



Minestra di miglio con pollo e verza

Portata: Zuppe

Tempo di preparazione: Da 30 a 60 Minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone:

- 150 miglio
- 400 petto di pollo
- 1/2 verza
- 1 cipolla
- 1 alloro
- 2 limoni non trattati
- 1 brodo vegetale*
- 5 olio extravergine di oliva
- sale

Preparazione:

Grattugiate la scorza dei limoni e spremeteli. Private il petto di pollo degli ossicini e delle parti grasse, mettetelo in una ciotola, unite il succo e la scorza dei limoni, e la foglia di alloro, e lasciate marinare in frigorifero per 30 minuti.

Private le foglie di verza della costola centrale, tagliatele a listarelle, lavatele e asciugatele. Mondate la cipolla, tritatela e rosolatela in una casseruola con 4 cucchiaini di olio extravergine per 2 minuti. Bagnate, poi, con 1 bicchiere di acqua, coprite e fate stufare per 8 minuti.

Unite il miglio, coprite poco più che a filo con il brodo caldo e lasciate cuocere per 15 minuti, mescolando. Aggiungete poi le striscioline di verza e continuate la cottura per altri 15 minuti.

Scolate, nel frattempo, il pollo dalla marinata e fatelo cuocere in una padella con l'olio extravergine rimasto, 5 minuti per lato, salandolo a metà cottura; poi tagliatelo a fettine. Distribuite la minestra nei piatti fondi, completate con il pollo e servite.

© 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) 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).**