



MENÙ AL FARRO

*RACCOLTA DEI MENÙ DEGLI CHEF AMATORIALI, I CUOCHI E LE CUOCHE
DILETTANTI PARTECIPANTI AL CONCORSO CULINARIO "MENÙ A BASE DI FARRO"
ORGANIZZATO DAL COMUNE DI MONTELEONE DI SPOLETO IN OCCASIONE
DELLA MOSTRA MERCATO DEL FARRO DOP DI MONTELEONE DI SPOLETO E DEI
PRODOTTI TIPICI DELLA MONTAGNA 2012*

*PROGETTO NATO
DALL'IDEA DEL COMUNE DI
MONTELEONE DI SPOLETO DI
VALORIZZARE IL FARRO DOP,
IN QUANTO ELEMENTO-ALIMENTO
DELLA DIETA MEDITERRANEA,
ALL'INTERNO DELLA CULTURA
DI UNA SANA E CORRETTA
ALIMENTAZIONE E DI UNO STILE DI
VITA EQUILIBRATO.*



I REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

I partecipanti hanno presentato un menù a base di farro motivando le loro scelte in base ai seguenti principi di regolamento:

- prevedere 4 portate a base di farro: un antipasto, un primo, un secondo ed un dolce;
- materie prime appartenenti alla Dieta Mediterranea;
- economicità.

IL FILO CONDUTTORE: FARRO, SANA E CORRETTA ALIMENTAZIONE

Quali sono le caratteristiche del farro? Può essere utilizzato all'interno della dieta mediterranea?

Il farro ha un valore nutritivo molto alto. Esso contiene tutti gli elementi di base che sono necessari per gli esseri viventi. Con il termine "farro" si indicano le tre specie coltivate di frumenti vestiti appartenenti al genere Triticum, ognuno con specifiche esigenze e problematiche agronomiche oltre che un proprio patrimonio genetico. Il T. monococcum, o piccolo farro, il T. dicoccum, farro medio, e il T. spelta, o gran farro. Questi tre cereali sono tra i più antichi coltivati nell'area del Mediterraneo. Il farro di Monteleone di Spoleto è il Triticum dicoccum, uno specialissimo farro vitreo dalla doppia cariosside. Il farro possiede un importante valore nutritivo grazie al suo elevato contenuto proteico (dal 10 al 25% più grande delle comuni varietà di frumento in commercio), nonché per la composizione di lipidi, fibre grezze, vitamine (grande quantità del gruppo B complesso) e minerali: contiene infatti circa il 57,9 % di carboidrati (ad esclusione del 9,2% di fibre), 17,0% di proteine e 3,0% di grassi. E' il suo alto contenuto proteico a conferire al consumatore una maggiore sensazione di sazietà dopo aver mangiato il prodotto. Poiché contiene una modesta quantità di glutine, ha una elevata tollerabilità, anche se non è consentito nell'alimentazione dei soggetti celiaci, ma comunque il livello di tossicità molto ridotto merita di essere ulteriormente studiato. Il farro ha un'elevata solubilità in acqua, ciò consente di assorbire facilmente le sostanze nutritive. Inoltre contiene degli speciali carboidrati (mucopolisaccaridi), che costituiscono un fattore importante nella coagulazione del sangue e una importante funzione di sostegno e protezione per la maggior parte dei tessuti. Molte persone hanno inserito alimenti a base di farro nelle loro diete per i numerosi effetti benefici per la salute. Gli atleti che vogliono fare il carico di carboidrati prima di una competizione possono trovare nel farro un elevato livello di carboidrati complessi necessari per i loro bisogni nutrizionali. Attualmente è coltivato in moderne aziende con produzione destinata alla proposizione di piatti pregiati nel segno della tradizione e di una alimentazione naturale e salutista. Cereale importante quindi nel "paniere mediterraneo" insieme agli altri alimenti-protagonisti della nostra dieta: legumi, frutta verdura, pesce azzurro, olio extra vergine di oliva, vino, spezie.

Il farro dop di Monteleone di Spoleto

La diffusione del farro nella zona di Monteleone di Spoleto è attestata storicamente da statuti comunali cinquecenteschi dove viene comminata una ammenda per danni arrecati a coltivazioni di "grano e biadi, spelta orzo e farre" e anche dagli appellativi di "mangiafarre" o "farrari de San Nicola" con cui gli abitanti dei comuni vicini indicavano i monteleonesi. Quest'ultima denominazione fa riferimento al rituale del "Farro di S. Nicola" che si svolge da tempo immemorabile il 5 dicembre, nella vigilia della ricorrenza del Santo, patrono del paese.

Il Farro di Monteleone ha ottenuto il riconoscimento comunitario del DOP, primo ed unico nel mondo.

IL MENU VINCITORE

"Il farro in testa...cioè nella mente"

di Maura Polinari

a nome dell'Associazione "Nel Paese di Clarice" di Castelnuovo di Porto - Roma

Menù al farro low cost

“Vi presento un menu a base di farro a bassissimo costo, ma nello stesso tempo pieno di sapori autunnali.”

Giacomo Picariello

- » FARRO “ALL’ASCOLANA” CON RIDUZIONE DI VINO ROSSO
- » RISOTTO DI FARRO AL RADICCHIO E ASIAGO IN CROSTA DI PARMIGIANO ALL’ORIGANO CON RADICCHIO CROCCANTE
- » TORRETTA DI TARTARE DI MANZO, FARRO, BROCCOLETTI E FONDUTA DI PROVOLONE
- » CROSTATA BRULEE CON FROLLA AL FARRO



ANTIPASTO

FARRO “ALL’ASCOLANA” CON RIDUZIONE DI VINO ROSSO

Ingredienti per 4 persone

150 g farro perlato
80 g macinato misto maiale e manzo
30 g mortadella
20 g olive snocciolate
2 uova
farina di semola
pan grattato
olio di semi di girasole per friggere
sale
pepe
olio extravergine d’oliva
prezzemolo
120 ml vino rosso
60 g zucchero di canna

Preparazione

Lessare il farro in acqua leggermente salata per una ventina di minuti. Scolarlo e condirlo con poco olio e pepe.
Preparare intanto la riduzione di vino rosso mettendo in pentolino vino e zucchero di canna e lasciando ridurre finché risulti denso.

Tritare la mortadella e le olive aggiungerle al macinato. Salare e pepare. Amalgamare al farro un uovo. Se risultasse ancora troppo separato aggiungere un tuorlo.

Bagnarsi le mani e formare delle palline ripiene del composto di carne. Passarle nella farina, quindi nell’uovo ed infine nel pan grattato. Friggerle in olio bollente. Scolarle e servirle ben calde o tiepide con la riduzione di vino rosso.

PRIMO

RISOTTO DI FARRO AL RADICCHIO E ASIAGO IN CROSTA DI PARMIGIANO ALL’ORIGANO CON RADICCHIO CROCCANTE

Ingredienti per 4 persone

320 g farro perlato
200 g radicchio trevigiano
brodo vegetale
1/2 cipolla tritata
40 g burro
80 g asiago dop
olio extravergine d’oliva
100 g farina di riso
acqua gasata freddissima
sale
200 g parmigiano grattugiato
origano

Preparazione

Tagliare il radicchio a listarelle.
Far imbiondire la cipolla con l’olio e brasare leggermente parte del radicchio per alcuni minuti, finché risulti tenero. Aggiungere il riso e tostarlo. Portare a cottura con il brodo ed, infine, mantecarlo con burro ed asiago.

Nel frattempo, preparare la pastella con acqua gasata freddissima e farina (deve essere densa ma non troppo). Passare i pezzi di radicchio rimasti e friggerli in olio di semi. Amalgamare il parmigiano con l’origano e formare su una placca con carta da forno dei mucchietti, quindi appiattirli ed infornare per pochi minuti, finché risultino leggermente dorati. Sformarli e farli raffreddare su una tazza.

Servire il risotto nella cialda di parmigiano, decorando con il radicchio fritto.

SECONDO

TORRETTA DI TARTARE DI MANZO, FARRO, BROCCOLETTI E FONDUTA DI PROVOLONE

Ingredienti per 4 persone

160 g farro perlato
sale
pepe
olio extravergine d’oliva
300 g scamone di manzo
3 cucchiaini salsa di soia
200 g broccoletti lessati
120 g provolone semistagionato
panna fresca

Preparazione

Mettere a macerare per circa 1h il provolone tagliato a cubetti con la panna che lo copre raso in superficie.
Lessare il farro. Fare la tartare tagliando la carne a strisce sottili, quindi a cubetti ed infine tritarla finemente. Condirlo con olio, sale, pepe e salsa di soia. Mettere in frigo a riposare per 1h. Tagliare finemente i broccoletti lessati e condirli con sale e olio. Condire il farro con sale e olio.
Mettere a macerare per circa 1h il provolone tagliato a cubetti con la panna che lo copre raso in superficie. Far sciogliere il provolone a bagnomaria.

Impiattare con l’aiuto di un coppapasta, ponendo al centro del piatto nel fondo la tartare, quindi il farro ed infine i broccoletti. Nappare con la fonduta di provolone.

