

#3



RicetteFarro.it

Speciale
I Primi d'Italia



26-29
SETTEMBRE 2013

#IPRIMIDITALIA
FOLIGNO



ricettefarro.it



facebook.com/ricettefarro



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



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



IL FESTIVAL
TUTTO DA GUSTARE
#IPRIMIDITALIA

Queste ricette sono state realizzate in esclusiva per Prometeo dall'Executive Chef Fabrizio Rivaroli in occasione delle precedenti edizioni della manifestazione [I Primi d'Italia](#).

www.fabriziorivaroli.it



@Chef_Rivaroli



facebook.com/fabrizio.rivaroli



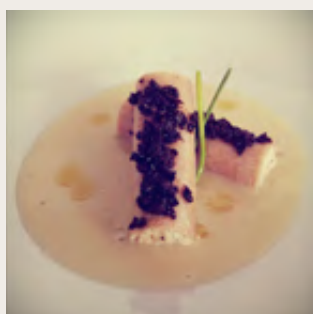
pag. 4

Lasagne con coriandoli di verdure
#iprimidelfarro #iprimiditalia #passionenaturale #ricettealfarro



pag. 5

Tagliatelle di Farro con ragù di coniglio, rucola e ricotta affumicata
#iprimidelfarro #iprimiditalia #tagliatelle #ricettealfarro



pag. 6

Cannelloni di Farro ripieno di ricotta e salmone su vellutata di patate e olive nere
#iprimidelfarro #iprimiditalia #fabriziorivaroli #ricettealfarro



pag. 7

Pastiera "Urbinate" al Farro
#iprimidelfarro #iprimiditalia #passionenaturale #ricettealfarro



pag. 8

Creme Brulé al Farro
#iprimidelfarro #iprimiditalia #ricettealfarro #leggera

Consigli utili per realizzare al meglio le tue ricette al Farro

LO SAPEVI CHE...



1

Le Lasagne di farro Prometeo sono 100% farro dicocco e non contengono uova



5

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.



2

Le lasagne di farro Prometeo possono essere cotte direttamente al forno (non servirà lessarle). Consigliamo di aggiungere una besciamella più liquida del normale, questo consentirà di mantenere inalterate le proprietà nutritive ed organolettiche del farro e di ridurre il tempo di preparazione del piatto.

6

La pastiera è un dolce tipico napoletano del periodo pasquale, normalmente fatto utilizzando il grano. Il Farro è un ottimo sostituto. Ne risulta un dolce molto delicato e leggero per esaltare al meglio il sapore della farina di monococco e dello spezzato.

3

Le tagliatelle di farro Prometeo "Le Farrette" sono un formato molto delicato che cuoce indicativamente in 4 minuti. È quindi buona norma controllare costantemente lo stato di cottura della tagliatella.

7

Grazie alle sue caratteristiche, per ottenere un buon impasto con il farro servono meno grassi, quindi quantità minori di olio e burro rispetto ai preparati a base di farina di frumento.

4

Il farro cotto può essere utilizzato anche per la preparazione di tanti dolci, vedi ad esempio ricetta "Tartelletta con farro glassata con cioccolato fondente" su www.ricettefarro.it



@ricettefarro

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

Lasagne con coriandoli di Verdure

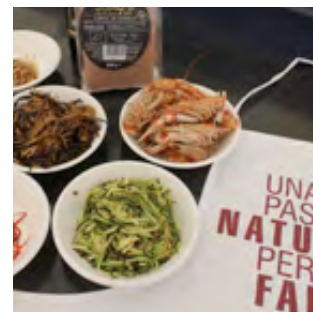
#iprimidelfarro #iprimiditalia #passionenaturale



No Veg.



Tempo 60'



@Chef_Rivaroli Le lasagne di farro Prometeo possono essere cotte direttamente al forno senza bisogno di essere preventivamente lessate.

@ricettefarro Una ricetta leggera e gustosa che esalta appieno il sapore del farro.

PROCEDIMENTO

FASE 1 - Lavate e tagliate tutte le verdure a strisciole, utilizzando della melanzana solamente la parte esterna. In una padella antiaderente aggiungete olio extravergine di oliva e cuocete molto rapidamente a fuoco vivo le verdure separate le une dalle altre.

FASE 2 - Prendete gli scampi, sgusciateli, togliete con un coltellino l'intestino e riponete la polpa in frigo con l'olio extravergine di oliva e lo zenzero tagliato a fettine sottili. In una pentola mettete i gusci degli scampi, rosolateli e aggiungete i gambi di prezzemolo, il concentrato di pomodoro ed in ultimo sale e pepe. Una volta ben tostati sfumate con brandy, lasciate evaporare ed aggiungete 1 litro di acqua. Portate lentamente ad ebollizione per circa 40 minuti.

FASE 3 - Una volta pronto il brodo di scampi passate il tutto in un colino. Aggiungete il roux ottenuto dalla farina di farro monococco e dal burro, fatto sciogliere in una padella al fuoco. Aggiungete al brodo bollente, mescolate bene finché non otterrete la densità gradita.

