



RicetteFarro.it

Speciale
Natale 2013



ricettefarro.it



facebook.com/ricettefarro



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



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

Speciale Natale 2013



pag. 4

Cous Cous di Farro spezzato
e verdure con baccalà scottato
#natale #passionenaturale #iprimidelfarro



pag. 5

Sformato di Farro con lenticchie
#natale #passionenaturale #ricettealfarro



pag. 6

Lasagna di Farro
con scampi e coriandoli di verdure
#iprimidelfarro #iprimiditalia #fabriziorivaroli



pag. 7

Biscotti natalizi al Farro
#natale #passionenaturale #ricettealfarro



pag. 8

Tortine di Farro con marmellata
di arancia e cioccolato
#ricettealfarro #passionenaturale #natale

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



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.

3

In epoca romana il farro si decorticava spezzandolo e si cucinava assieme ai legumi. Oggi il farro perlato ha rubato la scena allo spezzato per praticità d'uso e somiglianza con il riso. Lo spezzato ha una grande versatilità in cucina e una vasta gamma di usi: cucinato come un cous cous o una polenta, in zuppe, minestre, insalate fino ad utilizzarlo come base per dolci.

4

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.



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.

6

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.

7

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.



@ricettefarro

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



Cous Cous di Farro spezzato e verdure con baccalà scottato

#natale #passionenaturale #iprimidelfarro



No. Veg.



Tempo 60'



[@Chef_Rivaroli](#) Lo spezzato di farro è un prodotto molto versatile per creazioni che vanno dall'antipasto al dolce.

[@ricettefarro](#) Una ricetta leggera e gustosa presentata quest'anno a #iprimiditalia a Foligno.

PROCEDIMENTO

FASE 1 - In una padella antiaderente con olio e.v.o. fare soffriggere il porro tagliato finemente. Aggiungete i peperoni e le zucchine a cubetti e portateli a cottura con sale e pepe.

FASE 2 - A parte portate ad ebollizione 800 ml di acqua salata e cucinatevi lo Spezzato di Farro per 10 minuti. Una volta pronto toglietelo dal fuoco e ponetelo in una pirofila, conditelo con dell'olio di oliva e cercate di tenerlo ben sgranato come il classico cous cous. A questo punto aggiungete le verdure e riponetelo in caldo a bagnomaria.

FASE 3 - In acqua bollente scottate i pomodori, raffreddateli, privateli della pelle e tagliateli a cubetti. In una padella antiaderente con olio e.v.o., aglio e timo scottate il baccalà dissalato prima dalla parte della pelle. Bagnatelo continuamente con l'olio caldo e finite la cottura spolverando di pepe nero macinato.

FINALE - In un piatto di portata ponete al centro il cous cous, adagiatevi sopra il baccalà scottato e tutto intorno i cubetti di pomodoro fatti marinare con basilico.

Servitelo ben caldo.

INGREDIENTI x 4 persone

TIPOLOGIA: Antipasto/Primo

DIFFICOLTÀ: Facile

- 320 g **SPEZZATO DI FARRO** Prometeo
- 2 Pomodori grappolo
- 2 Zucchine
- 1 Peperoni rossi
- 1 porro
- Basilico
- 800 g di baccalà dissalato
- Aglio
- Timo
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale e pepe q.b.

Spezzato di Farro

Acquista su:

la Bottega del Farro

shop.prometeourbino.it



Sformato di Farro con lenticchie

#natale #passionenaturale #ricettealfarro



No. Veg.



Tempo 40'



@valentinabugari una ricetta ideale per le vostre cene natalizie dove la lenticchia non può mancare.

@ricettefarro Questa ricetta è stata creata e realizzata dagli studenti della scuola Alberghiera di Pesaro.

PROCEDIMENTO

FASE 1 - Lavate il farro e bollirlo; Nel frattempo, lessate le lenticchie e fatele riscaldare in olio e foglie d'alloro, aggiungendo dell'acqua e poi portare ad ebollizione;

FASE 2 - Lavate la salvia e tritatela grossolanamente assieme allo speck: rosolate successivamente in olio di oliva; * lasciate intiepidire; * Opzionale - aggiungere 1 cucchiaio olio di semi di coriandolo.

FASE 3 - Prendete le uova; dividete il tuorlo dall'albume; prendete il tuorlo e mischiatelo con il preparato. Girate l'albume con una frusta e, quando sarà denso, mischiatelo col preparato;

FASE 4 - Imburrate degli stampini e inseriteci il composto. Infornate a 120°C per 15 minuti;

FINALE - Mettetelo nel piatto e guarnitelo con la fonduta (tramite colino a pistone) e lenticchie (tramite il sac a poche) e con foglie di salvia fritte e pepe macinato.

INGREDIENTI x 4 persone

TIPOLOGIA: Antipasto - **DIFFICOLTÀ:** Media

- 100 g di **FARRO PERLATO** Prometeo
- 100 g di lenticchie
- 1 spicchio d'aglio e 2 foglie di alloro
- 1 ucchiaio olio di semi di coriandolo
- 4 cucchiaini di olio extra vergine *
- Burro
- 40 grammi di speck
- 2 uova
- 3 foglie di salvia
- Brodo vegetale
- Sale e pepe q.b.
- 200 g di fontina
- 200 g di latte

Farro perlato

Acquista su:

la Bottega del Farro

shop.prometeourbino.it



Lasagne di Farro

con scampi e coriandoli di verdure

#iprimidelfarro #iprimiditalia #fabriziorivaroli



No Veg.