DOLCE

CROSTATA BRULEE CON FROLLA AL FARRO

Ingredienti per uno stampo apribile del diametro di 20cm.

Per la frolla:
300 g farina di farro integrale
170 g burro morbido
100 g zucchero
pizzico di sale
1 uovo e 1 tuorlo
scorza di limone grattugiata

Per il ripieno e la decorazione:

5 tuorli
500 ml panna fresca
40 g farina “00”
scorza di 2 limoni grattugiata
130 g zucchero semolato
60 g croccante di frutta secca mista
olio extravergine d’oliva

Preparazione

Impastare tutti gli ingredienti della frolla con l’aiuto di un mixer e formare una palla. Metterla a riposare in frigorifero per una mezz’ora avvolta in pellicola trasparente.

Stendere la frolla in uno stampo a cerniera con bordi alti. Infornare per 15min a 180°C.

Preparare il ripieno sbattendo i tuorli con lo zucchero e la scorza di limone grattugiata. Aggiungere la farina ed infine la panna a filo. Mettere il composto sulla base di frolla ed infornare per altri 20min a 180°C. Servire fredda con il croccante sbriciolato.

Il farro è il migliore dei cereali!

Sandra Paniconi

- » *INSALATA VARIOPINTA DI LATTUGA*
- » *RAVIOLI DI FARRO*
- » *RÖSTI DI FARRO*
- » *TORTA DI CAROTE*



ANTIPASTO

INSALATA VARIOPINTA DI LATTUGA

Ingredienti per 4 persone

1 tazza di chicchi di farro cotti
1 cespo di lattuga
mezzo cespo di radicchio
2 carote
erbe aromatiche a piacere

Condimento per l'insalata:

1 presa di sale
1 presa di zucchero grezzo di canna
1 punta di senape
6 cucchiari di aceto di vino
4 cucchiari di olio extra vergine
6 cucchiari di ricotta o formaggio quark
il radicchio
le carote
le erbe aromatiche

Preparazione

Lavare e tagliare la lattuga, il radicchio e le carote.
Tritare le erbe aromatiche a piacere.

Amalgamare bene il sale, lo zucchero grezzo di canna, la punta di senape e l'aceto di vino.

Aggiungere l'olio extra vergine e la ricotta (o formaggio quark) e mescolare fino ad ottenere una salsa densa e omogenea.

Versare nella salsa, lasciare insaporire per almeno un'ora il radicchio, le carote, le erbe aromatiche e i chicchi di farro cotti. Mescolare bene prima di servire l'insalata.

PRIMO

RAVIOLI DI FARRO

Ingredienti per 4 persone

125 g di farina bianca di farro
125 g di farina integrale di farro
2 uova
3 cucchiari di acqua
1 cucchiario di olio extra vergine
sale q.b.
formaggio grattugiato
salsa alla panna o al pomodoro

Ripieno:

150 g formaggio grattugiato (emmental, gruviera)
2 uova
circa 100 ml di panna liquida
pepe
noce moscato
paprika

Preparazione

Versare in una scodella la farina bianca di farro e la farina integrale di farro. Mescolare e aggiungere alla farina le uova, l'acqua, l'olio extra vergine, sale q.b. e formare un impasto omogeneo da lasciar riposare coperto a temperatura ambiente per mezz'ora. Stendere l'impasto in una sfoglia sottile. Inumidirne metà con acqua. Su una metà della pasta stesa distribuire il ripieno a mucchietti distanti 4-5 cm. Ripiegare su se stessa l'altra metà della sfoglia. Premere bene attorno ai mucchietti di ripieno e ritagliare dei quadratini.

Portare a ebollizione 2 litri di acqua salata. Versarvi e far cuocere per 10 min. i ravioli asciutti. Servire con formaggio grattugiato, salsa alla panna o al pomodoro. Mescolare e condire bene con il formaggio grattugiato (emmental, gruviera), le uova, la panna liquida, pepe, noce moscata, paprika.

SECONDO

RÖSTI DI FARRO

Ingredienti per 4 persone

300 g di patate
1 cucchiario e mezzo di burro
1 cipolla tritata
sale q.b.
un cucchiario di brodo
200 g di chicchi di farro
2 cucchiaini di prezzemolo
salvia
basilico
aneto
1 spicchio d'aglio
1 uovo
50 g sbrinz grattugiato

Preparazione

Sbucciare e grattugiare le patate cotte al forno con la buccia il giorno prima. Cuocere il farro.

Riscaldare il burro e fare imbiondire brevemente la cipolla tritata. Aggiungere e rosolare a fuoco basso le patate. Condire con sale e un cucchiario di brodo. Aggiungere e mescolare i chicchi di farro cotti, il prezzemolo tritato, salvia, basilico e aneto tritati (un pizzico), lo spicchio d'aglio schiacciato.

Aggiungere all'impasto e amalgamare l'uovo e lo sbrinz grattugiato. Schiacciare l'impasto per ottenere una forma circolare e compatta. Dopo averlo cotto a pentola coperta e a fiamma media finché si forma una crosta, capovolgere su un piatto caldo il Rösti di farro.

DOLCE

TORTA DI CAROTE

Ingredienti per 6-8 persone

4 tuorli
4 albumi montati a neve
200 g di zucchero grezzo di canna
1 cucchiario di acqua
la buccia ed il succo di mezzo limone
1 cucchiaino di vaniglia
1 cucchiaino di cannella
1 punta di coltello di chiodi di garofano in polvere
200 g di carote grattugiate
100 g di mandole
100 g di pane biscottato di farro grattugiato
1 cucchiaino di rum
100 g di farina integrale di farro
1 cucchiario di lievito in polvere

Preparazione

Sbattere a schiuma i tuorli con lo zucchero grezzo di canna e 1 cucchiario di acqua. Aggiungervi e mescolare la buccia ed il succo di mezzo limone, la vaniglia, la cannella, i chiodi di garofano in polvere, le carote grattugiate (se troppo umide... strizzarle un po'), le mandole, il pane biscottato di farro grattugiato, il rum.

Mescolare la farina integrale di farro con il lievito in polvere ed aggiungerla all'impasto. Infine aggiungere gli albumi montati a neve. Versare l'impasto in una tortiera apribile, imburata e infarinata del diametro di circa 24 cm e infornare a 170° C per circa 50-60 minuti. Lasciar raffreddare in forno.

Guarnire con zucchero a velo e, a piacere, con cannella e mirtilli / con fettine di carote caramellate / con bucce d'arancia caramellate.

Emporio della tradizione

“Mi piace pensare a un menu che per essere realizzato non abbia bisogno di supermercati. Solo della fantasia, dei saperi della tradizione, della natura e della voglia di fare per condividere”

Paola Silvani

» DUO DI FIORI DI POLENTA DI FARRO AL GRATIN: GUANCIALE CROCCANTE E MOUSSE AI GAMBERI DI FIUME AL TIMO
» VELLUTATA DI MARRONI CON MALTAGLIATI ALLA FARINA DI FARRO, PROFUMATI DI FINOCCHIETTO SELVATICO
» GALLETTA DI FARRO E ZUCCA CON SFORNATO AI FUNGHI PRATAIOLI E PORCINI CON INSALATINA DI RAPONZOLI E GUARNIZIONE DI SALSA DI ZAFFERANO
» CRUMBLE INTEGRALE AL FARRO CON UVA, PERE E CIOCCOLATO ACCOMPAGNATO DA GLASSA AL VINSANTO



ANTIPASTO

DUO DI FIORI DI POLENTA DI FARRO AL GRATIN: GUANCIALE CROCCANTE E MOUSSE AI GAMBERI DI FIUME AL TIMO

Ingredienti per 4 persone

150 gr di farina di farro
4 fettine sottili di guanciale
250 gr di gamberi di fiume
2 scalogni
100 gr di carote
50 gr di patate di Colfiorito
5 cl di panna non zuccherata
30 gr di farina di mais da polenta
acqua
sale
olio extra vergine di oliva
burro del pastore
maggiorana qb

Preparazione

Per la polenta: riscaldare, meglio se in un paiolo di rame, circa 0,75 litri di acqua salata, con qualche goccia d'olio. Quando l'acqua inizia a bollire, versare a pioggia la farina per polenta di farro e cuocerla mescolando continuamente per circa 40 minuti. Quando la polenta sarà abbastanza solida, rovesciarla e stenderla a raffreddare sulla spianatoia, cospargendola - dopo qualche minuto - di una lieve spolverata di farina di mais.

Per la mousse: sbucciare le patate, tagliarle in due se troppo grandi e cuocerle al vapore, per poi passarle allo schiacciapatate e salarle. Sbucciare e cuocere a vapore anche i gamberi. Fare un soffritto con scalogno, carota, olio d'oliva, sale e burro e dopo aver fatto appassire le verdure per qualche minuto, ripassare due o tre minuti i gamberi nel soffritto salandoli il giusto, per poi passare il composto al mixer insieme anche alla maggiorana, fino ad ottenere un insieme liscio. Unire il composto alle patate, aggiungere il pepe rosa e amalgamare. Montare la panna finché diventa molto soda e incorporarla delicatamente al composto. Quando il composto sarà del tutto uniforme, suddividerlo in più stampini di silicone e lasciarlo raffreddare in frigo per 4 ore.

