

MIGLIO RISOTTATO CREMA DI CECI AL CURRY DOLCE FUNGHI MISTI SPADELLATI

Le ricette dello **Chef Luca Malacrida** per lo Studio Nutrizione Ferrari
(Ingredienti per 4 persone)

INGREDIENTI

- 400 g miglio
- 300 g ceci precotti
- 1 rametto di rosmarino fresco
- 1 spicchio di aglio
- 1 cucchiaino da cucina di curry dolce
- 300 g funghi misti di stagione
- 1 ciuffetto di prezzemolo
- Olio evo
- Sale e pepe a mulinello
- 1 lt. brodo vegetale o acqua calda
- 1 bicchiere di prosecco

PROCEDIMENTO

Far rosolare i ceci in un tegame con lo spicchio di aglio schiacciato, il rametto di rosmarino sfogliato, un pizzico di sale e pepe.

Dopo aver fatto rosolare il tutto spolverare con il curry dolce e aggiungere un bicchiere di acqua calda o brodo vegetale; far cuocere il tutto per una decina di minuti, togliere dal fuoco, frullare fino ad ottenere una crema liscia ed omogenea.

Tagliare i funghi a fettine, fate cuocere in padella calda con un filo di olio, un pizzico di sale e pepe e lo spicchio di aglio tritato. Una volta rosolati aggiungere il prezzemolo tritato grossolanamente.

In un tegame alto versare un cucchiaino di olio evo, aggiungere il miglio e fatelo tostare come fosse un riso, sfumate con un bicchiere di vino bianco o prosecco, fate evaporare e iniziate e versare il brodo vegetale o l'acqua calda e cuocete come un risotto per circa 8 min;

iniziate ad aggiungere la crema di ceci al curry e portate a cottura. Togliete dal fuoco e aggiungete del burro chiarificato o olio e i funghi spadellati a completare il piatto.*Ricetta dello chef Luca Malacrida scritta per*

Emanuela Ferrari, biologa nutrizionista Roma

Possono interessarti anche molte altre **ricette di cucina naturale e preventiva**. Resta in perfetta forma psicofisica alimentandoti nel modo più naturale possibile.