

#2

---

*RicetteFarro.it*

---

Picnic con **gusto**

---



# Picnic con gusto



**pag. 4**

**Insalata di Farro**

**#picnic #farrisum #appetitosa #vegetariana**



**pag. 5**

**Hamburger di tonno e Lenticchie**

**#picnic #lenticchie #fastfood #vegetariana**



**pag. 6**

**Pane al Farro e Noci**

**#picnic #farinadifarro #noci #stuzzichino**



**pag. 7**

**Ciambelline di Farro alla birra**

**#biscotti #farinadifarro #goloso #picnic**



**pag. 8**

**“Gallettes” estive di Farro con frutta**

**#crepes #farinadifarro #frutta #leggera**

# Consigli utili per realizzare al meglio le tue ricette al Farro

## LO SAPEVI CHE...



1

Il farro perlato può essere cucinato usando le stesse modalità di un risotto, tenendo solo presente che necessita di qualche minuto in più di cottura. Può essere servito sia come piatto freddo (ad esempio insalata di farro con verdure, ideale per l'estate) sia come pietanza calda.

2

Il farro perlato è una granella di farro dicocco "decorticato", al quale è stato eliminato in modo meccanico il suo rivestimento esterno. In questo modo il chicco assorbe in fretta l'acqua e cuoce più rapidamente, pertanto non è necessario un ammollo preventivo e la sua preparazione è veramente agevole.

3

Per ottenere un ottimo piatto di farro freddo cuocete il farro perlato in abbondante acqua salata per 25/30 minuti, una volta scolato, condite con un filo d'olio affinché i chicchi non si aggrumino e fate raffreddare.

4

Le Lenticchie Prometeo non hanno bisogno di ammollo preventivo, basta lavarle e scolarle bene prima di cuocerle così da eliminare l'eventuale presenza di piccoli sassi.

5

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

6

Il farro ha un glutine "soft" e ciò si traduce in un cereale di elevata digeribilità e di miglior tollerabilità da parte del nostro organismo. Un impasto elaborato con farina di farro monococco, ad esempio, avendo un glutine meno tenace rispetto a quello del frumento tenero, risulterà meno elastico, più friabile e quindi più adatto alla realizzazione di paste frolle, biscotti, pasticcini e crostate.

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.



@ricettefarro

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



# Insalata di Farro

#picnic #farrisum #appetitosa #vegetariana



Vegetariana



Tempo 30'



[@ValentinaBugari](#)

Una fresca ricetta di insalata di farro perfetta per l'estate.

[@ricettefarro](#) Gli ingredienti sono facilissimi, li trovate in qualsiasi mercato rionale o supermercato. Il farro è invece il Farrisum di Prometeo.

## PROCEDIMENTO

**FASE 1** - Lessate il FARRISUM in acqua salata (25/30 minuti), scolatelo e risciacquatelo rapidamente. Nel frattempo mondate e lavate le verdure.

**FASE 2** - Tagliate le carote a listarelle, tritate grossolanamente le insalate e tagliate a pezzi i pomodori.

**FASE 3** - Snocciolate alcune olive e tritatele assieme al finocchietto e l'aglio.

**FASE 4** - Mescolate il tutto, comprese le rimanenti olive, insieme al FARRISUM e condite con olio, sale e pepe.

**FINALE** - Lasciate riposare per almeno un'ora prima di servire.

## INGREDIENTI x 4 persone

- 320 g di **FARRISUM**
- 1 carota
- 1 cespo di radicchio
- 1 piccolo cespo di insalata riccia
- Qualche ciuffo di finocchietto selvatico
- Una trentina di olive nere
- Mezzo spicchio di aglio
- 2 pomodori rossi ben sodi
- Olio extravergine di oliva
- Sale e pepe

*Farrisum*

Acquista su:

*la Bottega del Farro*

[shop.prometeourbino.it](http://shop.prometeourbino.it)



# Hamburger di tonno e Lenticchie

#picnic #lenticchie #fastfood #vegetariana



Vegetariana



Tempo 30'



@soniafigone ...provatelo, vi garantisco che non rimpiangerete affatto i classici fast food.

@fedegera Per uno spuntino sano, leggero e senza carne, geniale, grazie Sonia!

