

TORTINI DI GRANO SARACENO

• www.chiaradalbellonutrizionista.it •

INGREDIENTI

- 250 g di grano saraceno
- 1 porro
- 300 g di zucca pulita
- olio e.v.o.
- sale, brodo vegetale, spezie a piacere

PROCEDIMENTO

Lavare il grano saraceno e cuocerlo in una casseruola con circa 500 g di acqua e un cucchiaino di brodo vegetale. Mescolare di tanto in tanto e lasciar andare a fuoco lento finchè non sarà assorbita tutta l'acqua, poi lasciar raffreddare.

Lavare il porro, tagliarlo a fettine e stufarlo in una padella assieme alla zucca pulita e tagliata a dadini; aggiungere un pizzico di sale e qualche spezia a piacere (rosmarino, curry, ...). Una volta cotti aggiungerne una parte (circa metà) al grano saraceno, con un paio di cucchiaini di olio e.v.o e mescolare.

Frullare la parte di porro e zucca rimanente con un frullatore ad immersione con l'aggiunta di olio e.v.o (o eventualmente qualche cucchiaino di panna di avena) per formare una salsina.

Impiattare il grano saraceno utilizzando un coppapasta e servire con un pò di salsina.

