svuotare il preparato in uno stampino e far raffreddare in frigorifero. Prima di servire in tavola, capovolgere il composto in un piatto da portata



30 MIN



FACILE

D.SSA STEFANIA ACQUARO

CIOCCOLATA CALDA

Ingredienti per 1 persona

50 gr di farina di miglio
250 ml di latte o latte vegetale
5 gr di zucchero di canna
30gr di cacao amaro

Preparazione

Mettere in una casseruola il latte di soia, l'acqua, la farina di miglio, la stecca di vaniglia e le bucce di limone facendo attenzione a non tagliare la parte bianca dell'agrume che può conferire un gusto amaro. Far cuocere a fuoco lento per circa 10/15min.

Terminata la cottura aggiungere lo zucchero. Togliere la stecca di vaniglia e le bucce di limone. Se il composto non è rimasto omogeneo, prendere un frullino a immersione e frullare per un paio di minuti. Svuotare il preparato in uno stampino e far raffreddare in frigorifero. Prima di servire in tavola, capovolgere il composto in un piatto da portata



10 MIN



FACILE

STEFANIA ACQUARO

CREMA DI ZUCCA

Ingredienti

per 4 persone

100gr di farina di miglio

350 gr di zucca

2 cipolle

40gr di parmigiano reggiano

3 cucchiaini olio EVO

sale qb

Preparazione

Mondare la cipolla e la zucca e tagliate le verdure a pezzi. Prendete una pentola per preparare la crema, ponetevi l'olio e la cipolla e rosolate leggermente poi aggiungete la zucca e l'acqua per far cuocere le verdure a fuoco moderato. Dopo 20 min aggiungete la farina di miglio e il sale, con un frullino a immersione frullate fino a rendere omogeneo il composto. Cuoce ancora per qualche minuto e servite caldo con una grattata di parmigiano reggiano



25 MIN



FACILE

STEFANIA ACQUARO

SFORMATO DI VERDURE

Ingredienti per 4 persone

800 gr di coste o biette o spinaci
300 gr di miglio decorticato
100 gr di formaggio pecorino fresco
50 gr di formaggio pecorino stagionato
noce moscata
sale q.b.

Preparazione

Lavate e scottate la verdura. in una pentola fate bollire il miglio in poca acqua leggermente salata per 25 minuti, a fine cottura scolate e insaporite con una grattata di noce moscata. Prendete una teglia da forno, imburratela e ponete le verdure, salate leggermente. Tagliate a cubetti il formaggio pecorino fresco e spargetelo sopra la verdura. Prendete il miglio e distribuitelo uniformemente su tutta la superficie della verdura e completate lo sformato con una bella spolverata di pecorino grattugiato. infornate a 200°C per 20 minuti fino a creare una crosta croccante e servite tiepido



45 MIN



FACILE

STEFANIA ACQUARO

CRACKERS

Ingredienti per 4 persone

150 g miglio decorticato (400 g da cotto)
1/2 cucchiaino curry
1,5 cucchiaio semi sesamo
1 cucchiaio di semi lino

Preparazione

Cuocete in acqua salata il miglio per circa 20 minuti, scolatelo e fatelo raffreddare. Accendete il forno, statico, a 220°C. Frullate il miglio assieme al curry fino ad ottenere un impasto cremoso ma grezzo, insaporite con i semi, mescolandoli per bene all'impasto. Tagliate due fogli di carta forno, spennellate di olio quello sotto, posate l'impasto, ungetevi le mani e spalmate la porzione di miglio sulla superficie superiore. Posate sopra il secondo foglio e, con un mattarello stendete una sfoglia sottile (2 mm.) Con una rotella tagliate delle losanghe o dei triangoli. Quando il forno è in temperatura, infornate i cracker per 15-18 minuti facendo attenzione a non farli bruciare. È importante stendere il composto molto sottile per ottenere dei cracker croccanti.



55 MIN



MEDIO

STEFANIA ACQUARO