



La collezione Verona incontra la cucina vegetariana

Miglio al forno

INGREDIENTI per 4 persone

Preparazione 45'

- 200 g di miglio
- 3 cipolle
- 2 melanzane
- 2 pomodori
- 1 peperone
- 2 zucchini
- 1 gambo di sedano
- 1 spicchio d'aglio
- olio extra vergine di oliva

ESECUZIONE

Cuocete il miglio in acqua per circa 20 minuti dopo averlo tostato nell'olio.

Nel frattempo pulite le verdure e tagliatele a pezzetti.

Mettetele in pentola con poco olio, cominciando dalle cipolle e passando poi alle melanzane, il sedano, il peperone, l'aglio e le zucchini.

Saltatele a fuoco allegro per qualche minuto, facendole appassire, poi abbassate la fiamma, saltate, coprite il tegame e cuocete un quarto d'ora circa.

Mescolate il miglio cotto alle verdure e stendete il tutto in una teglia precedentemente unta d'olio, che metterete in forno già caldo a gratinare per circa 15 minuti a 180°.

Lasciate infine riposare il tutto per qualche minuto prima di servire.

Collezione Verona – produzione Ballarini 2013

L'alto spessore dell'alluminio e il rivestimento antiaderente rinforzato al titanio sono plus apprezzati da un pubblico particolarmente qualificato. La colorazione scura e l'impugnatura in lucido acciaio sono aspetti non trascurabili da un consumatore esigente anche dal punto di vista estetico.