

1

RicetteFarro.it

Pausa in ufficio



ricettefarro.it



facebook.com/ricettefarro



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



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

Pausa in ufficio



pag 4

Insalata di Farro con verdure e Halloumi
#antipasti #farrisum #halloumi #vegetariana



pag 5

Insalata Aromatica con Feta e Lenticchie
#antipasti #lenticchie #insalata #mediterranea



pag 6

Polpette di verdure e farro spezzato
#antipasti #farrospezzato #verdure #stuzzichino



pag 7

Yogurt greco con biscotti
al farro, lamponi e farro soffiato
#dessert #farrosoffiato #lamponi #golosa



pag 8

Tortine al farro con frutta di stagione
#dessert #farinadifarro #frutta #leggera

Consigli utili per realizzare al meglio le tue ricette al farro



LO SAPEVI CHE...

1

Il farro ha un glutine di tipo "soft".
Ciò consente una miglior digeribilità
e tollerabilità da parte dell'organismo.



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

Chiamiamo farro "perlato" il chicco di farro dicocco a cui abbiamo eliminato meccanicamente parte del rivestimento esterno, per permettere più rapidamente l'assorbimento dell'acqua e, quindi, la cottura, evitando così l'ammollo preventivo.

6

Un impasto elaborato con farina di monococco, ad esempio, avendo un glutine meno tenace di quello del frumento tenero, risulterà meno elastico, più friabile e quindi più adatto alla realizzazione di paste frolle, biscotti, pasticcini e crostate.

3

Sono consigliati condimenti leggeri e delicati per apprezzare appieno il sapore del farro: sono consigliati condimenti bianchi, con olio crudo e verdure di stagione.

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

Per ottenere un ottimo piatto di farro freddo cuocete il farro perlato in abbondante acqua salata per 30 minuti e, una volta scolato, condite con un filo d'olio affinché i chicchi non si aggrumino e fate raffreddare.

8

Il gusto leggermente dolciastro del farro consente un minor uso di zucchero rispetto alle quantità suggerite nelle ricette classiche a base di frumento.



Insalata di Farro

con verdure e Halloumi

#antipasti #farrisum #halloumi #vegetariana



Vegetariana



Tempo 90'



[@ValentinaBugari](#) suggerisco di tagliare le melanzane a tocchetti piccoli e di cuocerle a fuoco vivo con un pochino di olio per farle più croccanti ed evitare che diventino troppo molli.

[@soniafigone](#) Se avete problemi nel recuperare l'Halloumi potete usare tranquillamente della scamorza affumicata.

PROCEDIMENTO

FASE 1 - Lavate e tagliate a cubetti le melanzane, salatele e mettetele a scolare in uno scolapasta per circa un'ora. Trascorsa l'ora mettetele a cuocere in forno con un po' di olio, oppure passatele in padella (le melanzane vanno cotte, tutti gli altri ingredienti invece saranno usati crudi).

FASE 2 - Lavate e tagliate a cubetti le carote, i pomodorini e le fette di Halloumi e condite il tutto in una ciotola con olio extravergine di oliva, sale e una spolverata di pepe.

FASE 3 - Nel frattempo cuocete il Farro perlato in acqua bollente salata per circa 25-30 minuti. Scolatelo al dente, sciacquatelo in acqua fredda, mettetelo in un recipiente a parte e conditelo con un cucchiaino di olio extra vergine di oliva.

FINALE - Mescolate insieme farro, le verdure della ciotola e le melanzane cotte e impiattate. Una spolverata di semi di sesamo e il piatto è pronto!

INGREDIENTI x 2 persone

- 90g di Farro *Prometeo*
- 1 melanzana
- 1 carota
- 10 pomodorini ciliegino
- 2 fette spesse di Halloumi (o scamorza affumicata)
- Semi di sesamo
- Sale, pepe e olio extra vergine di oliva

Farrisum

Acquista su:

la Bottega del Farro

shop.prometeourbino.it



Insalata Aromatica

con Feta e Lenticchie

#antipasti #lenticchie #insalata #mediterranea



Vegetariana



Tempo 45'



[@ziocico](#) È un'insalata veloce da preparare e profumatissima grazie alla presenza delle erbe aromatiche

[@fedegera](#) Gli spinaci per essere consumati crudi devono essere giovani e teneri.

PROCEDIMENTO

FASE 1 - Partiamo dalle lenticchie. Le lenticchie Prometeo non vanno tenute a bagno, è sufficiente sciacquarle e controllare l'eventuale presenza di piccoli sassi. Lessate le lenticchie in acqua leggermente salata (un paio di litri) per circa 20 minuti, scolate e sciacquatele sotto l'acqua fredda. Mettete le lenticchie in una ciotola.

FASE 2 - Pulite e tagliate a listarelle sottili la carota e nel mentre cuocete i fagiolini in acqua bollente e salata, circa 15 minuti per cuocerli al dente. Scolate e immergete i fagiolini per pochi secondi in acqua e ghiaccio, asciugate e conservateli in un contenitore fornito di coperchio: questo brusco raffreddamento ha lo scopo di fissare il colore e bloccare la cottura.