Tornare alla polenta, tagliarne due porzioni con uno stampo da biscotti a forma di fiore. Alla prima aggiungere semplicemente un filo d'olio e una fetta di guanciale, alla seconda soltanto il filo d'olio, e passare in forno preriscaldato a 200°C finché i granelli di polenta gialla non saranno dorati. Sforzare, aggiungere al secondo pezzo di polenta la mousse di gamberi di fiume, e servire caldo.

PRIMO

VELLUTATA DI MARRONI CON MALTAGLIATI ALLA FARINA DI FARRO, PROFUMATI DI FINOCCHIETTO SELVATICO

Ingredienti per 4 persone

Per la pasta:
150 g di farina di farro macinata a pietra
150 g di farina di grano 00
2 uova fresche
1 pizzico di sale
acqua : « quanta la pasta ne raccoglie »
10 o 12 semi di finocchietto selvatico secchi

Per la zuppa:

500 gr di castagne
1 grande patata rossa di Colfiorito
1 cipolla
1 spicchio d'aglio
carota, sedano, porro e cipolla bianca qb
per fare circa 1,5 litri di brodo vegetale
acqua, sale qb
pepe nero qb
olio extra vergine di oliva qb
pancetta a cubetti qb
foglie di alloro qb

Preparazione

Schiacciare i semi di finocchietto selvatico con il pestello e ridurli in polvere, o quasi. Setacciare le farine su una spianatoia e disporle a fontana. Al centro sgusciare le uova e mettere la polvere di semi di finocchietto, cominciare a impastare unendo man mano l'acqua necessaria per ottenere una massa piuttosto soda. Stendere la pasta fino a ottenere uno spessore di 2-3 millimetri e tagliarla a forma di rombi irregolari. Appena finito, prendere i maltagliati ed allargarli sulla spianatoia o su uno strofinaccio, cosparsi di farina, per evitare che si attacchino gli uni agli altri. Preparare il brodo vegetale.

In un'altra pentola, mettere a bollire le castagne e, appena cotte, scolarle e sbuciarle. Lasciandone un quarto intere a parte, frullare le altre insieme a un po' di olio di oliva fino ad ottenere una crema.

In una padella in aderente preparare un soffritto con aglio, carota a dadini, cipolla e pancetta acubetti. Fare appassire e sciogliere il grasso qualche minuto, quindi unire le castagne intere e mescolare per un paio di minuti al massimo. Unire il brodo vegetale, le foglie di alloro e lasciare restringere, aggiustando di sale. Negli ultimi 3-4 minuti di cottura, aggiungere i maltagliati. Servire bollente con olio di oliva a crudo.

Emporio della tradizione

“Mi piace pensare a un menu che per essere realizzato non abbia bisogno di supermercati. Solo della fantasia, dei saperi della tradizione, della natura e della voglia di fare per condividere”

Paola Silvani

» DUO DI FIORI DI POLENTA DI FARRO AL GRATIN: GUANCIALE CROCCANTE E MOUSSE AI GAMBERI DI FIUME AL TIMO
» VELLUTATA DI MARRONI CON MALTAGLIATI ALLA FARINA DI FARRO, PROFUMATI DI FINOCCHIETTO SELVATICO
» GALLETTA DI FARRO E ZUCCA CON SFORMATO AI FUNGHI PRATAIOLI E PORCINI CON INSALATINA DI RAPONZOLI E GUARNIZIONE DI SALSA DI ZAFFERANO
» CRUMBLE INTEGRALE AL FARRO CON UVA, PERE E CIOCCOLATO ACCOMPAGNATO DA GLASSA AL VINSANTO



SECONDO

GALLETTA DI FARRO E ZUCCA CON SFORMATO AI FUNGHI PRATAIOLI E PORCINI CON INSALATINA DI RAPONZOLI E GUARNIZIONE DI SALSA DI ZAFFERANO

Ingredienti per 4 persone

Per la salsa allo zafferano:

25 g di burro
25 g di farina
25 cl di latte (1/4 di litro)
2 pistilli di zafferano
sale qb
raponzoli

Per la galletta:

quattro pugnetti di farro
una fetta di una zucca grande e i suoi semi
olio extra vergine di oliva locale

Per lo sformato:

300 g di ricotta di mucca locale
2 funghi porcini medi
8 prataioli medi, locali
due uova fresche
100 gr di pecorino locale semistagionato grattato
prezzemolo fresco, sale, olio extra vergine d'oliva, aglio, peperoncino in polvere qb

Preparazione

Sciogliere il burro in un pentolino, toglierlo dal fuoco e aggiungere la farina, mescolando con una frusta in silicone. Rimettere sul fuoco per qualche minuto, sempre mescolando, versare il latte a filo e continuando a mescolare aggiungere lo zafferano, un po' di sale e cuocere finché la salsa (besciamella, in realtà) non sarà addensata al punto voluto.

Pulire i raponzoli dalla terra e sciacquarli. Quindi condirli con olio, sale e aceto.

Lessare il farro in acqua salata e poi scolarlo e lasciarlo asciugare bene. Intanto, sbucciare la zucca, tagliarla a cubetti, sbollentarla e poi passarla in padella con olio d'oliva e sale, fino a cottura ultimata. Schiacciare grossolanamente la zucca direttamente in padella, e lasciar restringere il composto. Pulire e semi della zucca e passarli in forno al grill per asciugarli. Dopo che si saranno raffreddati, aprirli e unirli alla "crema" di zucca, e unire anche il farro. Amalgamare il tutto e far raffreddare. Fare delle tortine di circa di 10cm di diametro e 1,5 cm di altezza, aiutandosi con un coppapasta, e passare al grill da entrambe le parti fino a doratura.

Soffriggere olio e aglio in padella, aggiungere i funghi puliti e tagliati. Salare, cuocere e aggiungere il prezzemolo tagliato fine solo dopo aver spento il fuoco.

In un contenitore, mischiare la ricotta, le uova, il pecorino. Aggiustare di sale e unir i funghi. Suddividere il composto in più tegliette a cerniera della stessa dimensione del coppapasta, e ripassare in forno a 180° per circa venti minuti.

Sfornare, sistemare sopra la galletta e servire caldo, insieme ad una virgola di salsa allo zafferano e ad un po' di insalata di raponzoli.

DOLCE

CRUMBLE INTEGRALE AL FARRO CON UVA, PERE E CIOCCOLATO ACCOMPAGNATO DA GLASSA AL VINSANTO

Ingredienti per 4 persone

Per i biscotti sablés al farro;

130 gr di farina di farro
20 gr di cacao amaro
125 gr di burro morbido
50 gr di zucchero a velo
1 pizzico di sale
1 albume

Per il crumble:

180 gr di biscotti sablés di farro
1000 gr di pere dolci e mature
un grappolo d'uva dolce e matura
40 gr + 110 gr di zucchero di canna
75 gr di burro freddo di frigorifero
mezza bustina di lievito per dolci
100 gr cioccolato fondente tagliato a pezzi
1 bicchiere di vinsanto
miele millefiori locale
burro
chiodi di garofano

Preparazione

Setacciare la farina insieme al cacao e montare parzialmente l'albume in un altro contenitore. Incorporare metà dell'albume al composto di burro e zucchero e amalgamare approssimativamente. Unire la farina e amalgamare, sempre approssimativamente. Con l'aiuto di un cucchiaino, distribuire il composto formando dei biscotti rotondi su una placca da forno rivestita di carta forno e cuocere in forno preriscaldato a 180° per circa 10 minuti.

Sbucciare le pere e tagliarle a pezzettoni. Staccare i chicchi d'uva e tagliarli a metà. Mischiare la frutta con 40 gr di zucchero di canna e stendere il tutto sul fondo di più tegliette da forno circolari a cerniera.

In un altro contenitore sbriciolare i sablés al farro e aggiungere il burro freddo fatto a pezzetti ed il restante zucchero, mischiando finché l'impasto assuma un aspetto tipo pan grattato grossolano. Quindi aggiungere il cioccolato e con questo composto ricopro lo strato già steso sulle teglie schiacciando il tutto con le mani. Cuocere in forno preriscaldato a 200° per circa 30 minuti. Sfornare e servire tiepido guarnito da glassa di vinsanto ottenuta cuocendo a fuoco lento un bicchiere di vinsanto con qualche chiodo di garofano, un cucchiaino di miele millefiori locale e un'ombra di burro, finché il suo volume non sia diminuito della metà (la glassa andrà anche filtrata prima di essere servita).

Farro, amore e fantasia!

Carolina Carbone

- » RAVIOLETTI FRITTI ALLE ERBE
- » SFORMATINI DI FARRO CON SPECK
- » TIMBALLO DI CARNE E FUNGHI
- » FARRO CON CIOCCOLATO ALL'ARANCIA



ANTIPASTO

RAVIOLETTI FRITTI ALLE ERBE

Ingredienti per 4 persone

Per la pasta:

300 g farina di farro
3 uova
sale

Per il ripieno:

100 g formaggio fresco di capra
4 noci
erba cipollina
prezzemolo
basilico
sale e pepe
olio per friggere

Preparazione

Mettere a fontana la farina con le uova e il sale e lavorare fino ad ottenere un panetto di pasta. Stendere sulla spianatoia infarinata la pasta con il mattarello in uno spessore di circa 0,3 cm.