## PROCEDIMENTO

**FASE 1** - Cuocete le lenticchie per poco più della metà del tempo di cottura indicato sulla confezione. Io ho usato quelle di [Prometeo](#) che non vanno lasciate in ammollo e sono cotte in 20 minuti. In questo caso le ho cotte per circa 12 minuti.

**FASE 2** - Scolate le lenticchie e fatele raffreddare, quindi mettetele nel mixer con il tonno sgocciolato, la cipolla, l'aglio, l'uovo, il pan grattato, sale e una generosa spolverata di pepe fresco e tritate il tutto per un paio di minuti.

**FASE 3** - Mettete il composto in frigo per almeno 20 minuti e a seguire create gli hamburger, facendo in modo che non siano né troppo grandi, né troppo alti (se troppo pesanti rischiano di disfarsi).

**FASE 4** - Cuoceteli in padella con un filo d'olio d'oliva per qualche minuto, tenendoli d'occhio e rigirandoli perché non brucino. Quando avranno una crosticina dorata, mettetelo sul panino sopra gli spinaci baby e coprite con ketchup (se vi piace) e il pomodoro condito.

**FINALE** - Chiudete l'hamburger e buon appetito!

## INGREDIENTI x 4 persone

Ingredienti per 6/8 hamburger:

- 1 confezione di tonno in trancio in olio di oliva da 180 g
- 120 g di **LENTICCHIE**
- mezza cipolla
- un uovo
- 1 spicchio di aglio
- sale e pepe per insaporire
- pan grattato
- spinaci baby freschi
- 1 o 2 fette di pomodoro già condite per panino
- ketchup (se vi piace)

[Lenticchie](#)

Acquista su:

*la Bottega del Forno*

[shop.prometeourbino.it](http://shop.prometeourbino.it)



# Pane al Farro e Noci

#picnic #farinadifarro #noci #stuzzichino



Vegetariana



Tempo \*  
lavorazione 20'



[@ricettefarro](#) Questo pane ottimo per spuntini gustosi e per accompagnare salumi è molto semplice da preparare

[@fedegera](#) buonissima idea per uno spuntino all'aperto!

## PROCEDIMENTO

**FASE 1** - Versate l'acqua in una ciotola capiente, scioglietevi bene il lievito e il miele. Aggiungete 3/4 della farina, lavorate bene con una spatola. Aggiungete le noci, il sale e la farina restante, continuate ad impastare fino a quando il composto non sarà elastico ed omogeneo. Coprite la ciotola con una pellicola; dovrà riposare per circa un'ora e mezza al riparo dal freddo.

**FASE 2** - Ungete leggermente una teglia. Stendete un pezzo di pellicola trasparente sul piano di lavoro, cospargetelo bene di farina. Versate il composto sulla pellicola, aiutandovi con la spatola. Non vi spaventate se risulta piuttosto coloso. Cercate di non schiacciarlo troppo e di non piegarlo su se stesso. Potrete modellare i bordi della pagnotta con le dita ben infarinate.

**FASE 3** - Raccogliete i lembi della pellicola ed usatela per "ribaltare" l'impasto sulla teglia. Aggiungete le noci decorative premendole leggermente nella ciabatta.

**FINALE** - Infornare in forno già caldo a 200 gradi. Il pane dovrà cuocere circa mezz'ora o anche meno se usate la funzione ventilato. Se la crosta dovesse essere troppo croccante, potete infornare il pane assieme ad un pentolino d'acqua calda.

\* TEMPI: 20 minuti c.ca lavorazione; 90-120 minuti lievitazione; 30 minuti cottura.

## INGREDIENTI x 4/6 persone

- 150 g **FARINA DI FARRO**
- 100 g farina bianca di frumento
- Poco meno di un cucchiaino di miele
- 1 cucchiaino raso di sale
- 200 ml acqua (tiepida ma non calda)
- 50 g noci tritate
- 7 g lievito di birra disidratato oppure 13 grammi di lievito di birra fresco (mezzo panetto)

Farina di Farro

Acquista su:

*la Bottega del Farro*

[shop.prometeourbino.it](http://shop.prometeourbino.it)



# Ciambelline di Farro alla birra

#biscotti #farinadifarro #goloso #picnic



Vegetariana



Tempo 45'



@IIMioSaperFare Sono molto aromatiche, rustiche, croccanti, dolci al punto giusto.

@valentinabugari ideale per una colazione ma ancora più buone per lo spuntino pomeridiano.

