

Porridge al miglio con frutta secca

Preparazione: circa 20 minuti
Per 2 persone

A persona: 367 kcal
G 14 g, C 47 g, P 12 g



Ricette di
Betty Bossi.

Betty Bossi

4 dl di latte
50 g di fiocchi di miglio
2 prese di sale
30 g di prugne secche denocciolate, tagliate a striscioline
1 mela, a spicchi
2 CC di pistacchi sgusciati non salati, tritati grossolanamente
1 CC bacche di aronia secche o uva sultanina

1. Portare a ebollizione mescolando il latte e i fiocchi di miglio. Abbassare la fiamma e continuare la cottura per circa 2 minuti. Togliere la pentola dalla piastra. Aggiungere le prugne secche, lasciare in ammollo con coperchio per circa 10 minuti. Servire il porridge con gli spicchi di mela, i pistacchi e le bacche di aronia.