

Recetario

EL MILLO

@lacucharacolora





Una guía sobre

EL MILLO

Cereal local de origen africano

[@lacucharacolora](#)

EL MILLO

Mijo es un nombre colectivo con el que se designa a un cierto número de plantas herbáceas anuales de semilla pequeña que se cultivan como cereales, preferentemente en tierras marginales de las zonas áridas de las regiones templadas, subtropicales y tropicales, según definición de la FAO (Organización de Alimentos y Agricultura de las Naciones Unidas) quien escogió este cereal como el alimento mundial del 2023.

El mijo es un alimento nutritivo de elevado contenido energético, considerado un super alimento, alto en proteína frente a los demás cereales, en fibra, calcio y hierro

@lacucharacolora



Arroz de millo

Ingredientes

Millo -zanahoria- ajo- cebolla larga- aceite de achiote

Preparación

1. Poner en agua el millo con 8 horas de anticipación.
2. Llevar a cocinar una taza de millo por 3 de agua, si se seca se le echa más agua caliente.
3. Agregar zanahoria en cuadros
4. En un sartén echar aceite de achiote, sofreír cebolla larga en rodajas, al transparentar echar ajo majado.
5. Escurrir el millo, el agua reservarla para chicha.
6. Añadir el millo al sofrito de cebolla y ajo, revolver.



Empanadas de millo

Ingredientes

Millo- sal- Relleno: queso rallado, pollo esmechado
guisado o carne molida guisada

Preparación

1. Cocinar una taza de millo por 3 de agua
2. Aparte en agua caliente por fuera del fuego meter por 10 minutos un tercio de taza de millo
3. Escurrir los dos. Moler el millo cocido con el millo puesto en agua caliente.
4. Amasar y añadirle sal
5. Armar bolitas de 100 gramos y aplastar.
6. Poner el relleno y cerrar.
7. Llevar al horno, freidora de aire o poner en fritura profunda.



Bollo de millo

Ingredientes

Millo- sal- azúcar

Preparación

1. Cocinar una taza de millo por 3 de agua
2. Aparte en agua caliente por fuera del fuego meter por 10 minutos un tercio de taza de millo
3. Escurrir los dos. Moler el millo cocido con el millo puesto en agua caliente.
4. Amasar y añadirle sal y un punto de azúcar.
5. Amarrar en hoja de maíz.
6. Llevar a cocinar durante una hora. Sacar y escurrir.



Arepas de millo

Ingredientes

Millo- sal- azúcar- queso- anís

Preparación

1. Cocinar una taza de millo por 3 de agua
2. Aparte en agua caliente por fuera del fuego meter por 10 minutos un tercio de taza de millo
3. Escurrir los dos. Moler el millo cocido con el millo puesto en agua caliente.
4. Amasar y añadirle sal y un punto de azúcar. O si se quiere queso costeño rallado en vez de sal.
5. Si se quiere arepa dulce ponerle azúcar y un toque de sal. Y anís.
6. Armar bolitas de 100 gramos, aplastar, redondear y asar.



Chicha de mollo

Ingredientes

Millo- panela- clavo- canela

Preparación

1. Se cocina el mollo, hasta ablandar, se saca el mollo que se necesite para otras preparaciones y se deja un poco para la chicha.
2. Se puede seguir cocinando con canela, clavito y panela o su endulzante preferido
3. Se puede dejar fermentar dos días, dejándolo fuera de la nevera en un lugar oscuro y tapado con un trapo de algodón o consumir fresco.



Chicha de mollo 2

Ingredientes

Millo- panela- clavo- canela- fruta

Preparación

1. Dejar una taza de millo con dos tazas de agua fuera de la nevera por dos o tres días
2. Licuar con fruta de su preferencia
3. Colocarle las especias que se quieran, canela y clavo preferiblemente
4. Tomar frío



Tabule de millo

Ingredientes

Perejil crespo fresco- tomate- pepino- cebolla roja-
sal- aceite de oliva extra virgen- limón- millo

Preparación

1. Cocinar una taza de millo por 3 de agua
2. Al quedar suave, escurrir y reservar el agua para chicha
3. Se pica el perejil fresco rizado brunoise. Y en un lienzo se exprime hasta quedar seco.
4. Se corta la cebolla roja, el tomate y el pepino en brunoise.
5. Se revuelve el millo, el perejil, la cebolla, el pepino y el tomate.
6. Se le añade aceite de oliva, limón, sal.



