

RicetteFarro.it



Ricettario
al FARRO

f facebook.com/ricettefarro |  [@ricettefarro](https://twitter.com/ricettefarro)



Ricettario

al FARRO

APRILE 2015



Burrito al farro vegan

Antipasti - [VAI alla RICETTA](#)



Fusilli di farro al cavolo viola

Primi / Zuppe - [VAI alla RICETTA](#)



Polpettine di Cous Cous di farro e verdure

Secondi - [VAI alla RICETTA](#)



Samosa di farro

Contorni - [VAI alla RICETTA](#)



Farro latte al cioccolato

Dolce - [VAI alla RICETTA](#)



Burrito al farro vegan

Antipasti



Tempo 20'



Vegetariana

PROCEDIMENTO

FASE 1

Tagliate a piccoli pezzetti le verdure e fatele saltare in padella con un po' di acqua, sale e olio. Quando le verdure saranno morbide lasciate asciugare l'acqua in eccesso e rosolatele pochi minuti.

FASE 2

Preparate la base per i burrito, mescolate in una terrina le farine e sale, aggiungete l'olio e fatelo assorbire bene, infine unite l'acqua e impastate fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo. Lasciatelo riposare pochi minuti quindi spolverate sul piano da lavoro un po' di farina, dividetelo in 6-8 parti e stendetelo a circa 3 mm di spessore cercando di formare dei dischi regolari. Cuocete le "tortillas" su una padella ben calda girandole un paio di volte, non lasciatele sul fuoco per troppo tempo altrimenti potrebbero seccarsi troppo.

FASE 3

Intanto che cuocete tutte le piadine avvolgetele in un canovaccio, in questo modo rimarranno morbide e si arrotoleranno perfettamente!

FINALE

Farcite quindi il vostro burrito mettendo al centro un po' di salsa piccante (o una salsa/crema a vostra scelta), le verdure cotte, fagioli borlotti, carotine e chiudete prima i due lati poi arrotolate fino a chiuderlo completamente.

INGREDIENTI PER 4-5 PERSONE

PER LE PIADINE:

- 200 g di **farina integrale di farro monococco**
- 100 g di farina di grano integrale
- 100 g di farina Manitoba
- 80 g di olio extra vergine di oliva
- 170 g di acqua
- sale qb

PER FARCIRE:

- 1 peperone
- 2 zucchine
- 2 melanzane piccole
- mezza cipolla
- mezzo bicchiere d'acqua
- fagioli borlotti
- 1 carota à la julienne
- sale
- olio extra vergine di oliva
- erbe aromatiche
- crema di ceci piccante





Fusilli di farro al cavolo viola

Primi



Tempo 35'



Vegetariana

PROCEDIMENTO

FASE 1

Fate soffriggere la cipolla con il cavolo rosso e 4 cucchiari d'olio a fiamma vivace per 5 minuti.

FASE 2

Unirte la panna e il latte, il cumino, sale, coprite e fate cuocere per 20 minuti mescolando di tanto in tanto.

FASE 3

Lessate la pasta in abbondante acqua bollente e salata per 10 minuti. Scolatela, versatela nella padella con il cavolo e fatela saltare.

FINALE

Servitela con una generosa presa di pepe.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- 400 g **fusilli di farro integrale**
- 120 g cipolla tritata
- 400 g cavolo viola a listarelle
- 200 ml panna
- 100 ml latte
- 1 cucchiaino semi di cumino
- olio, sale, pepe





Polpette di Cous Cous di farro e verdure

Secondi



Tempo 35'



Non Vegetariana

PROCEDIMENTO

FASE 1

In una ciotola preparate il cous cous come riporta la confezione.

FASE 2

Lavate le verdure. Lessate il cavolo a cimette. Grattate la carota, tagliate il porro e cuocete in padella con olio d'oliva per circa 5 minuti. Scolate i broccoli e schiacciateli con lo schiaccia patate nella ciotola del couscous.

