

Miglio



Ingredienti **(per 1 porzione)**

80 g di miglio decorticato Despar Vital
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar
sale

Procedimento

1. Sciacquo il miglio sotto acqua corrente fredda. Lo tosto poi in una piccola pentola a fondo spesso con un filo d'olio, girando continuamente con un cucchiaio di legno per un paio di minuti.
2. Aggiungo acqua seguendo le indicazioni riportate sulla confezione. Porto a bollore, aggiungo un pizzico di sale e lascio cuocere per il tempo indicato in etichetta, aggiungendo acqua solo all'occorrenza.
3. Scolo il miglio e lo condisco con un filo di olio extra vergine di oliva.