

Polpette di Miglio

INGREDIENTI

- 1 BICCHIERE DI MIGLIO
- 3 BICCHIERI DI ACQUA
- 1 PIZZICO DI SALE MARINO INTEGRALE
- VERDURE COTTE O CRUDE (CAROTE, CIPOLLE, SPINACI O BIETA)

INGREDIENTI FACOLTATIVI

- OLIVE, CAPPERI, ERBE AROMATICHE
- 1 UOVO OPPURE 1 ETTO DI TOFU
- PANGRATTATO
- FARINA

PROCEDIMENTO

- Lavate il miglio e mettetelo a cuocere in una quantità di acqua pari a tre volte il suo volume.
- Lasciatelo cuocere a fuoco lento per 15-20 minuti, ovvero finché tutta l'acqua non si sarà ritirata.
- Lasciate raffreddare, poi impastate con le verdure cotte e schiacciate, oppure crude e grattugiate sottili, poco pangrattato o un pugnetto di farina.
- A piacere, si può scegliere tra un ingrediente proteico: uovo o tofu.
- Aggiungete poco sale, erbe aromatiche e formate le polpette.
- Cuocete in forno o in padella antiaderente finché non si forma la crosticina.

foto tratta da <https://www.lacucinaimperfetta.com/polpette-di-miglio/>

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