



## Sformato di miglio con verdure

**Portata:** Primi piatti

**Tempo di preparazione:** Da 30 a 60 Minuti

**Difficolta':** Facile

**Ingredienti per 4 persone:**

- 300 miglio
- 2 carote
- 100 piselli
- 2 pomodori ramati
- 1 cipollotto
- 3 erba cipollina
- 600 brodo vegetale
- 2 olio extravergine di oliva
- sale

### Preparazione:

Sciacquate il miglio sotto l'acqua fredda e fatelo cuocere nel brodo vegetale per 20 minuti; poi spegnete, lasciate assorbire tutto il brodo e fate intiepidire senza coperchio.

Scottate, nel frattempo, i piselli in acqua bollente leggermente salata; spuntate le carote alle estremità, raschiatele, lavatele e tagliatele a dadini. Eliminate la parte verde e le foglie esterne sciupate del cipollotto, e tritatelo finemente. Tagliuzzate l'erba cipollina.

Fate rosolare il cipollotto in una padella con l'olio extravergine, unite i piselli e le carote, regolate di sale e lasciate cuocere a fuoco vivace, fino a quando le verdure non saranno tenere. Nel frattempo, pulite i pomodori, lavateli e tagliateli a pezzetti.

Riunite, in una ciotola, il miglio, i pomodori e il misto di carote e piselli, mescolate, amalgamando bene tutti gli ingredienti e profumate con l'erba cipollina tagliuzzata.

Mettete il composto di miglio e verdure in uno stampo a cerniera e lasciate rassodare in frigorifero per almeno 2 ore. Al momento di servire, sformate e tagliate a fette.

© Fuoco Variabile

**\*Quando trovate un asterisco accanto a uno degli ingredienti di una ricetta, dovete verificare la presenza sulla confezione della scritta senza glutine, oppure fare riferimento alla Spiga Barrata o al Prontuario**

dell'Associazione Italiana Celiachia ([celiachia.it](http://celiachia.it)) o scaricare la App AIC Mobile per Android, iPhone e Windows).

**\*\* Per gli ingredienti indicati con due asterischi, il suggerimento ? di scegliere i prodotti erogabili ai celiaci da parte del SSN: il riferimento ? il Registro degli Alimenti dietetici senza glutine del Ministero della Salute ([salute.gov.it](http://salute.gov.it)).**