

RicetteFarro.it



Ricettario

al FARRO

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



PROMETEO

Ricettario

al FARRO

MARZO 2015



Crostini

farina di farro integrale
e segale

Antipasto - [VAI alla RICETTA](#)



Zuppa di farro e verdure

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



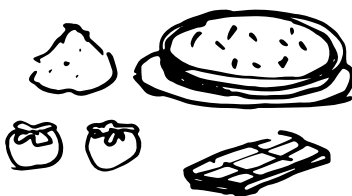
Caserecce di farro radicchio taleggio e nocciole

Primi - [VAI alla RICETTA](#)



Strudel di farro alle verdure

Contorno - [VAI alla RICETTA](#)



Crostata di farro al cacao crema di ricotta e cachi

Dolce - [VAI alla RICETTA](#)



Crostini farina di farro e segale

Antipasto



Tempo 30' +
lievitazione



Vegetariana

PROCEDIMENTO

FASE 1

Sciogliete il lievito nell'acqua.

In una ciotola capiente miscelate le farine e i semi versate l'acqua e cominciate ad impastare, aggiungete il sale prima che si formi la palla.

Coprite la ciotola con un panno e della pellicola e la sciate lievitare, circa 3 ore.

FASE 2

Trascorso il tempo della lievitazione trasferite l'impasto sul tavolo da lavoro fate le pieghe e mettetelo in uno stampo da plumcake imburato.

FASE 3

Fate riposare 30 minuti.

Infornate a 200° per circa 30 minuti.

Sfornate il pane e fatelo raffreddare; consiglio di fare il pane il giorno prima.

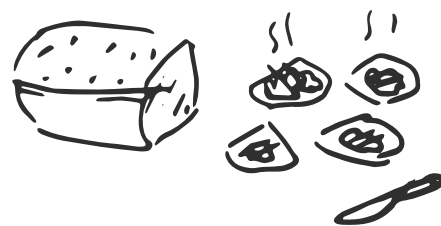
FINALE

Tagliate il pane a fette non troppo spesse e tostatele nel forno.

Condite a piacere con salmone marinato e finocchi, paté di verdure o di carne.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 300 g di **farina integrale di farro monococco**
- 100 g di farina di segale
- 100 g di farina 0
- 300 g di acqua
- 12 g di lievito di birra
- 2 cucchiaini di semi misti
- sale





Zuppa di farro e verdure

Primi / Zuppe



Tempo 60'



Vegetariana

PROCEDIMENTO

FASE 1

Sciacquate il farro perlato bio.
Lavate e tagliate tutte le verdure.

FASE 2

In un tegame grande mettete dell'olio d'oliva.
Aggiungete il farro e le verdure, coprite con abbondante acqua,
aggiungete un cucchiaio di sale grosso;
mescolate bene e portate sul fuoco.

FASE 3

Fate cuocere per circa 40 minuti.
Se dovesse asciugare troppo aggiungete dell'acqua calda.

FINALE

Servire con dei **crostini di farro** o con pane tostato.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 150 g di **farro perlato**
- 2 carote
- 4 foglie di verza
- 1 porro
- 2 patate grosse
- 1 mazzetto di bietole
- olio extravergine di oliva
- sale





Caserecce di farro radicchio taleggio e nocciole

Primi



Tempo 30'



Vegetariana

PROCEDIMENTO

FASE 1

Mettete l'acqua sul fuoco.

Dopo aver lavato il radicchio e il porro tagliateli finemente.

FASE 2

In una padella scaldate l'olio e aggiungete la verdure tagliate, cuocete per circa 10/15 minuti fino a quando il porro sarà cotto.

FASE 3

Nel frattempo tagliate a dadini il taleggio e tritate grossolanamente le nocciole.

FASE 4

Una volta cotto il radicchio e il porro, levate dal fuoco e aggiungete le nocciole lasciandone da parte un po' per la decorazione.

