

Sformato di miglio verdure e curcuma



Oggi, girovagando come il mio solito tra i reparti del supermercato, ho scovato una confezione di miglio... non l'ho mai assaggiato prima, quindi è l'ingrediente perfetto per l'esperimento di oggi e per la gioia di mio marito!! ☐

Qualche tempo fa mi era capitata tra le mani una ricetta di uno sformato di miglio con verdure, bene proviamo, ovviamente io ho in mente la mia versione!

Vi racconto cosa ho tirato fuori...

Ingredienti:

- 300 gr di miglio
- 700 ml di brodo vegetale
- 2 cuori di carciofi
- 1 zucchina
- 100 gr di zucca
- 100 gr di piselli
- 1 carota
- 1 cipolla
- 50 gr di fagiolini
- 50 gr di asparagi selvatici
- olio Evo
- sale
- curcuma
- salvia
- rosmarino

Procedimento:



Seguendo le indicazioni di cottura del sacchetto di miglio, l'ho prima tostato in padella per un paio di minuti e poi fatto cuocere nel brodo vegetale per circa 20 minuti.



Intanto che il miglio si cucini passo a preparare le verdure, le lavo e le taglio a dadini abbastanza piccoli. Le verso tutte in padella e le faccio cuocere insieme alle erbe aromatiche e ad un paio di cucchiai di olio ed un mestolo di brodo vegetale per circa 10 minuti.



Passati i 20 minuti unisco il miglio alle verdure, aggiungo anche un po' di curcuma, aggiusto di sale ed amalgamo per bene. Passo il tutto in una teglia oleata e faccio cuocere in forno a 200° per circa 15 minuti.

Buonissimo!

