

## Primi piatti di cereali

**MINESTRA DI MIGLIO**

Per due persone.

Mezza tazza di miglio.

Lavare il miglio e cuocerlo con una cipolla a pezzettini, un porro a pezzettini, una patata a pezzettini, una costa di sedano a pezzettini, per venti minuti.

Aggiungere un cucchiaino di tamari o un cucchiaino di brodo vegetale istantaneo e sale quanto basta.

A cottura ultimata aggiungere olio extra vergine d'oliva a crudo.

A piacere aggiungere parmigiano grattugiato

**MIGLIO AL FORNO**

Lavare il miglio e metterlo a cuocere nell'acqua (una tazza di miglio e due tazze d'acqua) per circa dieci minuti.

Quando sarà gonfiato, aggiungere un uovo, noce moscata, parmigiano e pezzettini di formaggio a piacere.

Mettere il tutto in una teglia e cuocere al forno per venti minuti.

**POLPETTE DI MIGLIO**

Cuocere il miglio, come sopra, e condirlo a piacere con parmigiano, noce moscata, sale quanto basta.

Fare delle polpette schiacciate e passarle nel pane grattato.

Si possono friggere in olio caldo o al forno per venti minuti.

**PUREA DI MIGLIO E CAVOLFIORE**

Mettere a cuocere il miglio e il cavolfiore a pezzettini nell'acqua per 20 minuti.

Passare con il passaverdura o con il robot.

Condire il tutto con olio extra vergine d'oliva, noce moscata, sale quanto basta.

**GRANO SARACENO AL TIMO**

Per due persone.

Una tazza di grano saraceno.

Due tazze d'acqua.

Timo.

Due spicchi d'aglio.

Sale q.b.

Due cucchiaini di olio extra vergine d'oliva.

Tamari q.b.

Versare il grano saraceno con l'acqua e fare bollire per venti minuti.

Aggiungere il timo, l'olio e il tamari.

VARIANTE per chi non sopporta l'aglio, mettere mezza cipolla.

Per chi ama le zuppe aggiungere più acqua.

**PIZZOCCHERI ALLA VALDOSTANA**

Per due persone.

Due etti di fettuccine al grano saraceno.

Mezza verza.

Due patate.

Olio extra vergine di oliva.

Mezzo etto di fontina

Pepe q.b.

Tagliare la verza e le patate a pezzetti, metterle nell'acqua insieme ai pizzoccheri, nel frattempo tagliare a piccoli dadi la fontina (o un formaggio simile), scolare la pasta con le patate e la verza, mettere il formaggio e condire con olio extra vergine ed il pepe.

Volendo si può sostituire l'olio extra vergine con il burro.

**BULGUR CON VERDURE MISTE**

Il bulgur è un grano spezzato e precotto.

Per due persone

Una tazza di bulgur

Una cipolla

Timo

Una zucchina

Una patata

Tamari

Cuocere il bulgur per quindici minuti, a parte stufare le verdure, aggiungere sale q.b., tamari, timo, e mescolare il tutto.

**CROCCHETTE DI BULGUR**

Per due persone

Una tazza di bulgur

Sei olive snocciolate

Uno spicchio d'aglio

Prezzemolo

Olio extra vergine di oliva

Un uovo

Noce moscata q.b.

Mescolare tutti gli ingredienti e fare delle crocchette, passarle nel pane grattato e cuocerle in forno in una teglia unta o se si preferisce friggerle.

**CUSCUS**

Il cuscus è una semola di grano duro ed è facile trovarlo precotto.

Stufare verdure miste a piacere, aggiungendo anche dei ceci cotti.

Per due persone mettere in un'insalatiera due etti di cuscus con sale q.b. olio extra vergine di oliva, curry a piacere, versare sopra brodo vegetale bollente e servire con le verdure a parte.

**FETTUCCINE AL FARRO** con aglio, olio e pomodoro

Per due persone

Due etti di fettuccine di farro

Mezzo chilo di pomodori freschi rossi

Olio extra vergine di oliva q.b.

Uno spicchio d'aglio

Peperoncino q.b.

Fare soffriggere l'aglio con l'olio, aggiungere i pomodori pelati e cuocere per venti minuti circa, aggiungere il peperoncino e condire con le fettuccine.

**ORZO PERLATO CON FUNGHI**

Mettere l'orzo perlato (circa due etti per quattro persone) in una pentola con cipolla, sedano e carota a pezzettini, aggiungere i funghi a pezzettini e fare cuocere per 25 minuti, a fine cottura aggiungere il prezzemolo tritato, l'olio extra vergine d'oliva q.b. e parmigiano grattugiato.

**ZUPPA DI FIOCCHI D'ORZO**

Trenta grammi di fiocchi d'orzo

Due cipolle

Tre cucchiari di tamari

Cinquanta grammi di cerfoglio (o crescione)

Un tuorlo d'uovo

Pepe q.b.

Sale q.b.

Due cucchiari di olio extra vergine d'oliva

Fare rosolare le cipolle (a pezzetti) nell'olio, aggiungere l'acqua, il tamari e i fiocchi d'orzo e cuocere per 15 minuti, a cottura ultimata sbattere il tuorlo d'uovo (volendo anche intero) ed aggiungerlo alla minestra insieme al cerfoglio, a piacere parmigiano grattugiato.

**AVENA CON PORRI**

Per due persone

Una tazza di chicchi d'avena

Un porro

Olio extra vergine d'oliva q.b.

Due cucchiari di tamari

Alloro

Sale q.b.

Mezzo litro d'acqua

Fare tostare i chicchi d'avena nella padella, tagliare il porro, aggiungere l'acqua e l'avena e fare cuocere per circa un'ora, a cottura ultimata aggiungere il tamari e l'olio. Si possono sostituire i chicchi d'avena con i fiocchi d'avena, dove la proporzione è di due cucchiari a persona e la cottura è di dieci minuti.

**POLENTA DI MAIS** (granoturco)

Per due persone

Due etti di farina di mais

Un litro e mezzo d'acqua

Sale q.b.

Portare l'acqua ad ebollizione, versare a pioggia la farina di mais e mescolare per 45 minuti.

A parte preparare una salsa di pomodoro e funghi.

Versare la polenta sul tagliere di legno e condirla con il sugo con aggiunta di pecorino grattugiato a piacere.

VARIANTE : in commercio si trova la polenta istantanea che cuoce in otto minuti, dove la proporzione è mezzo chilo di farina di mais in due litri d'acqua.

**POLENTA CON VERZA**

Cuocere la polenta con la verza a pezzetti.

Ungere una teglia

Mettere uno strato di polenta, aggiungere dei formaggi misti e ricoprire con un altro strato di polenta e mettere al forno per venti minuti.