Preparare il ripieno unendo in una terrina il formaggio, le noci triturate, le erbe, il sale e il pepe. Con un cucchiaino, mettere piccole quantità di composto e formare dei ravioli con l'aiuto di una rotella tagliapasta dentellata.

Scaldare l'olio e friggere i raviolotti lasciandoli dorare leggermente da entrambe le parti. Sgocciolare i raviolotti su carta da cucina e trasferirli su un piatto da portata. Salarli leggermente e spolverizzarli con una macinata abbondante di pepe nero. Cospargere i raviolotti con il trito di erbe aromatiche fresche rimasto e servire immediatamente.

PRIMO

SFORMATINI DI FARRO CON SPECK

Ingredienti per 4 persone

150 g di farro
100 g lenticchie rosse
1 spicchio di aglio
1 uovo
40 g di speck in una sola fetta
3 foglie di salvia
3 cucchiai di olio d'oliva
10 g di burro
sale e pepe

Preparazione

Fare cuocere il farro in acqua bollente leggermente salata, per 10 minuti da quando inizia a bollire l'acqua. Lavare le lenticchie, sgocciolarle e farle cuocere in una casseruola con 0,5 l di acqua, l'olio, l'aglio sbucciato e schiacciato, l'alloro, sale e pepe per 20 minuti, mescolando di tanto in tanto. Eliminare l'alloro e passare al mixer il composto, fino a ottenere una crema. Tritare grossolanamente lo speck con la salvia ben lavata e farli rosolare in una padella antiaderente. Sgocciolare il farro e mescolarlo allo speck e la salvia; lasciare intiepidire, quindi incorporarvi prima i tuorli e poi gli albumi montati a neve con il sale.

Imburrare l'interno di 3 piccoli stampi lisci, riempirli con il composto e passarli nel forno già caldo a 220°C per 15 minuti circa. Sformare sui piatti individuali, spolverizzare con una manciata generosa di pepe e servire in tavola con la crema di lenticchie.

SECONDO

TIMBALLO DI CARNE E FUNGHI

Ingredienti per 4 persone

60 g di farro a chicchi
100 g carne di manzo macinata
125 g di latte
25 g di burro
1 salsiccia di maiale
1 uovo
1 mazzolino di prezzemolo
1 sottiletta
2 cucchiai di pan grattato
mollica di pane
300 g di funghi champignon
1 rotolo di pasta sfoglia
sale e pepe

Preparazione

Far cuocere il farro in acqua bollente leggermente salata per 10 minuti da quando inizia a bollire l'acqua. Intanto, cuocere in una padella i funghi con aglio e olio.

Preparare il ripieno unendo la carne macinata, il farro sgocciolato, la salsiccia a pezzetti, l'uovo sbattuto, il sale, il pepe, il burro, il prezzemolo, il parmigiano e la mollica del pane. Impastare il composto rendendolo omogeneo.

Stendere la sfoglia in una teglia e mettere la sottiletta a pezzetti con una parte dei funghi e sopra il ripieno preparato precedentemente. Versare i funghi rimanenti e chiudere i bordi con la pasta sfoglia. Infornare a 180 °C per un'ora.

DOLCE

FARRO CON CIOCCOLATO ALL'ARANCIA

Ingredienti per 4 persone

110 g di farro
40 g di burro
50 g di cioccolato al latte gusto caramello
50 g di cioccolato fondente puro
50 g cioccolato fondente all'arancia
2 arance
2 cucchiai di miele d'acacia

Preparazione

Far cuocere il farro in acqua bollente leggermente salata, per 10 minuti da quando inizia a bollire l'acqua. In un pentolino sciogliere a fuoco basso i vari tipi di cioccolato con il burro e il miele. Sgocciolare il farro e unirlo al cioccolato.

Tagliare a metà due arance. Svuotare un'arancia e mezza lasciando solo la calotta e versarvi dentro il composto preparato. Decorarlo con una fetta d'arancia e lasciate riposare in frigo almeno per due ore.

Alla scoperta del farro... un viaggio dalla terra alla nostra tavola

Eleonora Billi

- » PERLE DI FARRO CON SALSA AL POMODORO E MENTUCCIA
- » SCRIGNI DI GRANA CON FARRO ALLA ZUCCA E PECORINO
- » STRACCETTI DI POLLO CON INSALATA VERDE DI FARRO
- » DELIZIA AL FARRO CON CIBO DEGLI DEI E FRUTTI ROSSI



ANTIPASTO

PERLE DI FARRO CON SALSA AL POMODORO E MENTUCCIA

Ingredienti per 4 persone

400 g di farro
burro q.b.
3 uova
1 busta di parmigiano grattugiato
200 g di provola piccante tagliata a cubetti
250 g di pomodori pelati
farina q.b.
pangrattato q.b.
1 l di olio di semi per friggere
olio e sale q.b.
mentuccia
basilico
aglio

Preparazione

Lessare il farro per 20 min, scolarlo e lasciarlo raffreddare. Prendere una padella, mettervi dell'olio e far soffriggere un pezzetto di aglio e alcune foglie di basilico, aggiungere i pomodori pelati e far cuocere fino a che il sugo non si sarà rappreso un po'. Lasciare intiepidire e poi frullare il tutto fino ad ottenere una salsa. Aggiungere delle foglie di mentuccia per fare insaporire.

Una volta che il farro si sarà raffreddato aggiungere un uovo, due manciate di parmigiano grattugiato, una noce di burro e regolare di sale e pepe; amalgamare il tutto.

Formare delle sfere ed inserire all'interno di ognuna un pezzetto di provolone piccante (tagliato a cubetti). Pressarle bene da ogni lato e passarle prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto e infine nel pan grattato.

Riempire una padella, dai bordi alti, con l'olio di semi, aspettare che raggiunga la temperatura adatta per friggere e cuocere un po' alla volta le "Perle".

Ultimata la frittura riscaldare la salsa di pomodoro e, con un mestolo, versarne al centro un po' al centro di un piatto, disporvi sopra le perle (circa 4 a persona) e decorare il tutto con foglie di mentuccia e una spolverata di pepe.

PRIMO

SCRIGNI DI GRANA CON FARRO ALLA ZUCCA E PECORINO

Ingredienti per 4 persone

400 g di farro
2 fette di zucca gialla
brodo vegetale q.b.
(preparato con carota, sedano e cipolla)
150 g formaggio grana grattugiato
100 g di pecorino
100 ml di panna fresca
olio extra vergine q.b.
sale
pepe
burro

Preparazione

Preparare il brodo vegetale mettendo in acqua fredda sedano, carota, cipolla a pezzi e un pizzico di sale. Portare a ebollizione e cuocere per circa 10 minuti. Filtrarlo e tenerlo in una pentola a fiamma bassa. Tagliare la zucca a pezzetti, farla rosolare per 3-4 min a fuoco dolce in un tegame con un filo d'olio e un po' di cipolla. Unire un mestolo di brodo, salare, pepare e cuocere per 15 min. A fine cottura trasferire 1/3 della zucca in un'altra pentola, frullare fino a ridurre in purea.

Preparare gli scrigni di grana: scaldare una padellina antiaderente e ungerla con pochissimo burro; una volta calda formare con il grana grattugiato dei piccoli dischi, lasciarli fondere. Non appena si formeranno delle cialde croccanti (ma ancora malleabili) toglierle dalla padella con una forchetta. Lasciarle raffreddare su un bicchiere capovolto cosicché ne prenderanno la forma. Usarle come "piatto" per il farro.

Per la fonduta di pecorino: tagliare il pecorino a tocchetti e unirli alla panna in un pentolino. A fiamma bassa lasciarlo fondere e mescolare di tanto in tanto fino ad ottenere una crema.

Tostare il farro con una noce di burro e un po' d'olio, unire la zucca cotta lasciata a pezzetti e fare insaporire per qualche istante. Bagnare con due mestoli di brodo caldo e portare a cottura aggiungendo man mano il brodo. Lasciare cuocere per 20 min e poi aggiungere la crema di zucca (fatta scaldare), una noce di burro, regolare di sale e pepe. Lasciare riposare prima di servire. Prendere un piatto fondo e disporre al centro la cialda di grana, mettere all'interno di quest'ultima il farro alla zucca, versare al centro una "perla" di fonduta e guarnire con un rametto di rosmarino.

Alla scoperta del farro... un viaggio dalla terra alla nostra tavola

Eleonora Billi

- » PERLE DI FARRO CON SALSA AL POMODORO E MENTUCCIA
- » SCRIGNI DI GRANA CON FARRO ALLA ZUCCA E PECORINO
- » STRACCETTI DI POLLO CON INSALATA VERDE DI FARRO
- » DELIZIA AL FARRO CON CIBO DEGLI DEI E FRUTTI ROSSI



SECONDO

STRACCETTI DI POLLO CON INSALATA VERDE DI FARRO

Ingredienti per 4 persone

500 g di petto di pollo a fette
farina q.b.
1 limone
200 g di farro
1 cavolo romano
250 g di patate
100 g di rucola
olio e burro q.b.
sale e pepe q.b.

