

Bowl autunnale con miglio, melagrana e feta

Una ricetta facile e saporita, ottima per la tua schiscetta: assapora questa bowl con miglio, melagrana e feta.



È tempo di melagrana! Ricca di **antiossidanti** e **vitamine**, fatene il pieno finché potete. Non è solo buona da mangiare così: infatti aggiunge sfumature interessanti a insalate e piatti salati. Provala in questa **bowl con il miglio** dove è contrasta dalla sapidità della **feta**.

Difficoltà: facile

Costo: basso

Tempo di preparazione: 30 min.

Ingredienti (per 4 persone)

300 g di miglio

300 g di cimette di broccoli

160 g di feta

80 g di rucola Era Ora Despar

1 avocado

I chicchi di 1 melagrana

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

2 cucchiaini di aceto balsamico

1 cucchiaino di succo di limone Passo dopo Passo Despar

Un pizzico di sale e di pepe nero

Procedimento:

1. Tosta leggermente il miglio per 2 minuti, poi aggiungi 600 g di acqua e poco sale. Porta a bollire e cuoci per 20 minuti con il coperchio a fiamma bassa.
2. Trascorso questo tempo, spegni il fuoco e lascia riposare con il coperchio per 5 minuti.
3. Togli il coperchio e sgrana il miglio con una forchetta. Nel frattempo, cuoci a vapore le cimette dei broccoli.
4. In una grande ciotola riunisci il miglio cotto, i broccoli, la rucola, l'avocado tagliato a dadini, i chicchi della melagrana e metà della feta.
5. Sbatti olio, aceto balsamico, succo di limone e poco sale e condisci la bowl mescolando bene il tutto. Dividi in quattro ciotole e cospargi con la feta rimanente. Servi con pepe nero macinato al momento.