

# Porridge di miglio con banana caramellata

Tempo totale **25 Min** 5 Min Tempo di preparazione **20 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):

**2.778 kJ / 664 kcal**

Grassi: **27,9 g** Proteine: **15 g**

Carboidrati: **86,4 g**

## INGREDIENTI

2 Porzioni

**120 g** di miglio (peso pre-cottura)

**200 ml** di latte di cocco

**1 cucchiaino** di sciroppo d'acero

**Topping**

**2** banane

**2 cucchiaini** di sciroppo d'acero

**1 cucchiaino** Olio di Sesamo Tostato  
Kikkoman

**1 cucchiaino** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale  
Kikkoman

**Per la salsa**

**1 cucchiaino** di cacao

**1 cucchiaino** di pistacchi sgusciati

## PREPARAZIONE

### Passaggio 1

Sciacquare il miglio con acqua fredda e farlo sbollentare. Trasferirlo in una casseruola, versare il doppio del volume d'acqua e lasciar bollire. Abbassare quindi la fiamma, coprire con un coperchio e lasciar cuocere per 12 minuti, fin quando tutta l'acqua non sarà assorbita.

### Passaggio 2

Aggiungere lo sciroppo d'acero e il latte di cocco al miglio cotto. Mescolare e coprire per 5 minuti.

### Passaggio 3

Tagliare le banane nel senso della lunghezza.

### Passaggio 4

Riscaldare l'olio di sesamo tostato Kikkoman, la salsa di soia Kikkoman a fermentazione naturale e lo sciroppo d'acero in una padella. Aggiungere quindi le banane e farle caramellare su entrambi i lati.

### Passaggio 5

Mettere il porridge di miglio in delle ciotole e ricoprire con le banane. Spolverare il tutto con cacao e pistacchi. Questa ricetta andrà benissimo anche con l'aggiunta di altri tipi di frutta secca.