Ingredienti per 2 persone
80 g di miglio decorticato
3 grossi carciofi privati delle prime foglie, delle punte e del gambo e tagliati a fettine sottili (e lavati in acqua e limone)
1 grossa cipolla pelata, lavata e affettata finemente
1 piccola patata lessa pelata
Semi di lino
Semi di girasole
Semi di papavero
Semi di zucca
Fiocchi d'avena (opzionali: attenzione non sempre sono senza glutine!)
Olio evo
Sale

Preparazione
In un'ampia padella o in un work, lasciamo scaldare un filo d'olio e aggiungiamo dopo poco la cipolla e i carciofi.
Saltiamoli un po' su fiamma vivace e dopo circa 5 minuti aggiungiamo 1 bicchiere d'acqua, del sale e la patata tagliata a dadini.
Abbassiamo il fuoco e copriamo.

Lasciamo stufare per 20-30 minuti controllando di tanto in tanto e aggiungendo poca acqua, mescolando.

Intanto cuociamo il miglio lessandolo (quello che ho usato io voleva 15-20 minuti di cottura) e poi scoliamolo.

Quando anche i carciofi saranno cotti e morbidi versiamo il miglio scolato nella stessa padella, con fuoco sempre dolce e mantechiamo per bene (insomma "arriminiamo") per qualche minuto e poi, se vogliamo fare la forma del tortino serviamoci di un coppa-pasta per dare la forma, e decoriamo con una manciata di semi e un filo d'olio (io ho usato quello di peperoncino).

Quindi serviamo tiepido.

Il gusto sarà rotondo, saporito, ricco, croccante e morbido ma soprattutto è un piatto ricco e completo.