

Polpettine di miglio e verdure

Ingredienti:

Acqua: 2 bicchieri;
Alloro: una foglia;
Basilico: Alcune foglie;
Carota: 1;
Miglio: 1 bicchiere;
Pangrattato: q.b.;
Parmigiano: un cucchiaino (o groviera grattugiata);
Porro: 1/2;
Rosmarino;
Sale: q.b.;
Sedano: una costa;
Timo;
Uovo: 1;
Zucchina: 1;

Procedimento;

Cuocere il miglio in acqua bollente per circa 20 minuti con un pizzico di sale un po' di rosmarino e una foglia d'alloro.

Preparare le verdure: la costa di sedano, la zucchina, il mezzo porro e la carota, mettetele nel mixer con un po' di timo e basilico e tritate il tutto.

Unite le verdure al miglio scolato e intiepidito, aggiungete il sale, il cucchiaino di parmigiano o groviera grattugiata e l'uovo (io metto due albumi).

Formate le polpettine e passatele nel pangrattato, io uso quello di mais...se l'impasto è troppo morbido aggiungete un po' di pangrattato....adagiate le polpettine su una teglia con carta forno e....infornate!!

20 minuti e.....buon appetito!!

Questa è una mia ricetta molto apprezzata.

Ricotta di Antonella