**Le ricette**

**di farro**

**di nonna Alessandra**

Cover background graphic

Pot and burner graphic

Farro prodotto nell`alta valle del Tevere.

Certificato biologico n.L222.

Coltivato fin dai primordi dell’agricoltura il farro  era l’alimento base dei Romani ma nei secoli ha perso la sua popolarità per essere sostituito dal mais.

Oggi vive nuovamente un momento di splendore nella riscoperta della cucina tradizionale.  
  
ci sono due tipologia di farro quello perlato, che cuoce in poco tempo e non ha bisogno di ammollo e il farro decorticato ricco di fibre che necessita di un ammollo di circa 6 ore. Questo che tu hai acquistato e` farro perlato.  
  
Il gusto del farro, si sposa benissimo con tantissimi ingredienti e si utilizza sia caldo che freddo in insalate.

Puoi cucinarlo come faresti con un risotto

introduction

|  |  |
| --- | --- |
| tortini di alici e farro | |
| * farro perlato(80g) | 1) Per cuocere il farro mettilo in uno scolapasta e sciacqualo sotto l'acqua fredda. Fai intiepidire il brodo in una pentola, poi unisci il farro, porta a ebollizione e cuoci per circa 20 minuti. Quando è cotto, scolalo e stendilo bene su una placca per farlo raffreddare rapidamente.  2) Prepara poi il pesce. Apri le alici con le dita, elimina le interiora, la lisca e la testa (non togliere la coda e lascia attaccate le due metà), tenendole sotto l'acqua fredda corrente, poi asciugale su carta assorbente. Cuoci in padella il palombo a dadini per 1-2 minuti con un filo di olio e sfumalo con il vino.  3) Componi i tortini. Fai stufare sedano, carota e zucchina a dadini per circa 5 minuti in un tegame con un filo di olio. Fodera gli stampini con carta da forno bagnata e strizzata. Passa le alici nell'olio e nel pangrattato; quindi rivesti gli stampini con le alici. Condisci il farro e mettilo negli stampini. Cuoci i tortini in forno già caldo a 180° C per circa 15 minuti. Fai riposare i tortini per circa 5 minuti, poi sformali sui piatti.  4) Accompagna i tortini di alici e farro con i pomodori tagliati a dadini, guarnisci con 1 ciuffetto di basilico e servi. |
| * alici freschissime(500g) |
| * palombo tranci(100g) |
| * 1 carota piccola |
| * 1 zucchina piccola |
| * 1 costa di sedano |
| * 2-3 pomodori da insalata |
| * brodo vegetale(5dl) |
| * vino bianco(4 cucchiai) |
| * pangrattato(4 cucchiai) |
| * basilico q.b. |
| * prezzemolo q.b. |
| * olio extravergine d'oliva q.b. |
| * sale q.b. |
| * pepe q.b. |

Appetizer graphic

ANTIPASTI

|  |  |
| --- | --- |
| Zuppa di farro e fagioli | |
| Ingredienti | Preparazione |
| * Fagioli borlotti(200g) | Mondate la carota e tagliatela a tocchetti piuttosto piccoli, tritate la cipolla e riducete in dadolata fine anche il sedano; poneteli nella pentola a pressione con 2 spicchi di aglio e 3 cucchiai di olio e fate cuocere per circa 5 minuti fino a che la cipolla si sarà intenerita. Aggiungete i borlotti freschi e fate tostare per altri 5 minuti, aggiungete le foglie di salvia a piacere, regolate di sale  e aggiungete 1l di acqua, portate a bollore e poi chiudete la pentola a pressione con il suo coperchio; dal fischio della pressione calcolate 30 minuti abbassando il fuoco al minimo.  Trascorso questo tempo aprite la pentola, facendo attenzione a che la pressione si sia esaurita e controllate la cottura dei fagioli che dovranno essere teneri; prelevate circa un terzo dei borlotti in una ciotola e filtrate i restanti attraverso un colino. Tenete da parte il brodo di cottura che vi servirà per il farro e versate i borlotti e le verdure nel mixer e azionate fino a ridurre in purea; tenete da parte in caldo.  Ora procedete a preparare il farro facendolo tostare circa 3 minuti in una casseruola con il restante aglio e olio a fuoco dolce.  Aggiungete tre mestoli del brodo di cottura dei vegetali e fate cuocere aggiungendo un mestolo di brodo alla volta per il tempo indicato dalla confezione (circa 15-18 minuti).  A fine cottura aggiungete la purea di borlotti e vegetali e fate amalgamare bene aggiungendo ancora poco brodo se dovesse risultare troppo spessa; in ultimo aggiungete anche i fagioli interi che avete tenuto da parte prima di passare gli altri.  A piacere servite con un filo di olio di oliva extravergine a crudo. |
| * Farro(250g) |
| * Aglio 3 spicchi |
| * 1 Carota |
| * 1 costa di Sedano |
| * 1 cipolla rossa |
| * Olio di oliva 5 cucchiai |
| * Salvia q.b. |
| * Sale q.b. |
| * Acqua (1l) |