Millo con leche de coco

Ingredientes

Millo- leche de coco- leche condensada- crema de leche- uvas pasas- canela

Preparación

1. Poner tres tazas de leche de coco a cocinar con panela o edulcorante favorito y canela amazónica de [@elmercaditodelacucharacolora](#)
2. Echar una taza de millo y dejar cocinar, hasta ablandar, si se va secando echar más leche caliente.
3. Al absorberse casi todo el agua servir, o si se quiere echar leche condensada y crema de leche, en ese caso no añadir azúcar o edulcorante en el punto 1.
4. Servir con uvas pasas y canela en polvo.



Sopa de pollo con millo

Ingredientes

Millo- Pollo pierna pernil- zanahoria- Cebolla larga-
yuca- cilantro- miso- laurel

Preparación

1. Poner una pierna pernil (da más sabor que la pechuga) de pollo a cocinar con abundante agua y tres hojas de laurel.
2. Se pica zanahoria en cuadros y abundante cebolla larga en rodajas y se echa dentro
3. Se le incluye millo de El Mercadito de la Cuchara Colorá
4. Al estar blando el millo se le pone sal o miso de El Mercadito de la Cuchara Colorá y un poco de cilantro, se apaga se deja reposar 5 mins
5. Se sirve con cilantro fresco



Porridge de millo

Ingredientes

Millo- frutos secos- leche, agua o leche de coco- panela o miel- frutas

Preparación

1. 250 ml de líquido por 1 taza de millo puede ser agua, leche, leche de coco con una ramita de canela
2. Revolver hasta que el grano esté blando y tenga una textura pastosa, se le puede echar panela en polvo o miel al final
3. Apagar y dejar reposar un minuto
4. Servir con frutos secos, las frutas a elección y miel de @elmercaditodelacucharacolora o el endulzante que se utilice



Salteado de millo

Ingredientes

Millo- champiñones- zanahorias- tomates- coliflor-
salsa de soja- pollo- ajo

Preparación

1. Poner a cocinar el millo con tres tazas de agua
2. Cortar la pechuga y adobar con ajo, una cucharada de soja.
3. Cortar las zanahorias en julianas, los champiñones en láminas, el coliflor en arbolitos pequeños dejarlos 40 minutos.
4. Poner las zanahorias y el coliflor a saltear con la salsa de soja de @elmercaditodelacucharacolora siete minutos después colocar los champiñones.
5. Escurrir el millo, reservar el agua para la chicha.
6. Saltear el pollo
7. Unir los vegetales salteados con el millo y el pollo. Servir con ajonjolí tostado de @elmercaditodelacucharacolora y cebollín cortado.



Tfayah de millo

Ingredientes

Millo- mantequilla o aceite de oliva- cebolla blanca- sal- jengibre- cúrcuma- pimienta- canela- caldo- uvas pasas- almendras- azahar

Preparación

1. Se cocina una taza de millo con 3 tazas de caldo de verduras o de pollo. Hasta ablandar, se saca y se escurre.
2. Se surmergen las uvas pasas en agua caliente.
3. Poner la mantequilla o aceite de oliva en una cazuela y echamos la cebolla en julianas, la sal, jengibre, cúrcuma, pimienta y canela. Freímos removiendo de vez en cuando. Añadimos 1/2 taza de agua o de caldo, removemos y tapamos dejando cocer unos 30 minutos hasta que las cebollas estén cocidas.
4. Escurrir las uvas pasas y las añadimos, también la miel y agua de azahar. Cubrimos y dejamos cocer unos 20 minutos más removiendo de vez en cuando hasta que la cebolla se caramelice.
5. Echamos la tfaya encima de nuestro millo y servimos como acompañamiento de una tajine de pollo.







10 MINUTOS
PARA DISEÑAR

45 minutos
para ejecutar