

#4

RicetteFarro.it

Capolavori
di farina



I ♥ FARINA

Queste ricette sono state create attraverso la collaborazione con esperte blogger di cucina che hanno testato ad amato la nostra farina di farro. **Si ringrazia pertanto:**

Sweet Bio and Delicious per "Mini piadine al farro".

Il Goloso Mangiar Sano per "Focaccine Verdi al farro".

Sonia nel Paese delle Stoviglie per "Pizza rustica al farro".

Genny Gallo per "Woopies Pie di Farro con crema di fragole".



pag. 4

Mini Piadine al Farro

#passionenaturale #ricettealfarro #farina #integrale



pag. 5

Focaccine Verdi al Farro

#ricettealfarro #passionenaturale #farina #delicata



pag. 6

Pizza rustica al Farro

#passionenaturale #ricettealfarro #farina #digeribile



pag. 7

Crostata di Farro

#passionenaturale #ricettealfarro #farina



pag. 8

**Woopies Pie di Farro
con crema di fragole al Farro**

#passionenaturale #farina #laprovadelfarro

Consigli utili per realizzare al meglio le tue ricette al Farro

LO SAPEVI CHE...

1

La farina di farro contiene un glutine "soft" molto più digeribile rispetto al frumento. Si evita così un innalzamento del picco glicemico con quell'inevitabile senso di pesantezza.

2

La macinatura a pietra naturale è un processo di lavorazione molto importante perché preserva le qualità del chicco e mantiene inalterate le proprietà nutrizionali del cereale.

3

La farina di farro integrale contiene molte più fibre rispetto alla farina bianca, le cui peculiarità sono quelle di regolarizzare il transito intestinale migliorando la digeribilità e aumentare il senso di sazietà senza nessun apporto calorico.

4

La farina di farro è ideale per impasti friabili come paste frolle, ma anche per pizza e piadine. Per impasti a lievitazione si consigliano tempi più lunghi di lievitazione rispetto a quelli realizzati con farina di frumento, dovuti al suo glutine più tenue.

5

Per ottenere un buon impasto con farina di farro servono meno grassi, quindi quantità minori di olio e burro rispetto ai preparati a base di farina di frumento.

6

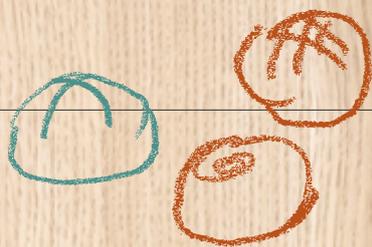
Per preparare un dolce è più indicato utilizzare una farina di farro spelta o, ancor meglio, di farro monococco, due frumenti "teneri" e quindi adatti alla realizzazione di dolci e prodotti da forno.

7

Rispetto al frumento tenero la farina di farro monococco ha un contenuto proteico significativamente superiore, è più ricco di ceneri e di microelementi (quali ferro, zinco, magnesio, fosforo, potassio), mentre è più basso il contenuto in grassi saturi.

8

Il farro monococco contiene un'alta quantità di beta carotene (che è un precursore della vitamina A). Ne consegue una colorazione dell'impasto di un giallo ocra intenso.



Mini Piadine al Farro

#passionenaturale #ricettealfarro
#farina #integrale



Vegetariana



Tempo 60'
+ lievitazione



[@Chef_Rivaroli](#) La farina di farro Prometeo è un prodotto meraviglioso. Consiglio di utilizzare la farina di farro monococco MonLis

[@ricettefarro](#) Queste mini piadine di Sweet Bio and Delicious hanno vinto il primo premio al contest La Prova del Farro.

PROCEDIMENTO

FASE 1 - Impastare in modo omogeneo tutti gli ingredienti per la piadina e lasciare riposare per circa 2 ore in frigorifero (preparare l'impasto la sera precedente).

FASE 2 - Stendere l'impasto allo spessore di 3 mm, quindi formare dei dischetti di 3,5 cm di diametro e cuocere su una piastra calda (170° C circa).

FASE 3 - Togliere l'acqua ai lupini e sbucciarli. In un mixer mettere i lupini puliti, un po' d'acqua, il succo di limone e la senape, e cominciare a frullare. Aggiungere a filo l'olio extravergine d'oliva continuando a mixare, fino a far montare la maionese. Sulla densità regolarsi secondo il gusto personale, aumentando i liquidi se necessario. Amalgamare insieme alla maionese ottenuta le foglioline e i fiori di timo.

FINALE - Creare con la maionese al timo delle quenelle e posizzarle sopra alle piadine precedentemente scaldate per qualche minuto al forno. Decorare con un fiore di borraggine e una punta di luvertin per ciascuna piadina.

Ricetta elaborata con [Farina di farro Prometeo](#) da Alessandra di [Sweet Bio and Delicious](#)

INGREDIENTI x 4/6 persone

PER LE MINI PIADINE AL FARRO:

- 500 g **FARINA** di farro
- 200 g latte intero fresco
- 100 g olio evo
- 12 g lievito
- 6 g sale

MAIONESE DI LUPINI

AROMATIZZATA AL TIMO:

- 200 g lupini in salamoia da sbucciare
- Ramettini di timo con fiorellini q.b.
- 2 cucchiaini di acqua
- Succo di mezzo limone
- 1/2 cucchiaino di senape
- Olio extra vergine d'oliva q.b.

