
Miglio colorato

Autore: Cristina Orlandi

Fonte: Città Nuova

Il miglio, prima di essere cotto, deve essere lavato alcune volte, quindi scolato. Poi può essere direttamente lessato, oppure per renderlo più appetitoso, può essere prima tostato nell'olio, quindi portato a cottura con l'aggiunta di acqua o brodo caldo. Quando l'acqua raggiunge il bollore deve essere abbassata la fiamma e fatto cuocere a tegame coperto per circa 25 minuti. Bisogna fare attenzione, perché il miglio, se passa di cottura, tende ad addensarsi e a formare una sorta di poltiglia; pertanto sarà bene monitorare i vari passaggi. Il miglio può essere utilizzato oltre che nelle zuppe con ceci, con lenticchie, oppure con piselli, anche in vece del cuscus, servito ad esempio con verdure, oppure, come per il riso, in insalata fredda con formaggi, verdure e tonno, oppure si potrebbero fare dei supplì con al centro la mozzarella, impanati e poi fritti in abbondante olio.

Ingredienti (4 persone) 200 grammi di miglio, 1/2 litro di acqua calda, 1 carota, 1 cipolla, 1 costa di sedano, 1 melanzana piccola, 2 zucchine, 1 peperone rosso, 1 peperone giallo, 5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 1/2 bicchiere di vino bianco secco, brodo vegetale, peperoncino, prezzemolo, q.b. di sale e di pepe.

Preparazione Far appassire la cipolla tagliata finemente in 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, aggiungere le carote ed il sedano tagliati a rondelle, quindi le melanzane tagliate a dadini, le zucchine tagliate a rondelle, i peperoni a striscioline. Bagnare con il vino, alzare la fiamma per far evaporare, regolare di sale e di pepe e mettere il peperoncino, portare a cottura a fuoco basso e tegame coperto, se necessario bagnare con del brodo di verdure. Nel frattempo lavare con cura il miglio e scolarlo. Far scaldare dell'olio nel quale farete tostare il miglio, poi aggiungere l'acqua calda. Quando l'acqua bolle, abbassare la fiamma e portare a cottura (circa 20-25 minuti). A cottura ultimata, unire il miglio alle verdure e saltare nel tegame per un paio di minuti in modo da far amalgamare bene il tutto. Servire ben caldo con una spolverata di prezzemolo tritato ed un filo di olio extravergine d'oliva.