Le RICETTE di RIBÓ

POLPETTE al MIGLIO

Ingredienti:
200 g di miglio
una cipolla grossa
un ciuffo di prezzemolo
parmigiano reggiano
un rametto di rosmarino
2 uova
pangrattato
olio e sale q.b.

Preparazione:
Lavate il miglio sotto l'acqua, mettetelo in una pentola con 3 quarti di acqua. Cuocete, coperto e a fiamma bassa, per 20 minuti, senza mescolare e usando una retina spezza fiamma. Quando l'acqua sarà completamente assorbita, spegnete e insaporite con la cipolla tagliata al velo e appassita con un cucchiaio di olio, 2 cucchiai di grana grattugiato e metà del prezzemolo tritato. Regolate di sale e poi mescolate finché diventerà un composto omogeneo. Lasciate intiepidire, aggiungete le uova, quindi preparate le polpette e passatele nel pangrattato mescolato al rosmarino lavato e tritato finemente. Disponetele in una pirofila unta di olio e cuocetele in forno caldo a 180° per 15 minuti.
Fatele dorare sotto il grill, decorate con il prezzemolo rimasto e servite subito ben calde.

RIBÓ SCUOLA bologna