



MIJO CON CALABAZA, KALE Y CÚRCUMA

Ingredientes

PARA 3 PERSONAS

- 2 tazas de calabaza picada en cuadritos
- 1 y ¼ taza de mijo sin cocer
- 1 cebolla
- 1 y ½ litro de agua
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de tomillo seco
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- 2 cucharadas de aceite
- 3 hojas de kale hechas trocitos (sin el tronco central)

Preparación

1º. Picar la cebolla y sofreírla en el aceite. Cuando esté translúcida, añadir el ajo prensado (mejor machacarlo 10 min. antes y reservarlo para beneficiarnos de sus propiedades anticancerígenas) y remover.

2º. Añadir la calabaza, remover bien y la dejarla cocer unos minutos.

3º. Añadir el mijo bien lavado, el agua (caliente para ir más rápido), la sal y lo dejaremos cocer todo hasta que el mijo y la calabaza estén tiernos. Unos minutos antes echar las especias y las hojas de kale. Remover y dejar que se cocine unos 5 minutos más.

4º. Servir caliente. Si se quiere una textura más líquida, se puede añadir un poco más de agua, de especias y sal.

[HTTPS://WWW.OBJETIVOBIENESTAR.COM/](https://www.objetivobienestar.com/)