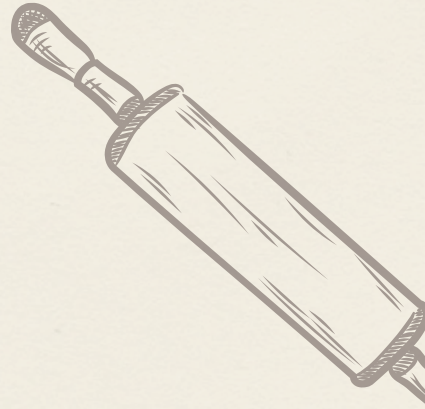


# Sformato di Miglio e Verdure



## Ingredienti

- 200 g. miglio
- 1 uovo
- 300 g di verdure miste (carote, zucchine, cipolla)
- 1 cucchiaino di curcuma
- Pangrattato q.b
- Sale q. b
- Olio extravergine di oliva q.b.



## Procedimento

- Cuocere il miglio in acqua bollente e salata a fuoco basso fino ad assorbimento dell'acqua.
- In un'altra pentola preparare il soffritto di cipolla ed unire le verdure lavate e tagliate in piccoli pezzi, salare e lasciare cuocere con un coperchio.
- Giunti a cottura, unire il miglio alle verdure ed aggiungere l'uovo, la curcuma e il pangrattato ed amalgamare il tutto. Lasciare riposare e sistemare lo sformato in una teglia con carta forno, spolverare la superficie con altro pangrattato e un filo di olio ed infornare per 20 minuti a 180°... e buon appetito!

