

Millet Tabbouleh (Tabbouleh di Miglio)

This is a gluten-free version of the usual bulgur tabbouleh and is great for hot days as it's served at room temperature or even cold. I made this without oil to keep it clean, but if you like a richer flavor, you can add a touch of good, preferably unfiltered, olive oil. I recommend eating with Clotilde Dusoulier's "Lentil Croquettes" from her cookbook, *The French Market Cookbook*.

Ingredients:

1 cup millet, sorted for rocks

1/2 onion (white, yellow or red), quartered and thinly sliced

1 cup parsley, finely chopped

1/3 cup mint, finely chopped

2 garlic cloves, minced

handful cherry or baby Roma tomatoes, sliced

juice of 1 lemon

salt and pepper

unfiltered or flavorful olive oil (optional)

What to do:

Bring salted water to a boil in a medium pot. Pour in millet and cook about 20 minutes.

When done, strain and let cool. (If you don't have a fine mesh strainer, then toast millet with a bit of oil and add about 2 cups of boiling water and simmer for about 20 minutes.)

Meanwhile, assemble remaining ingredients and place in medium bowl. Add millet and toss. If you prefer a richer flavor, you can drizzle in a bit of good olive oil here. Serve immediately or place in refrigerator if making ahead of time.

Ingredienti:

1 tazza di miglio

metà cipolla, divisa in quarti e tritata

1 tazza di prezzemolo, tritato fino

1/3 tazza di menta, tritata fina

2 spicchi d'aglio, tritato fino

1 manciata di pomodorini, tagliati a pezzetti

succo di un limone

sale e pepe

olio d'oliva buono, preferibilmente crudo (se vuoi)

Cosa Fare:

Fate bollire dell'acqua salata in una pentola. Versateci il miglio e fate cuocere per circa 20 minuti.

Appena cotto, scolate e fate raffreddare un pò. (Se non avete un colino di rete fino, fate tostare il miglio per due minuti nella pentola con un pò d'olio, poi aggiungete 2 tazze d'acqua e fate cuocere per 20 minuti.)

In tanto, mettete gli altri ingredienti in un'insalatiera e girate leggermente. Unitevi il miglio e l'olio (se lo volete usare) e girate. Servite immediatamente o mettete nel frigo se lo preparate in anticipo.

FROM: pulitoesaporito.wordpress.com

<http://pulitoesaporito.wordpress.com/wp-admin/post.php?post=133&action=edit&message=6&postpost=v2>