Preparazione

Pulire il cavolo, staccando le cime dal tronco centrale, lavarle e sbollentarle per qualche minuto in acqua salata.

Pelare le patate e tagliarle a cubetti. Immergerle in una pentola con acqua fredda e sale. Portare ad ebollizione e cuocere per 10 minuti. Una volta pronte scolarle ed unirle al cavolo romano. Lasciare intiepidire. Lessare il farro per 20 min. circa, scolarlo e unirlo alle altre verdure. Mescolare il tutto e condire con un filo d'olio e aceto (anche aceto balsamico può andare bene). Regolare di sale.

Tagliare i petti di pollo a strisce e marinarle per 5 min con il succo di un limone, successivamente infarinarle. Mettere sul fuoco una pentola antiaderente, aggiungere abbondante burro, delle foglie di salvia e della cipolla tritata. Cuocere gli straccetti di pollo, regolare di sale e pepe e a fine cottura aggiungere la rucola.

Impiattare gli straccetti di pollo, aggiungendo il sughetto di cottura e "l'insalatina verde" di farro.

DOLCE

DELIZIA AL FARRO CON CIBO DEGLI DEI E FRUTTI ROSSI

Ingredienti per 4 persone

250 g di farina di farro
120 g di zucchero
100 g di burro
3 uova
1 bustina di lievito
sale q.b.

Per la salsa ai frutti di bosco:

200 g di frutti di bosco (anche surgelati)
50 g di zucchero a velo
25 g di marmellata di albicocche
succo di limone q.b.

Per la crema di cioccolato:

250 g di cioccolato fondente
250 ml di panna fresca

Preparazione

Montare il burro con 100 g di zucchero e un pizzico di sale fino a quando non risulterà cremoso. Unire i tuorli e la farina di farro setacciata con il lievito. Mescolare bene. Montare gli albumi con lo zucchero rimasto fino a renderli spumosi. Incorporarli delicatamente al composto di uova e farina, mescolando dall'alto verso il basso. Imburrare e infarinare 4 stampini in alluminio e versarvi il composto non oltre i 2/3 terzi della loro capienza. Cuocere in forno a 170° per 45 minuti. Sforarli e lasciarli raffreddare.

In un pentolino scaldare la panna fino al punto di ebollizione, spezzettare il cioccolato e unire alla panna. Mescolare lentamente con un cucchiaino di legno finché il cioccolato non si sarà sciolto del tutto. Lasciare raffreddare e successivamente montare la crema con un frullatore elettrico per renderla più soffice.

Frullare i frutti di bosco con la marmellata, lo zucchero e alcune gocce di succo di limone. Cuocere la salsa per 5 min. e servirla tiepida.

Togliere le "delizie" dagli stampini, tagliarle ognuna a metà e creare nella parte inferiore una piccola cavità, riempire quest'ultima con un cuore di crema di cioccolato, ricoprire poi con la parte superiore.

Prendere un piatto piano piccolo, disporvi al centro una delizia di farro-cioccolato, adagiare nel piatto un cucchiaino di salsa ai frutti di bosco e decorare il tutto con zucchero a velo.

Il farro incontra il mare

“Nativa di Genova da molti anni vivo a Livorno: il mare è sempre stato presente nella mia vita. Propongo un menù in cui il farro incontra il mare. Pesce gustoso e a buon mercato, reperibile facilmente, ovviamente del nostro mediterraneo”

Simona Amianto

- » COZZE RIPIENE
- » GNOCCHI DI FARRO AL SUGO TRIGLIA
- » FRITTO DI PARANZA CON PICCOLI ARANCINI DI FARRO
- » SUSHI-CREPE ALLA SALSA DI PERE SU CREMA DI RICOTTA



ANTIPASTO

COZZE RIPIENE

Ingredienti per 4 persone

1 kg di cozze
1/2 bicchiere di farro
brodo di pesce qb
prezzemolo qb
2 spicchi d'aglio
1/2 bicchiere di vino bianco
pan grattato
limone
olio EVO
pepe

Preparazione

Pulire le cozze privandole delle barbe e grattandone i gusci con una spugna di ferro, aprirle a crudo adagiando la sola valva con il mollusco su di una teglia da forno. Poi in una padella antiaderente far soffriggere l'aglio schiacciato, dopo di che aggiungere il farro per una breve tostatura come per la preparazione di un risotto, aggiungere il vino bianco e dopo la sua evaporazione il brodo di pesce, quanto basta per una cottura al dente. Al termine della cottura mantecare con del prezzemolo.

Utilizzare il farro per riempire ciascuna cozza, aggiungendo olio evo, pan grattato, una piccola fetta di limone con la sua scorza e pepe. Ultimate tutte le cozze passare in forno per circa 10/15 minuti a 180°. Servire dopo aver lasciato intiepidire guarnendo a piacere con altro prezzemolo.

PRIMO

GNOCCHI DI FARRO AL SUGO TRIGLIA

Ingredienti per 4 persone

600 g di patate
150 g di farina di farro
farina di riso qb
sale
700 g di triglie
2 spicchi d'aglio
prezzemolo qb
vino bianco
3 pomodori medi freschi e maturi
peperoncino qb

Preparazione

Lessare le patate e dopo averle passate nello schiaccia patate lasciarle raffreddare su di una spianatoia, aggiungere poi la farina di farro ed il sale e lavorare l'impasto. Una volta raggiunta una consistenza morbida, ma compatta creare con la pasta dei vermicelli del diametro di circa 1 cm e tagliandoli ricavare gli gnocchi passandoli, mano a mano, sulla forchetta per rigarli, mettendoli da parte con della farina di riso che aiuta a non attaccarli. Prendere le triglie e pulirle squamando e sfilettando. In una padella antiaderente mettere olio EVO, aglio schiacciato e peperoncino, aggiungere i filetti di triglia, dopo qualche minuto di cottura aggiungere il vino bianco e dopo qualche minuto il pomodoro a dadini, precedentemente spellato. Dopo circa 10 minuti la triglia si sarà disfatta e si sarà amalgamata al pomodoro creando una saporita salsa di mare. Nel frattempo buttare gli gnocchi nel brodo di pesce già bollente e, una volta, cotti raccogliere con la schiumarola e passarli un paio di minuti nel sugo. Aggiungere prezzemolo a piacere.

SECONDO

FRITTO DI PARANZA CON PICCOLI ARANCINI DI FARRO

Ingredienti per 4 persone

1,5 kg di pesce di paranza (pescato di barca)
farina qb
1 bicchiere di farro
curry, qb
2 uova
50 g di parmigiano
olio EVO
pangrattato qb
olio di arachidi per friggere

Preparazione

Lessare il farro nel brodetto al quale si sarà aggiunto del curry. A cottura ultimata scolare il farro e aggiungere olio EVO, sale all'occorrenza e parmigiano, lasciar raffreddare e aggiungere le uova. Amalgamando il tutto ricavare delle palline di circa 3-4 cm di diametro, quindi passarle nel pangrattato.

Sciacquare il pesce, tamponarlo, infarinarlo e scuoterlo in un setaccio per rimuovere la farina in eccesso. Friggere il pesce e gli arancini ben croccanti. Salare e servire caldo.

DOLCE

SUSHI-CREPE ALLA SALSA DI PERE SU CREMA DI RICOTTA

Ingredienti per 4 persone

Per le crepes:
150 g di farina di farro
100 g di farina di grano
500 ml di latte
3 uova
un pizzico di sale
vanillina

Per la salsa di pere:
400 g di polpa di pere
1 limone
100 g di zucchero
1/2 bicchiere di vino bianco
cannella

Per la spuma di ricotta:
750 g di ricotta
latte qb
2 cucchiaini di miele

Preparazione

Preparare delle crepes mettendo la farina di farro in una ciotola, aggiungere la farina setacciata e un pizzico di sale. Dopo aver mescolato incorporare il latte. Quando il composto sarà liscio aggiungere le uova sbattute con il burro fuso e, dopo un riposo del composto in frigo per un paio d'ore, realizzare delle crepes in un padellino imburrato.

Mettere la polpa della pera in una pentola con il vino, lo zucchero, il succo di limone e della cannella. Far bollire circa 20-25 minuti, fino a che la pera non sarà strutta. Frullare il tutto con il mixer.

Dopo aver setacciato la ricotta sbatterla con la frusta aggiungendo latte all'occorrenza. Quando sarà montata aggiungere il miele. Farcire le crepes con la crema di pere e cannella, arrotolarle e tagliarle ricavando delle "girelle" simili al sushi. Adagiare le girelle sulla crema di ricotta.

