



RICETTA: INSALATA DI MIGLIO MEDITERRANEA



Portata: Primi piatti

Olio Bertolli: Robusto

Difficoltà: Facile

Tempo di preparazione: 30 min.

Ingredienti per 4 persone:

- 300 g di miglio
- 10 pomodorini
- 4 filetti di acciuga
- 30 g di capperi sotto sale
- 1 mozzarella di bufala
- 40 g di olive nere e verdi denocciolate
- 3 cucchiai di olio d'oliva extravergine BERTOLLI ROBUSTO
- 1 mazzetto aromatico (prezzemolo, timo e maggiorana)
- sale
- pepe

Preparazione:



Fai cuocere il miglio in abbondante acqua bollente salata, per 20 minuti. Scolalo, allargalo su un vassoio, aggiungi un filo d'olio (1) e lasciatelo intiepidire. Lava, asciuga le erbe aromatiche e tritale finemente, passa i capperi sotto l'acqua corrente per togliere il sale e sgocciolali, sminuzza le acciughe (2). Lava i pomodori, tagliali in 4 spicchi e privali dei semi e dell'acqua di vegetazione (3).



Sminuzza le olive (4) e taglia a dadini la mozzarella (5). Trasferisci il miglio in un'insalatiera, aggiungi i capperi, le acciughe, la mozzarella e i pomodori, le olive (6), mescola e condisci con il trito d'erbe, una macinata di pepe e servi.

Olio consigliato:



Robusto