[Farina di Farro](#)

Acquista su:

la Bottega del Farro

shop.prometeourbino.it



Focaccine Verdi al Farro

#ricettealfarro #passionenaturale
#farina #delicata



Vegetariana



Tempo 60'
+ lievitazione



@ricettefarro provatele con del formaggio fresco, robiola e rucola o con degli affettati, sono semplicemente squisite!

@prometeofarro una ricetta gourmet di @G_Mangiar_Sano che risalta tutto il sapore del farro senza appesantire.

PROCEDIMENTO

FASE 1 - Frullate gli spinaci con il parmigiano, il sale e l'olio. Impastate la farina con il lievito, il miele e il composto di spinaci, aggiungete dell'acqua tiepida per ammorbidire l'impasto, deve essere abbastanza morbido, ma non molle.

FASE 2 - Quando l'impasto sarà omogeneo lasciatelo lievitare circa un ora in un luogo tiepido coperto con della pellicola.

FASE 3 - Ricavate dall'impasto delle piccole palline e schiacciatele. Lasciate lievitare altri 30 minuti e schiacciatele ulteriormente le focaccine unendo leggermente la superficie. Se volete potete cospargerle con un po' di sale grosso o semini di sesamo.

FINALE - Infornate a 200° C per circa 20 minuti (fino a doratura).

Ricetta elaborata con *Farina di farro Prometeo* da Elisabetta de **Il Goloso Mangiar Sano**

INGREDIENTI x 4/6 persone

- 300 g di spinaci sbollentati
- 450 g di farina "00"
- 200 g di **FARINA** di farro
- 1/2 bustina di lievito di birra secco
- 3 cucchiaini di olio extravergine
- 2 cucchiaini di parmigiano
- acqua tiepida q. b.
- 1 cucchiaino di miele o malto
- 1 cucchiaino di sale fino



Farina di Farro

Acquista su:

la Bottega del Farro

shop.prometeourbino.it



Pizza rustica al Farro

#passionenaturale #ricettealfarro #farina
#digeribile



Vegetariana



Tempo 60'
+ lievitazione



@ValentinaBugari questa ricetta preparata e fotografata da @soniafigone con farina di farro prometeo fa venire proprio l'acquolina in bocca.

@FedeGera la pizza è uno dei miei piatti preferiti, non potendo mangiare frumento ho dovuto rinunciare per tanto tempo, grazie @ricettefarro!

PROCEDIMENTO

FASE 1 - Pesate le farine in un recipiente. Pesate l'acqua nel contenitore dell'impastatrice e aggiungete l'olio, lo zucchero e il lievito che dovrete sciogliere bene. Aggiungete la farina e cominciate ad impastare con il gancio. Aggiungete il sale e impastate per altri 10 minuti. L'impasto deve risultare morbido ma non troppo appiccicoso, facile da stendere e lavorare.

FASE 2 - Rovesciate l'impasto su una spianatoia infarinata e dividetelo in due, appiattitelo un po' con il palmo della mano e poi arrotolatelo "a tubo". Arrotolatelo ancora una volta, mantenendo il taglio all'interno della pallina. Delicatamente, tenendo la pallina tra le dita, fate un movimento circolare senza premere troppo così da ottenere una pallina perfettamente liscia.

FASE 3 - Versate un paio di cucchiaini d'olio al centro di due teglie. Poggiatevi le palline e coprite con la pellicola trasparente in modo che l'impasto non prenda aria. Trascorse 2 ore il tutto dovrebbe essere raddoppiato di volume. Infarinare la spianatoia e stendete uniformemente le pizze.

FINALE - Farcite con la passata, i pomodorini tagliati in quarti e le cipolle. Salate per bene e aggiungete un po' d'olio a filo. Cuocere la pizza in forno, a 260° C per una decina di minuti. A metà cottura aggiungete la mozzarella di bufala e il basilico.

Ricetta elaborata con [Farina di farro Prometeo](#) da [Sonia nel Paese delle Stoviglie](#)



INGREDIENTI x 4 persone

PER L'IMPASTO:

- 120 g **FARINA** di farro
- 170 g farina di frumento
- 180 g acqua
- 7 g lievito secco per pizza
- 1 pizzico di zucchero
- 1 cucchiaino d'olio e 1 cucchiaino di sale

PER LA FARCITURA:

- 6 pomodorini ciliegia
- 1/2 cipolla
- 1 mozzarella di bufala
- Sale e Olio q.b.
- Qualche fogliolina di basilico
- Passata di pomodoro pronta q.b.

[Farina di Farro](#)

Acquista su:

la Bottega del Farro

shop.prometeourbino.it



Crostata di Farro

#passionenaturale #ricettealfarro #farina



Vegetariana



Tempo 90'



[@ricettefarro](#) un must della cucina marchigiana, con la variante farro è ancora più gustosa... successo garantito.