## PROCEDIMENTO

**FASE 1** - Mescolate: farina, bicarbonato e zucchero. Aggiungete l'olio e la birra. Iniziate ad impastare con l'aiuto di una forchetta.

**FASE 2** - Continuate ad impastare con le mani fino a quando l'impasto risulterà compatto e liscio. Aggiungete altra birra se dovesse risultare troppo duro.

**FASE 3** - Fate riposare l'impasto, avvolto in pellicola trasparente, in frigo per circa 30 minuti.

**FASE 4** - Dividete l'impasto in pezzetti e fate dei bastoncini. Tagliateli della lunghezza che si preferisce e chiudeteli a mo' di taralli.

**FASE 5** - In un piatto aggiungete lo zucchero di canna. Spennellate le ciambelline con il latte e passatele nello zucchero facendone aderire solo da un lato.

**FINALE** - Sistematele su di una teglia rivestita da carta forno. Mettete in forno preriscaldato a 180°C statico per circa 20 minuti. Devono risultare dorate e ben cotte.

Ricetta elaborata da Marisa (blog: [Il mio Saper Fare](#))

## INGREDIENTI x 4 persone

- 200 g di **FARINA DI FARRO** bianca
- 4 cucchiaini di olio e.v.o.
- 4 cucchiaini di zucchero semolato
- 1/2 cucchiaino di bicarbonato
- 5 cucchiaini di birra
- zucchero di canna q.b. per decorare
- latte q.b. per spennellare

*Farina di Farro*

Acquista su:

*la Bottega del Farro*

[shop.prometeourbino.it](http://shop.prometeourbino.it)



# “Gallettes” estive

di Farro con frutta

#crepes #farinadifarro #frutta #leggera



Vegetariana



Tempo 15'



[@soniafigone](#) uno specialissimo dolce estivo con la nostra particolare versione di gallette, grazie alla farina di farro e alla frutta fresca.

[@ValentinaBugari](#) Semplice da preparare e golosissima, non vedo l'ora di provarla!

## PROCEDIMENTO

**FASE 1** - Mescolate i liquidi (uovo e latte) in un recipiente con beccuccio e mescolate bene con la frusta fino a che sarà liscio, vellutato e senza alcun grumo. Aggiungete la farina di farro e mescolate sempre con la frusta. Aggiustate la miscela a occhio, non deve essere troppo liquida, ma nemmeno l'impasto di una torta. Quando vi sembra della giusta consistenza mettetela in frigo per circa 30 minuti. Ponete a scaldare sul fuoco una padella antiaderente. Tagliate una fetta di burro, avvolgetelo nella carta assorbente e imbrattate bene il fondo della padella. Versate la miscela al centro della padella e distribuitela uniformemente.

**FASE 3** - Quando il primo lato sarà cotto, fate scivolare la gallette su una seconda padella, imbrattate nuovamente la prima padella e rovesciate la gallette dalla seconda alla prima padella, capovolgendola sul lato non ancora cotto. Usare due padelle vi renderà la vita più semplice rispetto a far saltare la gallette in padella capovolgendola.

**FINALE** - Appena pronta, toglietela dalla padella facendola scivolare su di un piatto e continuate così anche per le restanti gallette, adagiandole una sull'altra a mano a mano che saranno pronte. Condite la frutta lavata e tagliata a pezzetti con 3 cucchiaini di zucchero bianco e 3 cucchiaini di rhum e lasciate riposare un paio di minuti. Con un cucchiaino distribuite la frutta nella gallette e chiudete a cornucopia. Cospargete con abbondante zucchero a velo, buon appetito!

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



## INGREDIENTI x 4 persone

- 90 g di **FARINA DI FARRO**
- 210 ml di latte fresco
- 1 uovo medio
- frutta fresca a piacere, noi abbiamo usato ciliegie, fragole, arance e prugne
- burro per la padella
- zucchero a velo, zucchero bianco e rhum

[Farina di Farro](#)

Acquista su:

*la Bottega del Farro*

[shop.prometeourbino.it](http://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](http://shop.prometeourbino.it)



[facebook.com/prometeourbino](https://facebook.com/prometeourbino)



[instagram.com/prometeourbino](https://instagram.com/prometeourbino)

**[www.prometeourbino.it](http://www.prometeourbino.it)**

#2

---

scopri tante altre ricette su

---

*RicetteFarro.it*

Il primo blog dedicato al farro in cucina

---

