



INGREDIENTI

Per 2 persone:

- 150 g di miglio
- 1 kg di erbette fresche
- 1 porro
- olio extra-vergine d'oliva
- noce moscata
- pepe
- lievito in scaglie o parmigiano vegan

PREPARAZIONE

Lessare il miglio con il doppio di volume d'acqua (rispetto a quello del miglio) per un paio di minuti in più

A parte, soffriggete il porro, compresa la parte verde più tenera, in un cucchiaio di olio extra vergine d'ol

Preriscaldate adesso il forno a 180 gradi.

Unite al miglio metà delle verdure, aggiustate di sale, pepe, noce moscata, e amalgamate il composto. Fo

Mescolate alle verdure rimaste qualche cucchiaio di lievito alimentare, oppure di formaggio vegan simile

Cuocete in forno per 20 minuti e fate gratinare per altri 10 minuti con la funzione Grill.

Ricetta di Myeu tratta da VeganHome.it.

E-book gratuiti di ricette vegan e altri aspetti della scelta vegan: LibriVegan.info