FASE 3

Aggiungete anche le verdure cotte in padella, mescolate due cucchiai di farina di ceci, fate raffreddare. Una volta freddo l'impasto delle polpette, aggiungete l'aglio e il prezzemolo tritati, sale e pepe, lasciate riposare.

FASE 4

Foderate una placca da forno e ungetela con olio. Formate delle palline con l'impasto, adagiatele nella placca e schiacciatele, continuate fino alla fine dell'impasto. Irrorate con olio e cuocete per 10/15 minuti in forno a 200°.

FINALE

Servite con una salsa a piacere.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 150 g di **Cous Cous di farro monococco**
- 1 cavolfiore romanesco
- 1 carota grande
- 1 porro o una cipolla grande
- 2 cucchiai di farina di ceci
- 1 spicchio di aglio
- 1 ciuffo di prezzemolo
- olio extra vergine di oliva, sale e pepe





Samosa di farro

Contorni



Tempo 30'



Vegetariana

PROCEDIMENTO

FASE 1

Per prima cosa sbollentate il farro in acqua salata per 30 minuti circa. Cuocete anche i piselli e le patate, tagliate a grossi pezzi.

FASE 2

Quando il farro e le verdure saranno pronti, tagliate a piccoli cubetti la zuccina e fatela saltare pochi minuti in padella con olio e sale, dovrà solo rosolarsi.

FASE 3

Unite a questo punto le patate schiacciate, il farro e in ultimo i piselli e le spezie.

FASE 4

Su una striscia di pasta fillo rettangolare posizionate in un angolo il ripieno e mantenendo una forma rettangolare chiudete il fagottino su se stesso.

FINALE

Spennellate la superficie con dell'olio e una spolverata di sale, quindi infornate a 175° fino a doratura.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 zuccina
- 200 g di piselli
- 80 g di **farro perlato**
- 350 g di patate
- pasta fillo
- spezie ed erbe aromatiche a piacere (curry, peperoncino, curcuma ecc.)
- olio extra vergine di oliva
- sale





Farro latte al cioccolato

Dolci



Tempo 30'



Vegetariana

PROCEDIMENTO

FASE 1

Versate lo spezzato di farro in un pentolino e copritelo con l'acqua, quindi chiudete con un coperchio e fate cuocere 5-10 minuti dal bollore o finché l'acqua non sarà stata assorbita.

FASE 2

In un altro pentolino mescolate l'amido con il cacao, il cioccolato la vaniglia e lo sciroppo d'acero, aggiungete poco alla volta il latte mescolando per non fare grumi e infine aggiungete lo spezzato di farro.

FINALE

Fate cuocere fino a bollore quindi spegnete e versate nelle cocottine. Lasciatele intiepidire a temperatura ambiente e successivamente in frigo prima di servirle.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 75 g di **spezzato di farro**
- acqua qb per bollitura
- 300 g di latte di soia
- 60 g di cioccolato fondente
- 3 cucchiaini di sciroppo d'acero
- 1 cucchiaino di cacao amaro
- 2 cucchiaini di amido
- 2 cucchiaini di aroma di vaniglia oppure 1 bacca





UNA PASSIONE NATURALE PER IL FARRO

RicetteFarro.it

RicetteFarro è un progetto creato
e realizzato da Prometeo per trasmettere e condividere
la passione per il farro in cucina

Scopri il mondo Prometeo e **unisciti alla community più buona che c'è**

 shop.prometeourbino.it |  facebook.com/prometeourbino |  [@prometeofarro](https://twitter.com/prometeofarro)

prometeourbino.it

LA BOTTEGA DEL FARRO



Per il tuo acquisto utilizza
QUESTO CODICE

RICETTEAPRILE

avrà le **SPESE DI TRASPORTO GRATUITE**
valido fino al 30 aprile

SPESE DI TRASPORTO GRATUITE
anche per ordini inferiori a 40,00 euro

Il gusto del farro a portata di click.
Visita LA BOTTEGA DEL FARRO,
e acquista subito i prodotti che preferisci

shop.prometeourbino.it