Il farro in testa.... cioè nella mente

Maura Polinari

a nome dell'Associazione "Nel Paese di Clarice" di
Castelnuovo di Porto - Roma

- » *SFORMATINI DI FARRO*
- » *FETTUCCINE AL FARRO CON
RADICCHIO E NOCI*
- » *CONIGLIO RIPIENO AL FARRO*
- » *CROSTATA DI FARRO E PERE*



ANTIPASTO

SFORMATINI DI FARRO

Ingredienti per 4 persone

100 g di farro perlato
100 g di lenticchie
1 spicchio d'aglio
2 foglie di alloro
4 cucchiaini di olio extra vergine
burro
40 g di speck
2 uova
3 foglie di salvia
brodo vegetale
sale e pepe q.b.
200 g di fontina
200 g di latte

Preparazione

Lavare il farro e bollirlo. Nel frattempo, lessare le lenticchie e farle riscaldare in olio e foglie d'alloro. Aggiungere dell'acqua e portare ad ebollizione.

Lavare la salvia e tritarla grossolanamente assieme allo speck. Rosolare in olio di oliva e lasciare intiepidire. Amalgamare il tutto.

Prendere le uova, dividere il tuorlo dall'albume, mischiare il tuorlo al composto. Girare l'albume con una frusta e, quando sarà denso, mischiarlo al composto. Imburrare degli stampini e inserirci il composto. Infornare a 120° per 15 minuti. Impiattare e guarnire con la fonduta, preparata con fontina e latte, e le lenticchie e con foglie di salvia fritte e pepe macinato.

PRIMO

FETTUCCINE AL FARRO CON RADICCHIO E NOCI

Ingredienti per 4 persone

400 g di fettuccine al farro
2 cespi di radicchio rosso trevigiano
120 g di noci
150 g di pane raffermo, tenuto a bagno in acqua
2 spicchi d'aglio
olio extra vergine di oliva
sale e pepe q.b.
parmigiano grattugiato a piacimento

Preparazione

Dopo aver lavato il radicchio e strizzato il pane, in modo che non contenga troppa acqua, frullarlo assieme alle noci, l'aglio e l'olio fino a creare un composto denso ed omogeneo.

Lessare le fettuccine, tenendo un poco di acqua di cottura. A cottura ultimata, scolare e condire con il composto. Spolverare con parmigiano e pepe a piacere.

SECONDO

CONIGLIO RIPIENO AL FARRO

Ingredienti per 4 persone

1 coniglio disossato
1 uovo
2 spicchi di aglio
150 g di salsiccia
2 cipolle bionde
150 g di farro perlato
1 ciuffo di prezzemolo
5 cucchiaini di olio extravergine di oliva
2 bicchieri di vino bianco
1 peperoncino piccante
sale
pepe
erbe aromatiche

Preparazione

Lessare il farro con rosmarino, salvia e alloro. Tritate l'aglio già mondato insieme a una cipolla pulita e farli appassire in una padella antiaderente con due cucchiaini di olio extravergine. Eliminare la crosta del pancarrè e immergerlo nel vino; spellare e sgranare la salsiccia; tritare il peperoncino e il prezzemolo pulito.

Riunire in una ciotola il trito di aglio e cipolla ben scolato, il pane strizzato e sminuzzato, il farro, la salsiccia, l'uovo, il prezzemolo, il sale, il peperoncino e amalgamare.

Stendere il coniglio, appiattirlo con il batticarne, salare, pepare e spalmarvi il composto già preparato. Arrotolare il coniglio e fissarlo con un filo leggero da cucina, chiudendo bene anche le estremità, per non fare uscire il ripieno durante la cottura. Affettare la cipolla restante, farla appassire in una teglia con l'olio extravergine rimasto, unire il rollè di coniglio e lasciarlo rosolare per qualche minuto. Quindi, trasferire la teglia in forno caldo a 180°C per circa 1 ora.

Togliere il rollè dalla teglia e tenerlo in caldo, quindi versarvi il vino e far sgrassare a fiamma vivace. Dopo 5 minuti servire il rollè a fette. Volendo nella cottura si possono aggiungere dei funghi.

Il farro in testa.... cioè nella mente

Maura Polinari

a nome dell'Associazione "Nel Paese di Clarice" di
Castelnuovo di Porto - Roma

- » *SFORMATINI DI FARRO*
- » *FETTUCCHINE AL FARRO CON
RADICCHIO E NOCI*
- » *CONIGLIO RIPIENO AL FARRO*
- » *CROSTATA DI FARRO E PERE*

DOLCE

CROSTATA DI FARRO E PERE

Ingredienti per 4 persone

500 g di farina di farro integrale

300 g di ricotta

50 g di burro freddo

40 g di uvetta

40 g di zucchero di canna

2 cucchiaini di cognac

800 g di pere (solo polpa)

un pizzico di sale

1 cucchiaio raso di zucchero semolato

(per le pere)

Preparazione

Mettere l'uvetta in ammollo con acqua tiepida.

Nel miscelatore da cucina versare la farina di farro integrale, lo zucchero di canna, un pizzico di sale, il burro tagliato a cubetti e impastare il tutto aggiungendo a cucchiaini anche la ricotta. Estrarre il composto e impastarlo a mano molto velocemente per dargli la forma di una palla; avvolgerlo in una pellicola e riporlo in frigo per mezz'ora.

Lavare le pere e tagliarle a pezzi. Mettere le pere così tagliate in un contenitore, aggiungere l'uvetta scolata e ben strizzata, il cognac, un cucchiaio raso di zucchero di canna e amalgamare il tutto. Coprire il contenitore e lasciar riposare anche la frutta. Imburrare e infarinare una tortiera.

Quando l'impasto in frigo sarà pronto, stenderne i 2/3 con il matterello. Ottenuto un cerchio sufficientemente grande da coprire la tortiera (bordi compresi), trasferire la pasta nella tortiera e, con le dita, eliminare la pasta laterale in eccesso. Se si preferisce, la pasta può essere stesa fra due fogli di carta forno e successivamente trasferita nella tortiera eliminando prima un foglio e poi l'altro.

Mettere nella tortiera le pere. Stendere il rimanente impasto ed usarlo per chiudere la crostata, sigillando bene i bordi. Con una forchetta bucherellare il disco superiore e infornare a 190°C per 50 minuti a forno già caldo. Per non farla scurire troppo sulla superficie, a metà cottura, coprire la crostata con un foglio di carta di alluminio. Sfornare e lasciar raffreddare la crostata prima di trasferirla su un piatto per dolci. Prima di servirla, spolverata con dello zucchero a velo.



Il menù rustico invernale

“Ho pensato al farro in inverno in una proposta sana genuina e con prodotti freschi di stagione”

Sabrina Piazzoli

- » FARRO ALLA CONTADINA IN UN LETTO DI MELANZANE
- » VELLUTATA DI ZUCCA CON FARRO
- » POLPETTE DI FARRO ACCOMPAGNATE DA INSALATINA CROCCANTE
- » ROCCIATA UMBRA RIELABORATA CON FARRO



ANTIPASTO

FARRO ALLA CONTADINA IN UN LETTO DI MELANZANE

Ingredienti per 4 persone

2 melanzane
300 g di pomodorini ciliegini
300 g di farro
1 spicchio d'aglio
1 ciuffetto di prezzemolo
olio extravergine d'oliva
sale q.b

Preparazione

Tagliare le melanzane a fette trasversali non molto sottili, spolverarle di sale e metterle in un recipiente a scolare per circa 30 minuti. Nel frattempo lessare il farro in una pentola con circa 1 litro e mezzo di acqua salata per circa 25 minuti.

Grigliare le melanzane e disporle in un piatto. Scolare il farro, lasciarlo raffreddare un po'. Intanto salare leggermente le melanzane grigliate aggiungendo un filo di olio extravergine d'oliva.

Riprendere il farro e metterlo in una ciotolina, fare un trito con il prezzemolo e aglio, tagliare i pomodorini insaporirli con il trito e un po' di olio e mescolare il tutto con il farro. Aggiungere sale e all'occorrenza altro olio.

Infine stendere un letto di farro sopra le melanzane e servire.

PRIMO

VELLUTATA DI ZUCCA CON FARRO

Ingredienti per 4 persone

400 g di farro
300gr di zucca
1 cipolla
1 patata
1 cucchiaino di panna da cucina
50 g di grana padano

Preparazione

Tagliare a dadini la zucca, la cipolla e la patata, mettere il tutto in una pentola con circa 1 litro e mezzo di acqua portare a bollore finché la zucca e la patata non risultino morbide poi frullare il tutto.

A parte lessare il farro in una pentola con 1 litro e mezzo di acqua salata. Scolarlo e aggiungerlo alla vellutata, mescolarci la panna e mantecare a fuoco basso con il parmigiano.

Servire ben calda magari con pane tostato.

SECONDO

POLPETTE DI FARRO ACCOMPAGNATE DA INSALATINA CROCCANTE

Ingredienti per 4 persone

400 g di farro
1 uovo
1 ciuffetto di prezzemolo e 1 spicchio di aglio
la buccia grattata di un limone
un pizzico di noce moscata
sale e pane grattato q.b.
olio per friggere q.b

Per l'insalatina:

1 cospo di radicchio rosso e 1 di lattuga iceberg
un mazzetto di rucola
200 g funghi champignon
sale e olio extravergine di oliva q.b.
succo di mezzo limone

Preparazione

Lessare il farro in un litro e mezzo di acqua e sale per circa 25 minuti, scolarlo e metterlo in una ciotola, tritare l'aglio e il prezzemolo aggiungerlo al farro con l'uovo, la buccia di limone grattata, noce moscata e sale q.b. poi formare delle palline di media grandezza e passarle nel pane grattato, infine friggerle.

