

*È un ingrediente
semplice che riesce
a dare sapore a
diverse portate.
Subito pronte
pietanze che
invogliano il palato
e alle quali spesso
risulta difficile
resistere*

cucina

DI ALESSIA BELLOMIA

Farina





MINISTRA DI FARRO E FAGIOLI

TEMPO DI PREPARAZIONE:
DIFFICOLTA':

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

150/200g di farro in chicchi- 300g (se freschi 1kg) cannellini secchi- 2 spicchi d'aglio- 1 dado da minestra- rosmarino- salvia- peperoncino-olio d'oliva- sale e pepe qb

- 1** Lessate i fagioli freschi(se secchi devono stare precedentemente a mollo in acqua fredda) con aglio e salvia.
- 2** In un tegame soffriggete tre cucchiaini da minestra di olio d'oliva, con l'aglio schiacciato, il rosmarino e il peperoncino.
- 3** Scolate il soffritto in una pentola e aggiungete i fagioli passati e l'acqua della loro cottura. Salateli e pepateli a piacimento, portate il tutto ad ebollizione, unite il farro precedentemente ammollato. Aggiungete se occorresse, un poco di acqua insaporita col dado.
- 4** Servite la minestra tiepida dopo averla fatta riposare un'ora con un'aggiunta di un filo d'olio crudo.



TORTA DI FARRO E RICOTTA

TEMPO DI PREPARAZIONE: 2 ORE E 40'
DIFFICOLTA':

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

300g di ricotta fresca- 200g di farro in chicchi- 100g di farina di farro- 2lt di latte intero- 1 bustina di vaniglia- 3 cucchiaini da minestra di zucchero- 4 uova-150g di uva sultanina- la buccia di un limone grattugiata- 1 bicchierino di contreau- 1 cucchiaino di cannella- un pizzico di sale

- 1** cuocete lentamente il farro nel latte con lo zucchero, la cannella e la bustina di vaniglia, mescolando spesso, per circa 2 ore. Se il composto risultasse troppo lento, aggiungete altro latte caldo.
- 2** A parte in una terrina, sbattete i tuorli d'uovo ed unite la farina, la ricotta, l'uva sultanina e la buccia del limone grattugiata. Aggiungete il liquore ed il sale, mescolando energicamente l'impasto finché non risulterà completamente omogeneo.
- 3** Unire a questo composto il farro cotto nel latte ed amalgamare il tutto. Mettere le chiare d'uovo precedentemente montate a neve e mescolandole piano piano per non farle gonfiare. Mettete poi l'impasto in uno stampo imburato e ponete nel forno caldo a 180°C, lasciandolo cuocere per 40 minuti.



INSALATA FREDDA DI FARRO PERLATO

TEMPO DI PREPARAZIONE: 15'

DIFFICOLTA':

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200g di farro perlato prelessato - 80g di provolone piccante - 3 wurstel, circa 75g - 80g di piselli sgranati, anche surgelati - 2 pomodori - 20g di capperi - senape - limone - timo - olio extravergine d'oliva - sale e pepe in grani

- 1 Lessate i piselli brevemente in acqua salata, scolateli e metteteli da parte.
- 2 Prendete il provolone piccante e riducetelo in minuscoli dadini.
- 3 Scottate i pomodori, togliete i semi e riducete anche questi a dadini.
- 4 Successivamente fate a minuscoli cubetti anche i wurstel.
- 5 Spremete il limone mescolandone accuratamente il succo, in una ciotola, aggiungete due cucchiaini di senape, un pizzico di sale, pepe e quattro cucchiaini d'olio.
- 6 Mettete in una ciotola il farro precedentemente lessato e fatto raffreddare. Aggiungetevi il formaggio, i wurstel, il pomodoro, i piselli e i capperi, sciacquati e sgocciolati. Versate la salsina mescolando bene il tutto, in fine completate con foglioline di timo.



L'angolo di NICOLA SORRENTINO

Per le vostre domande scrivete a:
redazione@settimanaledonnapiu.it

Nicola Sorrentino
Medico nutrizionista a Milano

Il farro appartiene alla famiglia delle graminacee. Il suo luogo d'origine sembra che sia la Palestina..... dopo si è diffuso prima in Egitto poi in Siria. In Italia si coltiva soprattutto in Toscana. In passato era considerato un bene prezioso e fungeva da merce di scambio. Coltivato in terreni anche poco fertili sopravvive a temperature fredde. In commercio esiste sotto due forme: farro decorticato e farro perlato. Da preferire il decorticato perchè più ricco di fibre. Con la farina di farro si ottiene un ottimo pane, simile al pane bianco. Il farro cuoce in un tempo abbastanza breve circa 45 minuti e non necessita di ammollo anche se preferibile. Povero di grassi, buon apporto di glucidi ha un'ottima percentuale di proteine. Ottimo il contenuto delle fibre, importanti per il benessere intestinale. Il farro contiene vitamine del gruppo B, magnesio, fosforo, potassio, molti aminoacidi essenziali. 100 gr di farro apportano circa 335 kcal. In cottura aumenta 2 volte e 1/2 il suo peso per l'acqua che assorbe, provocando un ottimo senso di sazietà. E' adatto per creare piatti unici, completi di nutrienti, con i legumi e con l'olio extravergine d'oliva apportando poche calorie.

