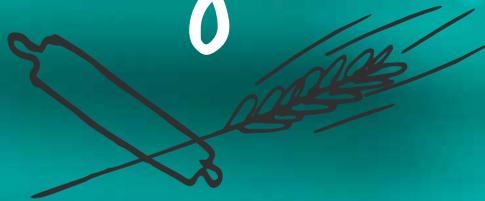


RicetteFarro.it

8



Ricettario

al FARRO

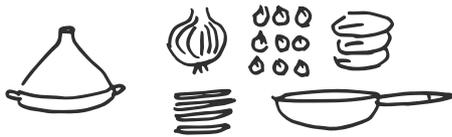
f facebook.com/ricettefarro |  [@ricettefarro](https://twitter.com/ricettefarro)



Ricettario

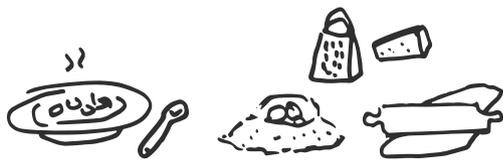
al FARRO

MAGGIO 2015



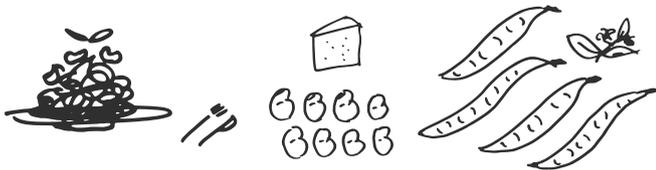
Cous Cous di farro alla marocchina

Antipasto - [VAI alla RICETTA](#)



Cappelletti di farro monococco

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



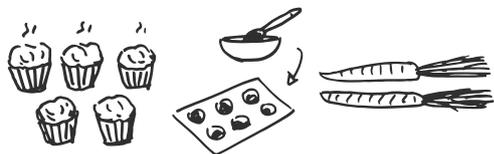
Tagliatelle di farro con fave e crema di Pecorino

Primi - [VAI alla RICETTA](#)



Tortini di spezzato di farro e fiori di zucca

Contorno - [VAI alla RICETTA](#)



Muffin di farro con carote viola

Dolce - [VAI alla RICETTA](#)



Cous Cous di farro alla marocchina

Antipasto



Tempo 35'



Non
Vegetariana

PROCEDIMENTO

FASE 1

Condite la semola per il cous cous con il curry, il cumino ed un pizzico di sale e preparatela seguendo le indicazioni riportate nella confezione.

FASE 2

Affettate molto finemente la cipolla e riducete a striscioline il petto di pollo.

FASE 3

In un ampia padella mettete un filo di olio extra vergine di oliva e la cipolla, fate soffriggere dolcemente.

Quando la cipolla sarà imbiandita aggiungete il pollo e fate saltare per qualche minuto prima di aggiungere anche la passata di pomodoro.

FASE 4

A cottura del pollo ultimata aggiungete i ceci e la curcuma e proseguite la cottura per qualche minuto e sarà pronto.

FINALE

Non resta che impiattare mettendo nella base del piatto il cous cous e sopra generoso condimento.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 200 g di petto di pollo a fettine
- 250 g di ceci cotti
- ½ cipolla
- 150 g di passata di pomodoro
- 400 g di **cous cous di farro monococco**
- olio extra vergine di oliva qb
- 1 cucchiaino di curry
- ½ cucchiaino di cumino
- ¼ cucchiaino di curcuma





Cappelletti di farro monococco

Primi / Zuppe



Tempo 90'



Non
Vegetariana

PROCEDIMENTO

FASE 1

Su una spianatoia mettete la farina a fontana aggiungete le uova e impastate; se usate l'impastatrice mettete tutti gli ingredienti nella ciotola e azionatela a media velocità, altrimenti lavorate energicamente l'impasto. Formate due palline e fatele riposare avvolte nella pellicola.

FASE 2

Tagliate la polpa delle carni a cubetti e mettetela a rosolare con l'olio in un tegame, aggiungete sale e pepe, abbassate la fiamma e portate a cottura in circa 40 minuti. Una volta cotta la carne passatela nel tritacarne, trasferite l'impasto in una ciotola e aggiungete il formaggio le uova e la noce moscata.

FASE 3

Stendete la sfoglia come d'abitudine, con il matterello o con la sfogliatrice. Formate dei quadratini piuttosto regolari di circa 2,5 per lato. Continuate fino a finire tutto l'impasto.

