

## Crocchette di Miglio

### Cottura del Miglio

2 Tazze                      Miglio Biologico  
4/6 Tazze                  di Acqua  
2 pizzichi                  di sale

*Lavare bene il miglio, portare l'acqua ad ebollizione , aggiungere il sale e il miglio. Cuocere con coperchio a fuoco lento per circa 20 minuti.*

### Preparazione delle Crocchette per 4 persone:

- 2 Tazze di miglio cotto
  - 1 Cipolla media tagliata a dadini
  - 2 Carote e 1 zucchina
  - 3 Cucchiaini di prezzemolo fresco tritato
  - 1 Cucchiaino di salsa Tamari (salsa di soja)
- Olio di oliva o di mais, pane grattato o farina di riso

*Far saltare le verdure tagliate fini con olio e salsa di soja per massimo 10 minuti. Miscchiare le verdure con il miglio precedentemente cotto. Se l'impasto risultasse troppo molle, aggiungere un po' di farina di riso o pane grattugiato. Formare con le mani bagnate delle polpettine di dimensioni a scelta. Cuocere in padella con un filo d'olio oppure al forno finché non diventano croccanti. Servirle con verdure fresche o grigliate.*



*BUON APPETITO*