

Miglio al pesto con verdure grigliate e sardine

Una ricetta sana per una power bowl gustosa. Le protagoniste? Tante verdure grigliate!



Una ricetta per una **grigliata super sana!** Tante **verdure colorate e saporite** sono le protagoniste di questa bowl tutta estiva, accompagnata dal **miglio** arricchito dal **pesto** e dall'inconfondibile gusto delle **sardine**.

Una power bowl da provare per un **pranzo al lavoro o una cena gustosa**.

Difficoltà: facile

Costo: basso

Preparazione: 30 min.

Ingredienti

(per 2 persone)

130 g di miglio Despar Vital

2 pomodori

1 peperone giallo

1 zucchini Passo dopo Passo Despar

1 cipolla Passo dopo Passo Despar

3 cucchiaini di pesto Despar Premium

1 scatoletta di sardine sott'olio

Il succo di mezzo limone Passo dopo Passo Despar

2 cucchiaini di semi di girasole Despar Vital

Sale marino integrale

Procedimento

1. Versa il miglio in una pentola e tostalo per 2 minuti. Aggiungi 250 ml di acqua e poco sale, copri con un coperchio e porta a ebollizione.
2. Cuoci, con il coperchio, per 20 minuti, poi spegni la fiamma e lascia riposare, sempre mantenendo il coperchio, per altri 10 minuti.
3. Nel frattempo taglia a striscioline il peperone, a metà i pomodori e in fette le zucchine. Griglia le verdure con un po' di sale su una piastra ben calda.
4. Condisci il miglio con il pesto e assembla le ciotole: metti il miglio sul fondo della ciotola, poi aggiungi le verdure grigliate e metà della scatoletta di sardine per piatto. Cospargi con semi di girasole, spremi qualche goccia di limone e servi.