FASE 4 - Ungete bene una teglia da forno e riponete un leggero strato di salsa, le sfoglie di Lasagna di Farro senza sbollentarle, ricoprite di verdure e ancora salsa continuando così per tutti gli strati successivi. Cuocete la lasagna in forno a 180° C per 30 minuti circa.

FINALE - In padella con un filo d'olio scottate velocemente la polpa di scampi, alcune strisciole di pomodoro e spolverate di sale e pepe. Tagliate la lasagna e servite su piatti di portata con sopra gli scampi e decorate con zenzero fresco.

INGREDIENTI x 4 persone

DIFFICOLTÀ: Facile

- n. 8/12 sfoglie **LASAGNE** di farro Prometeo
- 2 zucchine, 1 peperone, 2 scalogno, 1 melanzana, 2 pomodori grappolo.
- 12 scampi.
- 30 g olio extravergine di oliva.
- 1 zenzero.
- 10 g concentrato di pomodoro.
- 60 g burro.
- 60 g **FARINA** di farro monococco.
- Brandy.
- Gambi di prezzemolo.
- Sale e pepe.

Lasagne

Acquista su:

La Bottega del Farro

shop.prometeourbino.it



Tagliatelle di Farro

con ragù di coniglio, rucola e ricotta affumicata

#iprimidelfarro #iprimiditalia #tagliatelle



No. Veg.



Tempo 30'



@Chef_Rivaroli Il coniglio è una carne bianca che si sposa benissimo con le tagliatelle di farro Le Farrette Prometeo.

@ricettefarro È possibile sostituire i pomodori freschi con una semplice passata di pomodoro!

PROCEDIMENTO

FASE 1 - Disossate il coniglio separandolo dalla carcassa e tagliate la carne a piccoli bocconcini. Lavate, mondate e tagliate le verdure a cubetti, senza mescolarle.

FASE 2 - In una casseruola con olio extravergine di oliva soffriggete il porro, l'aglio e il peperoncino piccante, poi aggiungete il sedano ed infine la carne di coniglio soffriggendo a fiamma viva e girando costantemente. Sfumate con del vino bianco ed aggiungete i pomodori e tutti gli aromi. Finite la cottura con del brodo vegetale o con il brodo di carne che avrete ottenuto dalle ossa di coniglio fatte precedentemente rosolare in forno.

FASE 3 - Cucinate le tagliatelle di farro "Le Farrette" in acqua bollente e salata e scolatele al dente.

FASE 4 - Lavate in acqua corrente la rucola e togliete le foglie migliori, che serviranno per decorazione del piatto. In una padella fate saltare la pasta insieme alla salsa di coniglio ed aggiungete alcune foglie di rucola.

FINALE - Servite creando sul piatto di portata un bel ricciolo di pasta. Posizionate su di esso un po' di salsa, alcune foglioline di rucola e completate il tutto con una grattugiata di ricotta salata affumicata.

INGREDIENTI x 4 persone

DIFFICOLTÀ: Media

- 250 g TAGLIATELLE di farro dicocco.
- 500 g polpa di coniglio.
- 1 porro, 1 costa di sedano.
- 400 g pomodori freschi.
- Rosmarino, timo limonato, salvia.
- Peperoncino.
- Vino bianco.
- Olio extravergine di oliva.
- 1 spicchio d'aglio.
- 200 g rucola.
- 150 g ricotta affumicata.
- 1 litro circa di brodo vegetale (o di carne).
- Sale e pepe.

Le Farrette

Acquista su:

la Bottega del Farro

shop.prometeourbino.it



Cannelloni di Farro

ripieno di ricotta e salmone su vellutata di patate e olive nere

#iprimidelfarro #iprimiditalia #fabriziorivaroli



No. Veg.



Tempo 60'



[@ricettefarro](#) Una volta lessate la sfoglie immergetele in acqua fredda, riponetele su un panno e, una volta asciutte, saranno pronte per l'utilizzo.

[@Chef_Rivaroli](#)

Per la farcitura potete utilizzare una tasca pasticcera.

PROCEDIMENTO

FASE 1 - In acqua salata cuocete le Lasagne di farro. Riponete la ricotta intera in una teglia da forno, con al centro una stecca di cannella, spolverate con sale, pepe e le bucce grattugiate degli agrumi e infornate a 180°C per circa 20 minuti. Nel frattempo lessate le patate.

FASE 2 - Amalgamate alla ricotta sfornata il basilico e il salmone tritati, farcite e arrotolate le sfoglie. Ponete i cannelloni su una teglia da forno. Fate una vellutata con le patate schiacciate, aggiustandone la densità con la loro acqua di cottura e condite con sale e pepe.

FASE 3 - Cospargete i cannelloni di paté di olive e metteteli in forno a 180° per 10-15 minuti.

FINALE - Stendete sul fondo dei piatti la vellutata di patate, adagiatevi i cannelloni e rifinite con un filo di olio extravergine. Serviteli caldi.

