






# Migliotto

 30 min



## Procedimento:

-  **1** Lavare il miglio in un colino sotto dell'acqua corrente fredda.
-  **2** Lavare le verdure scelte.
- 3** Tritare la cipolla e tagliare le verdure a dadini.
- 4** Scaldare un cucchiaino di olio d'oliva in una pentola e rosolare la cipolla.
- 5** Aggiungere il resto delle verdure e cuocere per circa 5-10 minuti. Toglierele dal fuoco e metterle in una ciotola.
- 6** Aggiungere un cucchiaino di olio d'oliva nella pentola, aggiungere il miglio e farlo tostare.
- 7** Aggiungere tutto il brodo e cuocere per 10 minuti rimestando di sovente.
- 8** Aggiungere le verdure cotte in precedenza e cuocere ancora per 15 minuti continuando a rimestare di tanto in tanto.
- 9** Togliere dal fuoco.
-  **10** Aggiungere il formaggio grattugiato, le foglie di salvia e servire.


## Ingredienti:

- 200 g di miglio
- 1 cipolla
- 200 g di verdure (es.: sedano, piselli, carote, asparagi, ecc.)
- 8 dl di brodo vegetale
- 4 cucchiai di formaggio grattugiato
- 2-3 foglie di salvia
- 2 cucchiaini di olio d'oliva


x 4 persone



PRIMAVERA

 = tempo di preparazione


 = per risparmiare tempo

 = fattibile da bambini 4+

 = alternativa vegetariana

Il colore del triangolino permette di sapere a quale gruppo alimentare appartiene la preparazione


 = frutta e verdura

 = carne, pesce, uova, leguminose



alcune preparazioni fanno parte di più gruppi alimentari (il triangolino viene indicato solo quando si raggiunge almeno una porzione di quel determinato gruppo alimentare)

 = farinacei

 = latte e latticini