

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 cucchiaio di sciroppo d'acero
Topping
2 banane
2 cucchiari di sciroppo d'acero
1 cucchiaino Olio di Sesamo Tostato Kikkoman
1 cucchiaio Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
Per la salsa
1 cucchiaino di cacao
1 cucchiaio 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.