INGREDIENTI x 4 persone

DIFFICOLTÀ: Media

- n. 8/12 sfoglie **LASAGNE** di farro Prometeo.
- 250 g Ricotta di mucca.
- 60 g Salmone affumicato.
- Basilico.
- n.1 Cannella a stecche.
- n.1 Arancia buccia.
- n.1 Limone buccia.
- 400 g Patate di Colfiorito.
- 100 g Paté di olive.

Lasagne

Acquista su:

la Bottega del Farro

shop.prometeourbino.it



Pastiera “Urbinate”

al Farro

#iprimidelfarro #iprimiditalia #passionenaturale



Vegetariana



Tempo 60'



@ricettefarro Una versione rivisitata e molto più leggera della famosa pastiera napoletana.

@Chef_Rivaroli un dolce che potremmo chiamare tranquillamente “pastiera marchigiana”.

PROCEDIMENTO

FASE 1 - Cuocete a fuoco medio in una pentola lo Spezzato di Farro con il latte ed un pizzico di sale. Aggiungete la scorza di limone, una bacca di vaniglia e una stecca di cannella. Tenete sul fuoco per almeno 30-40 minuti fin quando non avrà assorbito tutto il latte senza dimenticare di mescolare di tanto in tanto, fino a cottura ultimata. Togliete dal fuoco e lasciate raffreddare.

FASE 2 - In una bastardella versate lo Spezzato di Farro precedentemente cotto, la ricotta di pecora, lo zucchero di canna, le uova sbattute, la buccia di limone e l'arancia candita. Amalgamate bene il tutto.

FASE 3 - Su di una “spianatoia” ponete la farina di farro a fontana ed al centro il burro, le uova, lo zucchero di canna. Impastate il tutto in maniera da ottenere un impasto omogeneo. Lasciate riposare per circa 30 minuti.

FASE 4 - Ricoprite una tortiera con la pasta frolla di uno spessore di 3 mm. Bucate con una forchetta e versate il ripieno. Con la frolla avanzata ricavate delle strisce di 1 cm di larghezza per 3 mm di altezza circa e disponetele sulla superficie come richiede la tradizione.

FINALE - Cuocere in forno a 200°C per 40 minuti circa. Servite con una spolverata di zucchero a velo.

INGREDIENTI x 4 persone

DIFFICOLTÀ: Media

PER IL RIPIENO:

- 200 g **SPEZZATO DI FARRO** Prometeo.
- 1 litro di latte intero.
- 1 scorza di limone, 30 g d'arancia candita, 1 bacca di vaniglia, 1 stecca di cannella.
- 250 g ricotta di pecora.
- 100 g zucchero di canna.
- 3 uova.
- sale.

PER LA FROLLA:

- 250 g Farina di Monococco **“MONLIS”**.
- 80 g burro.
- 3 uova.
- 120 g zucchero di canna.

Spezzato di Farro

Acquista su:

la Bottega del Farro

shop.prometeourbino.it



Crema Brulé

al Farro

#crepes #farinadifarro #frutta #leggera



Vegetariana



Tempo 60'



@Chef_Rivaroli il Farrisum Prometeo è un prodotto che non dovrebbe mai mancare tra gli ingredienti dei grandi chef!

@ValentinaBugari Una delle attrazioni del Villaggio del Farro nel 2011, assolutamente da provare!

PROCEDIMENTO

FASE 1 - Portate ad ebollizione il latte e aggiungete il Farro Perlato "Farrisum", fatelo cuocere per 20 minuti circa, lasciate raffreddare mantenendo il Farrisum in infusione nel latte, così che possa cedere tutti i suoi sapori. Dopodiché filtrare il latte con un colino (il farro cotto che avrete tolto lo potete utilizzare per un'altra preparazione, vedi punto 4 a pag. "Lo sapevi che...").

FASE 2 - A parte rompete le uova e versate i tuorli in un contenitore, unite la buccia di un arancia grattugiata, lo zucchero, la panna, e il latte filtrato.

FASE 3 - Mescolate bene tutti gli ingredienti e versate il composto nelle coppette che avrete scelto per servire la crema brulé.

FINALE - Metteteli ora in forno a 160°C a bagnomaria per 30 minuti, fintanto che il composto non risulti sodo. Fate raffreddare e riponeteli in frigorifero. Al momento di servirli spolverate la superficie con zucchero di canna e caramellate con un cannello bruciatore.

INGREDIENTI x 4 persone

DIFFICOLTÀ: Media

- 125 g Farro Perlato
"FARRISUM" Prometeo
- 700 g Latte intero
- 300 g Panna
8 tuorli d'uovo
- 100 g Zucchero semolato
- 1 Arancia buccia
- Zucchero di canna

Farrisum

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

#3

scopri tante altre ricette su

RicetteFarro.it

Il primo blog dedicato al farro in cucina



26-29
SETTEMBRE 2013

#IPRIMIDITALIA
FOLIGNO



ricettefarro.it



facebook.com/ricettefarro



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



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