

5 cereali alla zucca



Ingredienti:

1 tazza con i 5 cereali

600 g zucca

1 cipolla

sale, curcuma, rosmarino, salvia

Mettete nella pentola la cipolla tritata, la zucca affettata e 1 cucchiaio d'olio di oliva.



Coprite con Magic Cooker e mettete sul fornello grande a fiamma alta circa 3 minuti. Mescolate 1-2 volte durante questo intervallo. Aggiungete 100 ml d'acqua fredda e frullate con il frullatore ad immersione. Aggiungete i 5 cereali, sale, curcuma, rosmarino tritato e salvia.



Completate con 2 tazze d'acqua fredda e mescolate.



Coprite e cuocete a fiamma alta finché riprende il bollore, poi a fiamma bassa per il tempo di cottura dei cereali. Non mescolate durante la cottura. Spegnete il fuoco e lasciate

coperto 1 minuto.



Buon appetito con Magic Cooker!

Ricetta fatta da Eliza Sestov.