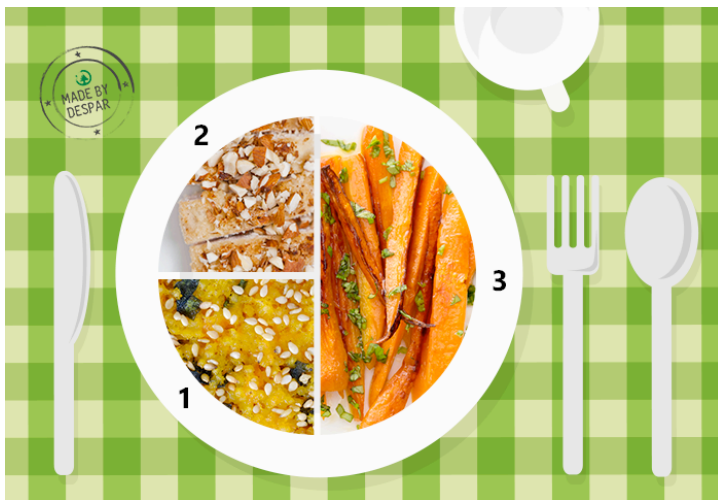


## Piatto unico: carote, sformato di miglio, pollo al forno

*Si può rimanere sorpresi dalla semplicità? Certo! È ciò che puoi provare gustando questo piatto unico. Scopri perché.*



Tra mille stimoli quotidiani e l'essere sempre costantemente connesso, ormai non c'è più che ti stupisce, vero? A volte, quindi, per **riscoprire la bellezza dello stupore**, bisogna fermarsi e fare un passetto indietro. Come? Riscoprendo, per esempio, la **naturale bontà dei cibi**. È proprio questo l'intento del piatto unico proposto qui di seguito. La carota, il miglio e il pollo sono preparati in modo semplice e vengono accompagnati con ingredienti in grado di esaltarne al meglio il gusto senza stravolgerlo. Che lo stupore abbia inizio!

### Carote con salsa alla melissa e limone

#### Ingredienti (per 1 porzione)

250 g di carote  
mezzo limone  
4 foglie di melissa

**4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar**

#### Procedimento

1. Mondo, lavo e sbuccio le carote. Le taglio a tocchetti e le metto a cuocere a vapore per alcuni minuti.
2. Nel frattempo preparo la vinaigrette tritando la melissa e spremendo il limone. Mescolo, aggiungo olio e scorza di limone ed emulsiono con una frusta manuale. Lascio insaporire per una decina di minuti.
3. Servo le carote calde con la vinaigrette preparata.

### Sformato di miglio alla zucca

#### Ingredienti (per 1 porzione)

**80 g di miglio decorticato Despar Vital**

50 g di zucca

2-3 foglie di bietola

**2 cucchiaini olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar**

**1 cucchiaino semi di sesamo Despar Vital**

un pizzico di sale

### Procedimento

1. Sbuccio la zucca, la taglio a tocchetti piccoli e la faccio cuocere per 10 minuti a vapore, fino a quando diventa morbida.
2. Sciacquo il miglio sotto acqua corrente fredda, quindi lo tosto in una piccola pentola d'acciaio a fondo spesso con un filo d'olio, girando continuamente con un cucchiaino di legno per 1 o 2 minuti.
3. Proseguo la cottura del miglio seguendo le indicazioni riportate sulla confezione.
4. Quando il miglio è quasi del tutto cotto, aggiungo la zucca morbida e la bietola tritata e finisco la cottura girando con un cucchiaino di legno per amalgamare il tutto, aggiustando di sale se serve. Spengo il fuoco e aggiungo un cucchiaino d'olio.
4. Fodero una piccola teglia con della carta da forno, stendo il composto di miglio e zucca in uno strato sottile, cospargo di semi di sesamo e cuocio in forno a 180°C per 15 minuti.

## Pollo al forno con le mandorle

### Ingredienti

(per 1 porzione)

**120 g di filetto di petto di pollo Passo dopo Passo Despar**

4 cucchiaini di farina di mandorle

**2 cucchiaini di mandorle tagliate grossolanamente Bio,Logico Despar**

**1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar**

1 pizzico di sale

1 pizzico di pepe

### Procedimento

1. Spennello un foglio d'alluminio con l'olio.
2. Impano il filetto di pollo con la farina di mandorle mischiata a poco sale e pepe, e lo adagio sul foglio di alluminio. Lo cospargo con le mandorle tritate e chiudo il foglio di alluminio
3. Inforno a 200°C per circa 15 minuti. Trascorso il tempo, scarto il pollo e lo faccio dorare sotto il grill per altri 3-4 minuti, in modo da formare una crosticina croccante.