Tempo 60'



[@ricettefarro](#) Queste lasagne non hanno bisogno di essere preventivamente lessate, basta mantenere più liquida la besciamella di ricotta.

[@Chef_Rivaroli](#) Potete sostituire la classica besciamella con della ricotta fresca per avere una lasagna più leggera e altrettanto gustosa.

PROCEDIMENTO

FASE 1 - Lavate e tagliate tutte le verdure a striscioline, 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 striscioline 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 6 persone

TIPOLOGIA: Primo

DIFFICOLTÀ: Media

- 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 Monlis
- Brandy
- Gambi di prezzemolo
- Sale e pepe

Lasagne

Acquista su:

La Bottega del Farro

shop.prometeourbino.it



Biscotti natalizi al Farro

#natale #passionenaturale #ricettealfarro



Vegetariana



Tempo 30'



@ricettefarro questi biscotti al farro sono semplicemente deliziosi! complimenti per la tua ricetta @Frolletto

@fedegera facilissimi da fare anche per chi, come me, non ha tanta esperienza in cucina! :)

PROCEDIMENTO

FASE 1 - Fate ammorbidire la margarina tenendola fuori dal frigo mezzoretta prima. Mescolatela con lo zucchero di canna. Unite lo yogurt e mescolate fino a ottenere un composto omogeneo.

FASE 2 - In una ciotola a parte unite la farina, il lievito e il sale. Mescolate il tutto con il composto ottenuto precedentemente: il composto finale dovrà essere liscio e non appiccicoso. Se necessario aggiungete un po' di farina. Mettete la pasta in frigo per 30 minuti.

FASE 3 - Stendete la pasta in una spianatoia infarinata e ritagliate con le forme per biscotti. Sistematele su una teglia coperta con carta forno e infornate in forno caldo a 150°C per 12-15 minuti.

FINALE - Dopo averli cotti, lasciateli raffreddare. Sciogliete il cioccolato a bagnomaria e intingere i biscotti. Se volete usare le guarnizioni pronte, ricordate che esso non si solidifica come il cioccolato, dunque i biscotti vanno serviti e mangiati subito.

Ricetta elaborata con [prodotti Prometeo](#) da **Farina di Gio**

INGREDIENTI x 4 persone

TIPOLOGIA: Dessert

DIFFICOLTÀ: Facile

- 250 gr **FARINA DI FARRO** Prometeo
- 50 gr di margarina
- 75 gr di zucchero di canna
- 1 vasetto di yogurt al pistacchio
- 1 cucchiaino raso di lievito vanigliato in polvere
- 1 pizzico di sale

PER LA DECORAZIONE:

- Cioccolato fondente fuso a piacere
- Guarnizione pronta ai frutti di bosco

[Farina di Farro](#)

Acquista su:

la Bottega del Farro

shop.prometeourbino.it



Tortine di Farro con marmellata di arancia e cioccolato

#ricettealfarro #passionenaturale #natale



Vegetariana



Tempo 45'



@ricettefarro queste tortine di farro sono davvero buone provatele con la farina di #farro #monococco.

@ValentinaBugari La marmellata di arancio con il cioccolato crea un contrasto irresistibile. Bravissima @soniafigone e grazie per la tua ricetta!

PROCEDIMENTO

FASE 1 - Nella ciotola del mixer, mescolate la farina con lo zucchero a velo e il burro. Aggiungete gradualmente l'acqua fino a quando la pasta non è ben ferma. Fate una palla, avvolgetela nella pellicola e lasciatela riposare in frigo per circa 30 minuti.

FASE 2 - Stendete la pasta con il mattarello e rivestite gli stampi delle mini-crostate. Ne sono uscite 6 e con un avanzo di pasta ho realizzato anche qualche biscotto. Stendete un sottile strato di marmellata sul fondo di ogni tortina e mettere in frigo per altri 20 minuti.

FASE 3 - Nel robot da cucina macinate le nocciole e 50 g di zucchero, fino a quasi ad avere una pasta. Nel mixer mescolate i 50 g di burro e lo zucchero rimanente. A poco a poco aggiungete le uova, il cioccolato, le scorzette d'arancia, la vaniglia e infine le nocciole.

FASE 4 - Aggiungete la farcitura nello stampo da mini crostata e mettere in forno a cuocere per circa 30-35 minuti o fino a quando la parte superiore è dorata.

FINALE - Togliete dal forno e fate raffreddare. Decorate le torte con zucchero a velo setacciato.

Ricetta elaborata con [prodotti Prometeo](#) da **Sonia nel Paese delle Stoviglie**



INGREDIENTI x 4/6 persone

- 150 g **FARINA DI FARRO** Prometeo
 - 100 g farina 00
 - 25 g zucchero a velo
 - 100 g burro freddo tagliato a dadini
 - 6-8 cucchiaini (acqua fredda)
 - marmellata d'arancia
- PER LA FARCITURA:
- 100 g nocciole pelate
 - 100 g di zucchero (2 ciotole da 50 g)
 - 100 g. burro non salato (temp. ambiente)
 - 2 uova
 - Scorzette di buccia di 1/2 arancia bio
 - 20 g di cioccolato fondente grattugiato
 - 1 cucchiaino di estratto di vaniglia

[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



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)