

SFORMATO DI MIGLIO E LENTICCHIE ROSSE

• www.chiaradalbellonutrizionista.it •

INGREDIENTI

- 200 g di miglio
- 100 g di lenticchie rosse decorticate
- 600g di acqua
- 1 cucchiaino di brodo vegetale
- curry a piacere

PROCEDIMENTO

LCuocere assieme il miglio e le lenticchie rosse decorticate, dopo averli ben lavati, in 600 g di acqua e un cucchiaino di brodo vegetale.

Verso fine cottura aggiungere curry a piacere.

Una volta assorbita tutta l'acqua, lasciar intiepidire e versare in una pirofila; se il composto sembra molto umido mescolare un pò di farina di ceci o di lenticchie o di riso.

Cospargere di semi di sesamo e infornare per 15 minuti circa a 180°C.