[@prometeofarro](#) la farina di farro è ideale per tutti i dolci in particolare con quelli a base di pasta frolla.

PROCEDIMENTO

FASE 1 - Tirare fuori dal frigo il burro e lasciarlo ammorbidire; In una ciotola versare la farina, lo zucchero, la buccia di limone grattugiata, l'essenza di vaniglia, le uova e il burro.

FASE 2 - Lavorare l'impasto finché non risulterà compatto ed elastico; Riporre in frigo per 1 ora;

FASE 3 - Passata l'ora tirare l'impasto fuori dal frigo, prenderne più della metà e con l'aiuto del matterello stenderlo per andare a ricoprire lo stampo precedentemente imburato e infarinato; Versare la marmellata;

FASE 4 - Prendere la restante pasta frolla e stenderla con il matterello, una volta fatto bisogna ricavarne delle strisce che adageremo sopra la marmellata;

FINALE - Preriscaldare il forno a 180° C e cuocere per 30 min.

Ricetta elaborata con [Farina di farro Prometeo](#)

INGREDIENTI x 6/8 persone

PER LA PASTA FROLLA:

- 350 g di **FARINA** di farro
- 2 uova intere + 1 tuorlo
- 130 g di burro
- 120 g di zucchero di canna
- Essenza alla vaniglia
- 1 limone non trattato

PER IL RIPIENO:

- 1 vasetto di marmellata (290 g circa)

[Farina di Farro](#)

Acquista su:

la Bottega del Farro

shop.prometeourbino.it



Woopies Pie di Farro con crema di fragole al Farro

#passionenaturale #farina #laprovadelfarro



Vegetariana



Tempo 45'



© Genny Gallo - Al cibo commestibile



@ricettefarro per la merenda dei tuoi bimbi, per un dessert speciale o semplicemente per toglierti uno sfizio sano e goloso.

@ValentinaBugari Assolutamente una delle mie ricette preferite, brava Genny!

PROCEDIMENTO

FASE 1 - Con le fruste lavorate il burro morbido con lo zucchero, fino ad avere una bella crema. Unite sbattendo l'uovo, il cacao e la farina miscelata con il lievito, alternandoli con il latte.

FASE 2 - Unite anche il sale e mettete il composto in un sac à poche. Dovrete ottenere un impasto ben sodo. Formate sulla placca del forno rivestita di carta o nello stampo da muffin dei mucchietti piuttosto alti, larghi circa 3/4 cm, e infornate in forno statico caldo a 180°C per 15 minuti.

FASE 3 - Sfornate, lasciate freddare su una gratella. Intanto sbattete gli ingredienti della crema.

FINALE - Aiutandovi con un sac à poche o con un cucchiaino riempiete e accoppiate le tortine.

Ricetta elaborata con [Farina di farro Prometeo](#) da Genny de [Al Cibo Commestibile](#)

INGREDIENTI x 4/6 persone

- 250 g **FARINA** di farro integrale
- 50 g di cacao
- 150 g burro
- 7 g di lievito (tartarico o da dolci)
- 120 g zucchero integrale
- 125 g di latte (classico o di avena)
- 1 pizzico di sale
- 1 uovo

PER LA CREMA:

- 7-8 cucchiaini di curd di fragole (se usate le fragole fresche unite anche 3 cucchiaini di zucchero a velo)
- 80 g di robiola
- 120 g di ricotta

[Farina di Farro](#)

Acquista su:

la Bottega del Farro

shop.prometeourbino.it





una passione naturale per il farro

RicetteFarro.it

RicetteFarro è un progetto creato e realizzato da Prometeo S.r.l. per trasmettere e condividere la sua passione per il farro in cucina.

CHI È PROMETEO Prometeo nasce nel 1991 con l'obiettivo principale di produrre e trasformare farro, prediligendo la specie dicocco (*Triticum dicoccum*). Su questa attività l'azienda concentra da subito la maggior parte delle sue energie, dalla produzione in campo - affidata ad aziende agricole di fiducia - al controllo delle coltivazioni, alla raccolta della materia prima fino alla trasformazione e alla realizzazione dei prodotti finiti. È soprattutto ai produttori agricoli delle regioni centrali, in aree particolarmente vocate, per lo più zone di alta collina, **dove è rimasta salda la cultura e la coltura del farro**, che Prometeo si rivolge per il suo fabbisogno. L'Azienda **ha sede ad Urbino** dove sono ubicati gli impianti di trasformazione e di selezione del seme, le strutture di stoccaggio della materia prima, del semilavorato e dei prodotti finiti.



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



shop.prometeourbino.it



facebook.com/prometeourbino



instagram.com/prometeourbino

www.prometeourbino.it

#4

scopri tante altre ricette su

RicetteFarro.it

Il primo blog dedicato al farro in cucina



@ricettefarro

Invia un **tweet** (**#farroincucina**)
con un **tuo suggerimento**,
potrai vederlo **pubblicato**
sui prossimi ricettari.



ricettefarro.it



facebook.com/ricettefarro



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



[@ricettefarro](https://pinterest.com/ricettefarro)