

## Miglio con verdure - Zuppe e minestroni



Difficoltà



Costo



Tempo di preparazione  
20 min



Tempo di cottura  
20 min



Calorie a porzione  
425 kcal



### Ingredienti

**DOSI PER  
4 porzioni**

200 g di Miglio decorticato

80 g di Spinaci freschi

2 Patate

1 Cipolla

2 spicchi di Aglio

2 coste di Sedano

12 Pomodori secchi

2 l di Acqua

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

### Preparazione

- Mettete il miglio in un colino a maglie fitte e sciacquatelo bene sotto l'acqua corrente.



- Mondate e lavate gli spinaci con cura e tagliateli grossolanamente.
- Sbucciate la cipolla e l'aglio e poi tritateli; affettate i pomodorini e il sedano.
- Sbucciate le patate e tagliatele a tocchetti piuttosto piccoli.
- Fate soffriggere il trito di aglio e cipolla in un tegame con l'olio.
- Unite tutte le verdure, coprite con l'acqua, portate a bollore, salate e cuocete per 20 minuti circa.
- A cottura ultimata distribuite la zuppa bollente nei piatti fondi e servite subito.