



MIGLIO CON CAPPERI E LENTICCHIE

Seconda considerazione: il piatto è vegan, senza glutine, ricco di proteine vegetali e amminoacidi essenziali quasi completi, vitamine e antiossidanti. I capperi contengono più quercetina di ogni altra pianta o frutto, in rapporto al suo peso. I principi attivi dei capperi aiutano a disinfiammare, sono diuretici e proteggono i vasi sanguigni.

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 100 grammi di capperi sott'aceto di altà qualità
- 100 grammi di miglio decorticato
- 300 grammi di fagiolini
- q.b di basilico fresco e pepe macinato
- 100 grammi di lenticchie, secche
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Preparate due pentole colme d'acqua e ponetele sul fuoco. Mentre attendete che l'acqua vada a bollore procedete con queste due preparazioni: 1. Sciacquate miglio e lenticchie sotto acqua corrente. Sciacquate molto bene il miglio per lavare via più possibile le saponine. 2. Spuntate e lavate i fagiolini.
- 2° Salate l'acqua e attendete che si sciolga il sale. Lessate i fagiolini in una pentola e il miglio con lenticchie nell'altra. Miglio e lenticchie piccole cuoceranno insieme in 25-30 minuti. Se preferite cuocere tutto per assorbimento o nel vostro metodo preferito, procedete come da vostra abitudine. I fagiolini cuoceranno in 20 minuti.
- 3° Salate l'acqua e attendete che si sciolga il sale. Lessate i fagiolini in una pentola e il miglio con lenticchie nell'altra. Miglio e lenticchie piccole cuoceranno insieme in 25-30 minuti. Se preferite cuocere tutto per assorbimento o nel vostro metodo preferito, procedete come da vostra abitudine. I fagiolini cuoceranno in 20 minuti.
- 4° Se avete i capperi in vasetto immersi nel liquido, scolateli. Se invece sono sotto sale dovrete lasciarli in acqua per dissalarli. Nel frattempo lavate anche il basilico.
- 5° Scolate fagiolini. Se volete mantenerli verdissimi vanno raffreddati immediatamente in acqua fredda o gelata. Tagliateli a tocchetti.
- 6° Assaggiate miglio e lenticchie. Sono cotte? Scolate bene in un colino.
- 7° Unite i cereali e i legumi con i fagiolini e le fave. Aggiungete i capperi. Condite con 2 cucchiaini d'olio evo, basilico spezzettato, erba cipollina tagliuzzata una spolverata abbondante di pepe. Se i vostri capperi non sono già sott'aceto potete aggiungere un cucchiaino di aceto di vino bianco.
- 8° Per rendere questa insalata ancora più golosa, frullate qualche mandola fino ad ottenere una farina. Tostatela e quando dorata cospargete sopra l'insalata come un crumble.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (310 g)	% AR
ENERGIA	149 kcal	461 kcal	23 %
PROTEINE	7 g	22 g	45 %
CARBOIDRATI	21 g	66 g	25 %
ZUCCHERI	2 g	7 g	7 %
LIPIDI	4 g	12 g	18 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	10 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	14 g	56 %
SODIO	248 mg	767 mg	32 %