



Receta cedida por [Mireia Anglada](#)



## Preparación

1. Poner en una sartén 1 cucharada de aceite y tostar el mijo y los piñones unos 2 minutos. Retirar y reservar.
2. Verter en la sartén el resto del aceite, freír el cilantro y el cardamomo.
3. Añadir la cebolla y el ajo y rehogar.
4. Cuando estén blandos, añadir la zanahoria y cocer unos minutos más.
5. Volver el mijo y los piñones a la cazuela y remover.
6. Regar con el agua hirviendo y, cuando recupere el hervor, tapar y dejar 10 minutos.
7. Salpimentar y esponjar el mijo con un tenedor y acompañar con las judías verdes. Servir de inmediato.

## Pilaf de mijo con piñones

### Ingredientes

2 cucharadas de aceite de oliva

---

200 g de [mijo](#)

---

50 g de piñones

---

1 cucharadita de cilantro en grano machacado

---

½ cucharadita de semillas de cardamomo

---

1 cebolla muy picada

---

1 diente de ajo

---

400 g de zanahorias muy picadas

---

750 ml de agua hirviendo

---

250 g de judías verdes troceadas y cocidas al vapor

---

[Sal marina](#)

---

Pimienta

---