



INSALATA DI MIGLIO, PISELLI, FAGIOLINI E FETA

Il miglio è un cereale eccezionale: uno scrigno di minerali come il ferro, il magnesio, il fosforo e il silicio. Non solo è un cereale senza glutine ma è più digeribile degli altri: agisce nell'intestino eliminando le tossine come un antinfiammatorio. Dosi per 2 porzioni.

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 100 grammi di miglio, grano sgusciato
- 200 grammi di fagiolini freschi
- 1 porzione media di piselli (150 g) sgranati
- 150 grammi di feta greca Light
- 20 grammi di olio di oliva extravergine
- 1 pizzico di sale da cucina

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Per prima cosa mettete subito una pentola piena di acqua sul fuoco per portarla a bollore (ci lesseremo le verdure). Quando fatto, sciacquate 100g di miglio sotto acqua corrente utilizzando un colino, poi trasferitelo in un pentolino antiaderente. Versate 250 ml di acqua e portate a bollore. Appena l'acqua bolle aggiungete qualche grano di sale grosso e chiudete il coperchio. Abbassate la fiamma al minimo e lasciate cuocere: l'acqua si assorbirà in 20-30 minuti.
- 2° Nel frattempo spuntate i fagiolini e sgranate i piselli. Lessate i fagiolini in acqua bollente, ricordandovi di salarla, per 20 minuti, poi aggiungete i piselli per i restanti 10 minuti di cottura. Scolate le verdure e spegnete il fuoco del miglio che avrà assorbito tutta l'acqua risultando ben cotto. Tagliate i fagiolini in segmenti più piccoli e unite miglio e verdure nella stessa ciotola. Conditeli con olio, sale e un po' di succo di limone se vi piace.
- 3° Inseritele nell'insalatona la feta sbriciolata quanto preferite. Se non vi piace la feta, potete inserire scaglie di parmigiano. Servite con un filo di olio d'oliva extravergine.
- 4° Fonte: www.cucinanaturale.it

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (311 g)	% AR
ENERGIA	145 kcal	450 kcal	23 %
PROTEINE	9 g	27 g	54 %
CARBOIDRATI	15 g	47 g	18 %
ZUCCHERI	2 g	7 g	8 %
LIPIDI	6 g	17 g	25 %
GRASSI SATURI	2 g	6 g	28 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	9 g	35 %
SODIO	65 mg	203 mg	8 %