Nel frattempo lavare bene tutta l'insalata e i funghi, tagliarli a fettine sottili e aggiungerli all'insalata precedentemente tagliata, condire con il succo di limone e olio extravergine di oliva. Servire le polpette ben calde.

DOLCE

ROCCIATA UMBRA RIELABORATA CON FARRO

Ingredienti per per 6-8 persone

Per l'impasto:

250 g di farina di farro
50 g di zucchero
un pizzico di sale
50 ml di olio di semi di girasole
mezza bustina di lievito per dolci
50 g di uvetta
100 ml di acqua

Per la farcia:

200 g di mele
50 g di gocce di cioccolato
un bicchiere di marsala per macerare l'uvetta
25 g di mandorle tostate e tritate
biscotti secchi
(ci andrebbero gli amaretti ma troppo costosi, con i biscotti secchi è buono comunque)
20 g di uvetta lasciata macerare almeno due ore nel marsala

Preparazione

Setacciare la farina in una terrina larga, mescolare lo zucchero, sale, olio, infine il lievito. Unire un po' alla volta l'acqua e amalgamare con una forchetta. Lavorare energicamente e velocemente l'impasto per almeno 15 minuti, poi far riposare coperto con pellicola per circa 30 minuti. In una terrina tagliare le mele a cubetti, mescolarle con il cioccolato, le mandorle prima fatte tostare e poi tritate nel mixer, i biscotti e l'uvetta.

Stendere l'impasto sopra della carta da forno con il mattarello e formare un rettangolo, distribuirvi sopra i ripieno lasciando mezzo cm di bordo per lato e aiutandosi con la carta forno arrotolarlo, sigillare le estremità e trasferire il rotolo in una teglia da forno con carta da forno piegando a ferro di cavallo. Cuocere per 25 minuti a forno ventilato 180°C.

Quando è dorato toglierlo dal forno e lasciare raffreddare poi spolverizzarlo di zucchero a velo.

Confarreatio (unione)

“Per un attimo cerchiamo di abbandonare i ritmi frenetici e abbandoniamoci ai nostri sensi... con questo menù dal titolo CONFARREATIO, dal latino UNIONE, si cerca l'accostamento di tutti e cinque i sensi per godere a pieno del piacere della buona tavola”

Melissa Rosati

- » INSALATA DI FARRO SOFFIATO CON BON BON DI STRACCHINO ALLE NOCI E POMODORI CONFIT
- » CREPES ALLA FARINA DI FARRO CON RIPIENO AL GORGONZOLA E FUNGHI
- » STRUDEL CON RIPIENO AL FARRO PERLATO E CARCIOFI
- » MILLEFOGLIE DI CROCCANTE AL FARRO CON CREMA AL MASCARPONE E SCORZETTE DI ARANCIO CAMELLATE



ANTIPASTO

INSALATA DI FARRO SOFFIATO CON BON BON DI STRACCHINO ALLE NOCI E POMODORI CONFIT

Ingredienti per 2 persone

150 g di farro soffiato
200 g di pomodori ciliegino
100 g di stracchino
50 g di nocciole
1 zuccina
1 melanzana piccola
1 cipollotto fresco
4 foglie di basilico
olio
sale
zucchero q.b.
qualche goccia di aceto balsamico

Preparazione

Mondare e lavare le melanzane e la zuccina. Tagliare le due verdure per la loro lunghezza in fettine sottili e grigliarle. Salare e lasciarle raffreddare.

In una ciotolina lasciare in infusione per circa 30 minuti l'olio extra vergine con uno spicchio d'aglio schiacciato, il sale e aggiungere il basilico sminuzzato con le mani (nota: l'uso delle forbici o del coltello facilita l'ossidazione degli oli essenziali; per questo è preferibile sminuzzare qualsiasi erbetta fresca con le mani per far sì che le caratteristiche organolettiche e nutrizionali rimangano inalterate). Tagliare il cipollotto a rondelle molto sottili. Nel frattempo lavare i pomodorini e tagliarli a metà, metterli in una teglia coperta da carta da forno, con la parte tagliata rivolta verso l'alto. Potete metterli tutti vicini ma senza sovrapporli, spolverizzarli con lo zucchero il sale e l'origano e completare con un filo d'olio extra vergine. Cuocere in forno per circa 90 minuti a 180°C.

Tagliare le zucchine e le melanzane, precedentemente grigliate, fino a ricavarne delle strisce sottili. Con l'aiuto di un mixer tritare grossolanamente le nocciole.

Tagliare lo stracchino a cubetti e formare delle palline che dovranno essere poi ricoperte con la granella di nocciole.

In una ciotola mettere il farro soffiato e unire l'olio aromatizzato, i bon bon di stracchino e i pomodori confit, le striscioline di verdure grigliate, le rondelle di cipollotto fresco. Regolare di sale e completare con qualche goccia di aceto balsamico. Servire immediatamente la pietanza per far sì che il farro soffiato non perda la sua croccantezza, evitando così che si rammollisca

PRIMO

CREPES ALLA FARINA DI FARRO CON RIPIENO AL GORGONZOLA E FUNGHI

Ingredienti per 2 persone

Per le crepes:

200 g di latte
75 g di farina
(miscela: 45 g di farina di farro D.o.p. di Monteleone di Spoleto, 30 g di farina tipo "00")
1 uovo
20 g di parmigiano
1 pizzico di sale
1 noce di burro

Per la besciamella:

50 cl di latte
50 g di farina
50 g di burro
1 pizzico di sale
un pizzico di noce moscata

Per il ripieno:

150 g di funghi champignon
1 fetta sottile di gorgonzola piccante
1 vasetto di formaggio molle tipo "jocca"
(fiocchi di latte)
un mazzetto di prezzemolo
sale
olio extra vergine di oliva
50 cl di vino bianco

Preparazione

In una ciotola rompere l'uovo, aggiungere la miscela di farine precedentemente setacciate e mescolare con una frusta elettrica. Aggiungere a filo il latte e un pizzico di sale sempre mescolando. Portare vicino al fuoco la ciotola con il composto, un mestolino e una forchetta. Scaldare una padella antiaderente, ungerla con una piccola noce di burro, versarvi la giusta quantità di composto in un punto laterale. Roteare velocemente la padella per far sì che il composto si distribuisca su tutta la superficie. Lasciarla cuocere qualche istante e rigare la crespella alzando un lembo con la forchetta ed agendo con le mani. Cuocere qualche altro istante e rovesciare la crespella su un piano pulito. Preparare la salsa besciamella facendo bollire il latte in un pentolino con un pizzico di sale e di noce moscata. In una padellina, fondere il burro e aggiungere la farina mescolando, cuocere il composto per un minuto (ottenendo così il roux). Quando il latte bolle abbassare il fuoco versarvi il roux mescolando con la frusta; continuare a mescolare per 2 min. Lasciare raffreddare.

Intanto preparare il ripieno cominciando dai funghi: tagliare l'estremità interrata del gambo e lavare i funghi. Staccare il gambo dal cappello e tagliare tutto in fette sottili. Tritare l'aglio e a parte il prezzemolo mondato e asciutto. In una padella con olio extra-vergine soffriggere appena l'aglio, aggiungere i funghi, il sale e poco prezzemolo: cuocere brevemente a fuoco vivo. A metà cottura sfumare col vino bianco e in finale aggiungere altro prezzemolo e una noce di burro. Disporre le crespelle sul tavolo da lavoro, stendere sulla loro superficie qualche cucchiaio di besciamella, un po' di gorgonzola, i fiocchi di formaggio, i funghi trifolati. Tagliare le crespelle a metà e chiuderle portando al centro le estremità formando così un piccolo triangolo. Stendere la besciamella rimasta sul fondo di una teglia, disporvi le crespelle (senza sovrapporle), aggiungere altra besciamella e completare con una spolverata di parmigiano grattugiato. Infornare e cuocere per circa 15 min. a 180°C.

Confarreatio (unione)

“Per un attimo cerchiamo di abbandonare i ritmi frenetici e abbandoniamoci ai nostri sensi... con questo menù dal titolo CONFARREATIO, dal latino UNIONE, si cerca l'accostamento di tutti e cinque i sensi per godere a pieno del piacere della buona tavola”

Melissa Rosati

- » INSALATA DI FARRO SOFFIATO CON BON BON DI STRACCHINO ALLE NOCI E POMODORI CONFIT
- » CREPES ALLA FARINA DI FARRO CON RIPIENO AL GORGONZOLA E FUNGHI
- » STRUDEL CON RIPIENO AL FARRO PERLATO E CARCIOFI
- » MILLEFOGLIE DI CROCCANTE AL FARRO CON CREMA AL MASCARPONE E SCORZETTE DI ARANCIO CARAMELLATE



SECONDO STRUDEL CON RIPIENO AL FARRO PERLATO E CARCIOFI

Ingredienti per 2 persone

Per la massa dello strudel:

150 g di farina tipo “00”
50 g di farina al farro D.O.P.
di Monteleone di Spoleto
40 g di olio EVO
acqua q.b.