FASE 3 - Dopo aver tagliuzzato prezzemolo, erba cipollina e timo, uniteli a succo di limone, olio extra vergine di oliva ed aceto balsamico e mescolate bene il condimento ottenuto. Condite le lenticchie con questo dressing e aggiungete le listarelle di carota e i fagiolini tagliati a rondelle.

FINALE - Impiattate i baby spinaci, aggiungete le lenticchie e la Feta sbriciolata. Se necessario aggiungete un cucchiaino del condimento preparato.

Ricetta elaborata da [Sonia nel paese delle Stoviglie](#)



INGREDIENTI x 4 persone

- 200g di Lenticchie [Prometeo](#)
- 120g di spinaci baby
- prezzemolo, erba cipollina, un pizzico di timo
- 2 cucchiaini di olio EVO
- il succo di un limone piccolo
- 3 cucchiaini di aceto balsamico di Modena
- 1 carota grande
- 1 manciata di fagiolini
- 200g di Feta



[Lenticchie](#)

Acquista su:

la Bottega del Forno

shop.prometeourbino.it



Polpette di verdure

e farro spezzato

#antipasti #farrospezzato #verdure #stuzzichino



Vegetariana



Tempo 45'



@ricettefarro una ricetta veramente semplice da realizzare che esalta, senza appesantire il sapore del farro

@fedegera buonissima idea per chi come me passa tutto il giorno davanti al computer

PROCEDIMENTO

FASE 1 - Bollite il farro per circa 15 minuti in abbondante acqua salata (o meglio ancora con brodo vegetale). Anche se sulla confezione è indicato un tempo di cottura superiore, per questa ricetta sono sufficienti quindici minuti, altrimenti il farro diventerà troppo morbido e non sarete in grado di formare le polpette.

FASE 2 - Dopo la cottura, lasciatelo riposare per almeno 10 minuti.

FASE 3 - Nel frattempo lessate le patate e le carote, e una volta cotte schiacciatele con lo schiacciapatate.

FASE 4 - Mescolate le verdure assieme al farro e aggiungete la farina, sale e il prezzemolo.

FASE 5 - Con le mani formate delle polpette e riponetele in una teglia unta con un po' d'olio extra vergina di oliva.

FASE 6 - Cuocete in forno a 180° per circa 30 minuti.

FINALE - Servitele ancora calde su un letto di insalata e bagnate con una crema di aceto balsamico.

Ricetta elaborata da [Farina di Giò](#)

INGREDIENTI x 4 persone

- 150 gr di farro spezzato [Prometeo](#)
- 1 patata
- 1 carota
- 1 cucchiaio di dado vegetale (per me senza glutine)
- 2 cucchiai di farina bianca di farro [Prometeo](#)
- Prezzemolo e sale qb
- Olio d'oliva per ungere la teglia
- Insalata novella e aceto balsamico per la decorazione

[Spezzato di Farro](#)

Acquista su:

la Bottega del Farro

shop.prometeourbino.it



Yogurt greco

con biscotti al farro, lamponi e farro soffiato

#dessert #farrosoffiato #lamponi #golosa



Vegetariana



Tempo 30'



[@ricettefarro](#) uno spuntino equilibrato e leggero, ottimo anche con un semplice yogurt magro

[@soniafigone](#) ideale per una colazione veloce e salutare o perché no una diversa merenda per i vostri bambini?

PROCEDIMENTO

FASE 1 - Schiacciate i biscotti all'interno di un canovaccio, facendo attenzione a non sbriciolarli troppo.

FINALE - Assemblate il bicchiere con:

- un fondo di biscotti al farro e cioccolato
- qualche cucchiaino di yogurt addolcito a piacere con lo zucchero a velo
- uno strato di lamponi
- qualche cucchiaino di yogurt
- uno strato di farro soffiato
- terminare con 3 lamponi per decorazione.

VARIAZIONI - Al posto dei lamponi potete usare la frutta che vi è più gradita. Se volete ridurre le calorie del bicchiere potete evitare di dolcificare lo yogurt greco con lo zucchero a velo, il gusto sarà ancora più naturale.

Ricetta elaborata da [Sonia nel paese delle Stoviglie](#)

INGREDIENTI x 4 persone

- 8 biscotti di farro [Prometeo](#)
- Farro soffiato al naturale [Prometeo](#)
- 500 gr yogurt greco
(è la confezione nel barattolo grande, ne avanza un poco)
- Una vaschetta di lamponi
lavati ed asciugati
- Zucchero a velo

[Farro soffiato](#)

Acquista su:

la Bottega del Farro

shop.prometeourbino.it



Tortine al farro

con frutta di stagione

#dessert #farinadifarro #frutta #leggera



Vegetariana



Tempo 45'



@soniafigone io ho utilizzato uno zucchero di canna grezzo Muscovado con un profumo molto forte e aromatico.

