

## Miglio al curry, cicoria e catalogna piccanti, uova con salsa all'erba cipollina

*Un piatto unico, senza glutine e vegetariano, ideale per chi cerca un pasto leggero e ricco di nutrienti.*



Il **miglio al curry** con **cicoria** e **catalogna** piccanti e **uova con salsa all'erba cipollina** è un **piatto unico vegetariano** e **senza glutine**. Perfetto da preparare dopo alcuni "strappi alla regola" delle Feste, per ritrovare il nostro sano equilibrio senza mai rinunciare al gusto. Un modo nuovo di gustare il miglio, un pseudocereale o cereale minore, usato in antichità come sostituto della carne. In cucina è molto versatile: puoi usarlo per polpette, burger, in minestre o zuppe. Ideale per celiaci o intolleranti al glutine in quanto ne è naturalmente privo. Provalo subito!

**Difficoltà: facile**

**Costo: basso**

**Tempo di preparazione: 40 min.**

### **Ingredienti (per 2 persone)**

160 g di miglio decorticato

1 cucchiaino di curry dolce

**1 cucchiaio di semi di zucca Despar Vital**

200 g di cicoria

200 g di catalogna

**Peperoncino in polvere Despar o fresco q.b.**

1 spicchio di aglio

4 uova

3 cucchiari di yogurt greco al naturale

1 cucchiaio di erba cipollina fresca tritata finemente

4 cucchiari di olio extravergine di oliva

Sale q.b.

### **Preparazione**

1. Metti a bollire una pentola con acqua salata per il miglio. Lava e monda cicoria e catalogna, taglia le foglie grossolanamente e cuocile sfruttando il vapore dell'acqua di cottura del miglio.

2. Una volta cotte le verdure, tienile da parte, aggiungi un cucchiaino di curry all'acqua e versa il miglio. Cuoci come da indicazioni in etichetta tenendolo al dente.

3. Immergi le uova in acqua fredda e calcola 6 minuti dal bollore. Poi raffreddale sotto acqua corrente fredda.

4. Una volta cotto, scola il miglio e condiscilo con un cucchiaio d'olio, aggiungi i semi di zucca e mescola.

5. In una padella lascia leggermente imbiondire uno spicchio d'aglio schiacciato con due cucchiari d'olio. Unisci cicoria e catalogna leggermente strizzate, aggiungi due pizzichi di sale e il peperoncino a piacere. Ripassa in padella le verdure per 4 minuti a fuoco moderato.



6. Per la salsa delle uova versa in una ciotola lo yogurt, un pizzico di sale, un cucchiaio d'olio e l'erba cipollina, amalgama per ottenere una sorta di maionese.
7. Sguscia le uova e tagliale a metà. Crea il tuo piatto unico con tutti gli ingredienti preparati.