## Soup graphic

Zuppe

|  |  |
| --- | --- |
| Farro con crema di zucchine e pesce spatola | |
| Ingredienti | ISTRUZIONI |
| * Farro Perlato (200g) | 1) Passa il farro con cura sotto l'acqua corrente, poi lessalo in una casseruola con abbondante acqua bollente salata per 20 minuti (controlla comunque il tempo indicato sulla confezione), quindi scolalo, condiscilo con un filo d'olio e lascialo raffreddare ben allargato su un vassoio.  2) Dissala i capperi. Pulisci i cipollotti, elimina la radice, la parte verde più dura e le foglie esterne, tritane uno e taglia a pezzi l'altro. Fai ammorbidire i pomodori in una ciotola con acqua bollente per 5 minuti, scolali, strizzali e frullali in un mixer con il cipollotto a pezzi, i capperi, le olive, la menta e 6 cucchiai di olio.  3) Spunta le zucchine e tagliale a dadini. Rosola il cipollotto tritato per 2 minuti in una larga padella con 4 cucchiai di olio. Unisci le zucchine, salale, pepale e stufale dolcemente per 10-15 minuti.  4) Sbuccia l'aglio, tritalo finemente e rosolalo in una padella con 2 cucchiai di olio. Unisci il pesce tagliato a tocchi, sale, pepe e cuoci per 2 minuti per lato. Sfuma con il vino e lascia evaporare. Leva dal fuoco e condisci con un cucchiaio del pesto ai pomodori preparato.  5) Condisci il farro con il pesto rimasto e servilo completando con il pesce. |
| * Pesce spatola filetto (400g) |
| * Zucchine (300g) |
| * pomodori secchi (40g) |
| * olive taggiasche snocciolate (50g) |
| * cipollotti (2) |
| * capperi sotto sale (1 cucchiaio) |
| * aglio (1 spicchio) |
| * menta fresca(30g) |
| * vino bianco secco (pigato) (1 bicchiere) |
| * olio extravergine d'oliva *q.b.* |
| * sale *q.b.* |
| * pepe *q.b.* |

|  |  |
| --- | --- |
| Torta di farro | |
| Ingredienti | Preparazione |
| * zucchine(500g) | 1) Cuoci il farro secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolalo e raffreddalo sotto l'acqua corrente. Mescolalo in una ciotola con il grana, il latte e una grattatina di noce moscata.  2) Spunta le zucchine e grattugiale con una grattugia a fori grossi. Taglia i cipollotti a fettine e rosolali con 4 cucchiaini d'olio. Unisci le zucchine e cuocile su fiamma alta per 3-4 minuti finchè appassiscono e perdono l'acqua di vegetazione.  3) Regola di sale, aggiungi le foglie di basilico spezzettate e mescola. Separa i tuorli dagli albumi e incorpora i primi al farro e alle zucchine. A parte, monta gli albumi con un pizzico di sale, amalgamali al composto preparato e versalo in una teglia del diametro di 18 cm rivestita con carta da forno.  4) Cuoci la torta di farro e zucchine nel forno caldo a 180° per 45 minuti e servitela tiepida o fredda. |
| * farro(200g) |
| * grana padano grattugiato(30g) |
| * 2 uova |
| * 2 cipollotti |
| * basilico (1 mazzetto) |
| * latte(1dl) |
| * olio extravergine d'oliva q.b. |
| * noce moscata q.b. |
| * sale q.b. |

Secondi

Index