FINALE

Mettete i cappelletti su di un cartone infarinato o ricoperto di carta da forno. Tenete i cappelletti al coperto se li usate subito, altrimenti congelateli.

INGREDIENTI PER 4/6 PERSONE

PER LA PASTA ALL'UOVO:

- 400 g di **farina bianca di farro monococco**
- 4 uova

PER IL RIPIENO:

- 150 g di polpa di maiale
- 150 g di polpa di manzo o vitello
- 150 g di polpa di tacchino
- 100 g di formaggio grattugiato
- 2 uova
- olio extra vergine di oliva
- noce moscata
- sale
- pepe





Tagliatelle di farro con fave e crema di Pecorino

Primi



Tempo 30'



Vegetariana

PROCEDIMENTO

FASE 1

Sbucciate le fave e tagliate il pecorino a dadini.
Bollite le fave e una volta raffreddate sbucciatele.

FASE 2

Mettete sul fuoco una pentola con dell'acqua per bollire le tagliatelle.
In un pentolino versate il latte, il pecorino e il pepe a piacere.

FASE 3

Mettete sul fuoco al minimo.
Per ottenere una crema più omogenea è possibile usare un mixer ad immersione.

FASE 4

In una padella scaldate l'olio e rosolare l'aglio intero, aggiungete le fave, sale e cuocete per 10 min.

FINALE

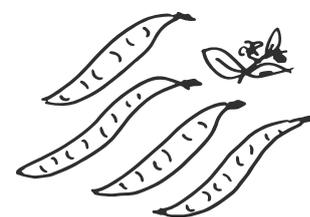
Una volta scolata la pasta, unite alle fave.
In un piatto versate la crema di pecorino su cui adagiare le tagliatelle con le fave.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 250 g di **tagliatelle integrali di farro**
- 1 Kg di fave
- 1 spicchio d'aglio
- olio evo
- sale e pepe qb

PER LA CREMA DI PECORINO:

- 150 g di pecorino
- 80 g di latte





Tortini di spezzato di farro e fiori di zucca

Contorno



Tempo 60'



Vegetariana

PROCEDIMENTO

FASE 1

Lessate il farro spezzato in 500 ml di acqua per 25 minuti: dovrà essere completamente assorbita.

Una volta cotto fate raffreddare.

FASE 2

Nel frattempo lavate le verdure, grattugiate la zuccina e affettate finemente la cipolla. Metteteli in una ciotola.

Aggiungete alle verdure tritate lo spezzato freddo, l'uovo leggermente sbattuto e la ricotta.

Salate e pepate mescolando il composto.

FASE 3

Imburrate 4 stampini da crostatina, riempite un *sac à poche* con il composto di farro spezzato e riempite i fiori di zucca lavati e mondati. Adagiateli nella placca da forno.

Con il rimanente composto riempite gli stampini precedentemente imburati.

FINALE

Versate un po' di olio sui fiori e sugli sformati, infornate a 180° per circa 30 minuti. Sformate i tortini in piattini individuali ed adagiatevi sopra i fiori di zucca ripieni.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 100 g di **spezzato di farro**
- 100 g di ricotta
- 10 fiori di zucca
- 1 zuccina
- 1 cipollotto
- 1 uovo
- sale
- pepe





Muffin di farro con carote viola

Dolci



Tempo 30'



Vegetariana

PROCEDIMENTO

FASE 1

Lessate le carote tagliate a pezzetti e frullatele insieme all'olio fino ad ottenere una crema liscia ed omogenea.

FASE 2

Aggiungete a questo punto i semi di chia e il resto degli ingredienti, andando ad alternare il latte con le farine.

FASE 3

Versate nei pirottini e infornate a 175° per circa 20 minuti.

FINALE

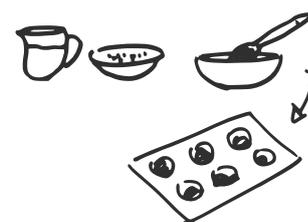
Serviteli quando si saranno raffreddati bene.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 180 g di **farina integrale di farro monococco**
- 50 g di farina bianca
- 50 di amido di grano (frumina)
- 2 cucchiaini di lievito per dolci
- 60 g di olio di semi bio
- 100 g di zucchero
- 150 g latte vegetale
- 80 g di carote lesse (2 carote)
- 1 cucchiaino di semi di chia (facoltativi)
- 1 cucchiaino di vaniglia



VIOLA





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

RICETTEMAGGIO

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

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