@ValentinaBugari è perfetta per la colazione, ma anche per il tè del pomeriggio!

PROCEDIMENTO

FASE 1 - Lavorate alla frusta il burro morbido insieme allo zucchero fino a ottenere un composto spumoso. In una nuova ciotola lavorate la farina con il lievito, le spezie e il sale.

FASE 2 - Aggiungete al primo composto un uovo per volta, poi, incorporate con una spatola, la farina.

FASE 3 - Versare l'impasto nello stampo per muffin. Io uso quello in silicone ma metto comunque i pirottini di carta per facilitare l'operazione di pulizia dello stampo. Lavate le ciliegie, tagliatele a pezzettini e premetele nell'impasto. Lasciate alcune ciliegie intere che adagerete sulla vostra tortina, premendola solo leggermente. L'impasto crescendo in forno la incorporerà quasi totalmente.

FINALE - Infornate per circa 25 minuti a 180° o fino a quando le tortine non sono dorate.

Ricetta elaborata da [Sonia nel paese delle Stoviglie](#)

INGREDIENTI x 4 persone

- Ciliegie a piacere
- 150g Farina di farro [Prometeo](#)
- 120g Zucchero di canna
- 100g Burro
- 2 Uova
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- 1 cucchiaino di cannella macinata
- 1 punta di zenzero in polvere
- 1 punta di chiodi di garofano in polvere
- 1 punta di pepe bianco macinato
- 1 pizzico di Sale

[Farina di Farro](#)

Acquista su:

la Bottega del Farro

shop.prometeourbino.it



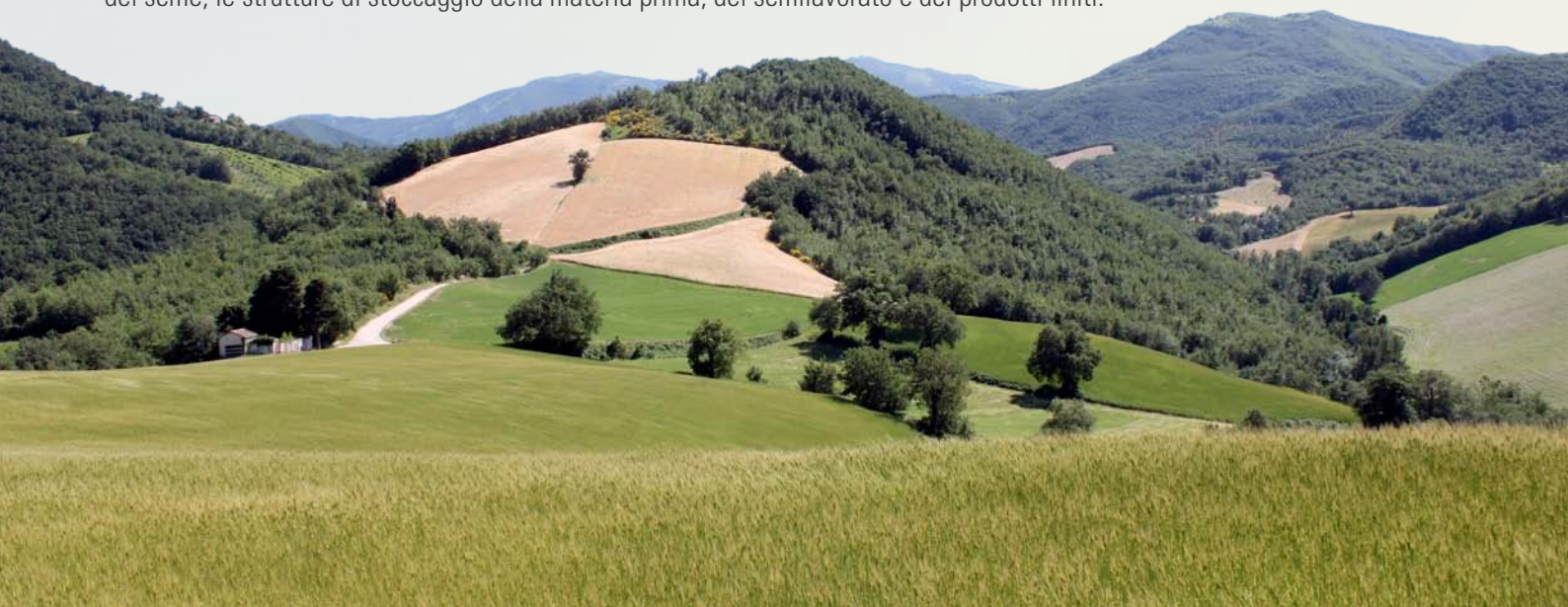


una passione naturale per il farro

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

1

scopri tante altre ricette su

RicetteFarro.it

Il primo blog dedicato al farro in cucina



ricettefarro.it



facebook.com/ricettefarro



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



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