

## Qucina/naturale Miglio

**Author :** Alessandra Facchinetti

**Date :** 26 febbraio 2014



Conosciuto dai più come cibo per gli uccellini, il miglio è in realtà un cereale di antiche origini. Per la sua capacità di adattarsi a condizioni climatiche e ambienti difficili era coltivato in Italia in molte regioni e usato per l'alimentazione quotidiana nei decenni passati. La patria di questo cereale rimane, comunque il Sud, soprattutto in Africa dove viene usato largamente anche sotto forma di farina.

Piccolo chicco dorato, di forma sferica il miglio viene decorticato, questa operazione non comporta, a differenza di altri cereali, grandi perdite nutrizionali e lo rende digeribile. E' composto da circa 11% da proteine, 6 % da materie grasse e ha un valore energetico di 345Kcal per 100 g.

Unico cereale alcalinizzante, naturalmente privo di glutine, è ricco di silicio, fluoro e fosforo. Grazie all'abbondanza di questi minerali ha un effetto positivo sugli organi esterni come denti, unghie, capelli e pelle. Per tutte queste virtù e grazie alla sua piccola forma è indicato per l'alimentazione dei bambini in crescita.

La sua morbidezza lo rende, inoltre, particolarmente versatile perché in grado di assorbire aromi e sapori sia dolci che salati, io lo preferisco abbinato a verdure e legumi nelle preparazioni di piatti unici come crocchette o tortini o semplicemente lessato e sgranato come un cous cous.

I chicchi vanno lavati accuratamente e messi a bollire in acqua fredda e salata in quantità pari al doppio del suo volume, una volta raggiunto il bollore cuociono a fiamma bassa in circa 15 minuti. Coperti, poi devono riposare almeno 10min .

Se vogliamo usarlo asciutto è preferibile, prima di aggiungere l'acqua, tostarlo leggermente o in una padella antiaderente o con pochissimo olio.

### **Tortini di miglio, lenticchie zucca e porri** **ingredienti per 2 persone**

100g di miglio; 50g di lenticchie rosse decorticate; 1 porro; 200g di zucca; salvia; olio EVO; pepe (facoltativo)

Cuocere il miglio, come descritto sopra, non tostarlo e allungare il tempo di riposo fino a quando non sarà raffreddato.

Lavare bene le lenticchie e lasciarle in ammollo per 10 min.

Nel frattempo mettere a stufare il porro, parte bianca e verde, lavato e tagliato a grosse rondelle in 2 cucchiai di acqua fredda, aggiungere la zucca, privata dai semi e a pezzi. La buccia, se la valutata fine, la potete tranquillamente tenere.

Fate insaporire a fiamma vivace per 5 minuti, unite le lenticchie scolate, e acqua o brodo leggero fino a coprire.

Far cuocere per 20 minuti circa a fiamma bassa. Una volta cotto, deve risultare di consistenza cremosa, frullare il tutto con un frullatore a immersione e unire al miglio. Aggiungere 5 o 6 belle foglie di salvia tagliate fini con una forbice, un cucchiaino di olio e sale. Mescolare energicamente.

Ungere dei pirottini mono porzione e riempirli con l'impasto.

Posizionare su una teglia da forno, dove avrete l'accortezza di mettere uno strato di acqua di circa 1 cm, cuocere a 180° per 20 minuti.

Sformare una volta intiepiditi e servire con olio a crudo e pepe nero (se piace).