FASE 5

Buttate la pasta, aggiungete i dadi di taleggio alle verdure.

FINALE

Scolate la pasta lasciando un bicchiere d'acqua di cottura. Fate saltare, servire a piacere.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di **caserecce di farro**
- 250 g di taleggio
- 50 g di tocciole intere
- 1 radicchio rosso
- ½ porro
- olio o extravergine di oliva
- sale
- pepe





Strudel di farro alle verdure

Contorno



Tempo 30'



Vegetariana

PROCEDIMENTO

FASE 1

Versate nella spianatoia la farina a fontana, fate un buco al centro. Versate l'olio, il sale e metà dell'acqua e cominciate ad impastare aggiungendo un po' alla volta l'acqua rimasta. Impastate energicamente per qualche minuto formate una palla e mettetela nel frigo a riposare.

FASE 2

Cuocete le verdure in padella con dell'olio, portate a cottura (ci vorranno circa 15 minuti). Fate raffreddare completamente le verdure.

FASE 3

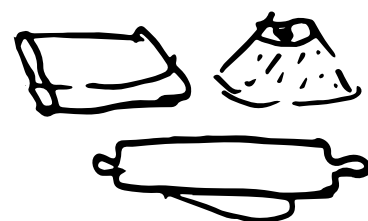
Prendete la pasta dello strudel e dividila in due, ne useremo solo una parte. Stendetela sopra un foglio di carta da forno abbastanza sottile. Cospargetela di pangrattato e versate le verdure ormai fredde, lasciando liberi i bordi.

FINALE

Spennellate di burro o di uovo (leggermente sbattuto con 1 cucchiaino di latte). Cuocete in forno a 180° per circa 25 minuti.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 300 g di **farina integrale di farro monococco**
- 150 ml di acqua
- 50 ml di olio extravergine di oliva
- 1 pizzico di sale
- 1 mazzo di bietole
- 1 pezzo di zucca di circa 200 g
- ½ porro
- sale
- pepe
- olio extravergine di oliva





Crostata di farro al cacao crema di ricotta e cachi

Dolci



Tempo 30'



Vegetariana

PROCEDIMENTO

FASE 1

Per la frolla seguire le indicazioni della ricetta delle [Crostatine](#) sostituendo 50 g di farina con lo stesso peso di cacao amaro. Prendete la frolla al cacao stendetela su un foglio di carta da forno, disponetela in uno stampo a cerniera da 26 cm di diametro. Cospargete con del pane grattugiato o dei biscotti tritati.

FASE 2

Preparate la crema di ricotta lavorando in una ciotola la ricotta con i due tuorli, lo zucchero e la vaniglia. Versate la crema nella frolla livellate ed infornate a 180° per 20 minuti.

FASE 3

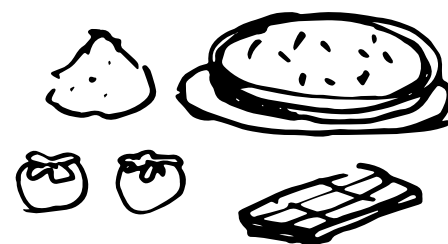
Mentre la torta si raffredda raccogliete la polpa di due cachi nel bicchiere del mixer, frullate.

FINALE

Una volta fredda la crostata versate sopra la crema di ricotta, la salsa di cachi e decorate con del cioccolato a scaglie.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 250 g di **farina bianca di farro monococco**
- 125 g di burro di soia
- 120 g di zucchero
- 50 g di cacao amaro
- 2 uova
- 1 cucchiaino di lievito (facoltativo)
- 250 g di ricotta di mucca
- 100 g di zucchero
- ¼ di bacca di vaniglia (i semi)
- 2 tuorli
- 2 cachi
- cioccolato per decorazione





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

RICETTEMARZO

avrà le **SPESE DI TRASPORTO GRATUITE**
valido fino al 31 marzo

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