



## Crocchette di miglio

**Porzioni : Per 4 persone**

### Ingredienti

- Miglio
- Carota
- Cipolla
- Prezzemolo
- Farina di riso
- Parmigiano
- Sale / pepe

### Quantità

- 200 gr
- 1 media tagliata a dadini
- 1 media tagliata finissima
- 4 cucchiari tritato
- 2 cucchiari
- 4 cucchiari
- q.b

### Procedimento

- Preparazione 15 minuti
- Cottura miglio 20 minuti
- Cottura crocchette 30 minuti in forno a 180°

Sciacquare velocemente il miglio sotto acqua corrente. Portare ad ebollizione una pentola d'acqua salata e cuocere il miglio per 20 minuti. Trasferire il miglio in una ciotola aggiungendo il parmigiano, la farina, il prezzemolo e le verdure. Mescolare bene, aggiustare di sale e pepe e ricavarne dei piccoli hamburger di circa 2 cm di spessore compattandoli bene. Infornare a 180\* per circa 30 minuti

### Osservazioni e Varianti

- Si possono accompagnare le crocchette con un'insalata di stagione con rucola e pomodorini d'estate.
- Radicchio, zucca saltata e pistacchi in autunno.
- lattughino, piselli freschi e sedano in primavera

### Foto