Per il ripieno:

1 carciofo
100 g di mozzarella
100 g di farro perlato
200 g di besciamella già pronta
1 spicchio d'aglio
1 salsiccia di suino
olio EVO
sale q.b.
1 uovo
peperoncino fresco
una carota
una costa di sedano
½ cipolla
qualche foglia d'alloro

Preparazione

In un contenitore miscelare le due farine precedentemente setacciate e il sale, quindi aggiungere l'acqua poco alla volta e l'olio, mescolando prima con la forchetta poi dando un corpo all'impasto con le mani. Formare una palla, avvolgere la massa nella pellicola e far riposare in frigo per circa 30 minuti.

Pulire il carciofo e metterlo a mano a mano in un contenitore con dell'acqua acidulata (addizionata con del succo di limone) evitando che diventi nero. Tritare finemente l'aglio e farlo soffriggere in una padella con l'olio. Aggiungere il carciofo a spicchi e il gambo, unire il prezzemolo tritato, tenendone da parte una manciata da usare per cospargere il carciofo trifolato al termine della cottura, salare e pepare. Lasciare cuocere per 20 minuti circa mescolando di tanto in tanto e ricordandosi di spegnere il fuoco prima che il carciofo raggiunga la cottura.

In una pentola fonda mettere a scaldare dell'acqua, aggiungere una costa di sedano, mezza carota, la cipolla, un pizzico di peperoncino fresco e una presa di sale. Quando l'acqua raggiunge l'ebollizione aggiungere il farro perlato e far cuocere per circa mezz'ora (l'acqua deve essere quasi il doppio rispetto alla quantità del farro da cuocere). Tagliare la mozzarella a cubetti e sbriciolare la salsiccia e mettere questi due ultimi ingredienti da parte.

Mettere una spolverata di farina su un piano da lavoro pulito e cominciare a stendere l'impasto precedentemente preparato con l'aiuto di un mattarello. Su tutta la superficie dell'impasto aggiungere nel seguente ordine: la besciamella, il farro perlato, i cubetti di mozzarella, i carciofi trifolati e la salsiccia sbriciolata. Avvolgere lo strudel. In una ciotolina rompere l'uovo, aggiungere un po' d'acqua e mescolare energicamente con l'aiuto di una frusta e cospargere il liquido su tutta la superficie dello strudel con l'aiuto di un pennello da cucina. Disporre lo strudel su una teglia con della carta da forno e cuocere in forno pre-riscaldato a 180°C per circa 30 minuti. Al termine della cottura tagliare lo strudel a fette e servire ben caldo.

DOLCE

MILLEFOGLIE DI CROCCANTE AL FARRO CON CREMA AL MASCARPONE E SCORZETTE DI ARANCIO CARAMELLATE

Ingredienti per 2 persone

Per il croccante:

100 g di farro al miele
63 g di miele
15 g di zucchero

Per la crema al mascarpone:

125 g di mascarpone
1 uovo
2 cucchiari di zucchero

Per i dischetti di pan di spagna al cioccolato:

1 uovo
38 g di zucchero
25 g di burro
75 g di farina “00”
1 cucchiaino raso di cacao amaro
1 cucchiaino raso di cacao dolce
5 cl di latte
1 cucchiaino di lievito in polvere
2 cucchiari di marmellata all'arancia
2 cucchiari di crema alle nocciole

Preparazione

Raccogliere lo zucchero in un tegamino (meglio se di rame), portarlo su fuoco medio-basso e unirvi il farro. Mescolare il tutto con un cucchiaino di legno: in un primo momento lo zucchero, ancora cristallino e appiccicoso, inizierà ad aderire al farro; poi si trasformerà in un caramello semiliquido che farà attaccare i chicchi di farro fra loro (croccante). Versare il croccante su un piano da lavoro unto d'olio. Lasciare un poco intiepidire il croccante, aiutandosi con una spatola iniziare a lavorarlo. Smuoverlo, raccoglierlo, pareggiarlo, in modo che vada assumendo forma regolare e spessore uniforme: alla fine, si dovrà ottenere una “mattonella” rettangolare di circa un dito di spessore. Farla raffreddare, ma non completamente, quindi con un coltello lungo a lama regolare, tagliarla a barrette: il croccante freddo e indurito è difficile da tagliare perché si spezza. In due contenitori rompere l'uovo separando il tuorlo dall'albume. Montare a neve quest'ultimo con un pizzico di sale. Con una frusta elettrica mescolare il tuorlo, unendo lo zucchero. Aggiungere il burro e la farina, continuare quindi a mescolare il composto. Unire le miscele di cacao, il latte e il lievito in polvere. Infine aggiungere l'albume montato a neve, facendo attenzione a non smontarlo, continuando a mescolare con un cucchiaino dal basso verso l'alto con un movimento rotatorio. Imburrare e infarinare uno stampino e cuocere a 180°C per 15 minuti. Ricavarne due dischetti a fine cottura quando si sarà raffreddato.

Separare il tuorlo dall'albume e montare a neve quest'ultimo con un pizzico di sale. In una ciotola mettere il tuorlo e il mascarpone e lo zucchero, mescolare gli ingredienti con una frusta elettrica fino a ottenere un composto fluido, unire le zeste di arancio caramellate. Aggiungere infine l'albume montato a neve precedentemente. Montare il dolce su un piatto da portata mettendo come base il croccante al farro, seguire con la crema al mascarpone, aggiungere un cucchiaino di confettura all'arancia. Spalmare una piccola quantità di crema alle nocciole sulla superficie interna del disco di pan di spagna e posizionarlo come ultimo strato per completare il dolce.

Servire a piacere con della salsa al cioccolato fondente.



- » CESTINI D'INSALATA
- » MALTAGLIATI DELLA STREGA
- » SFORMATINI DI MONTAGNA
- » CUOR DI MUFFIN

ANTIPASTO CESTINI D'INSALATA

Ingredienti per 8 persone

Per i cestini:

240 g di parmigiano grattugiato

Per l'insalata:

200 g di farro intero perlato

5/6 foglie di radicchio

2 mele grammy smith

15/20 gherigli di noce

scaglie di parmigiano

sale

olio

aceto balsamico

Preparazione

Cuocere il farro in acqua leggermente salata per circa mezz'ora. Nel frattempo fare gli 8 cestini, stendendo il parmigiano grattugiato, 30 grammi alla volta, in una padella antiaderente già calda.

Dopo qualche minuto di cottura togliere la sfoglia di parmigiano e posizionarla su di uno stampino rovesciato, in modo che raffreddandosi prenda la forma di un cestino. Lavare il radicchio, asciugarlo e tagliarlo a listarelle. Lavare le mele, privarle del torsolo e tagliarle a dadini. Una volta cotto il farro, passarlo sotto acqua fredda e condirlo in un'insalatiera con l'olio, il radicchio, le mele e l'aceto balsamico.

Completare con i gherigli di noce e le scaglie di parmigiano. Servire all'interno dei cestini di parmigiano precedentemente preparati.

PRIMO MALTAGLIATI DELLA STREGA

Ingredienti per 8 persone

Per la pasta:

4 uova

300 g farina di farro

100 g farina 00

un goccio di acqua calda

Per la crema di zucca:

500 g circa di zucca mantovana

4-5 cucchiaini di olio extravergine di oliva

1 mazzetto di prezzemolo

2 spicchi d'aglio

latte

sale

Preparazione

Privare la zucca della scorza e dei semi e tagliare a dadini la polpa. Tritare il prezzemolo, lavato e asciugato, con l'aglio sbucciato, poi far soffriggere il trito ottenuto con l'olio, in una casseruola. Aggiungere al soffritto i dadini di zucca e farli cuocere aggiungendo, durante la cottura, un poco di latte. Frullare poi con un frullatore ad immersione, in modo da creare una crema.

Nel frattempo impastare i maltagliati, mischiando la farina di farro con la farina 00, salando leggermente e aggiungendo le uova. Impastare il composto unendo man mano dell'acqua calda. Una volta pronto il composto, spianare e tagliare la pasta, che verrà cotta pochi minuti, in acqua bollente salata. Una volta pronta, mantecarla con la crema di zucca, aggiungendo, se occorre, ancora del latte.

Servire con una spolverata di parmigiano grattugiato.

SECONDO SFORMATINI DI MONTAGNA

Ingredienti per 8 persone

300 g di farro intero perlato

100 g di lenticchie

1 spicchio d'aglio

2 foglie di alloro

2 uova

40 g di speck in una sola fetta

100 g circa di funghi

3 foglie di salvia

4 cucchiaini d'olio extravergine di oliva

10 g di burro

sale

pepe

Preparazione

Cuocere il farro in acqua bollente leggermente salata, per circa mezz'ora. Lavare le lenticchie, sgocciolarle e farle cuocere in una casseruola per circa 20 minuti, con 0,5 l di acqua, l'olio, l'aglio sbucciato e schiacciato, l'alloro, sale e pepe, mescolando di tanto in tanto. Eliminare l'alloro e passare al mixer il composto, fino ad ottenere una crema. Tritare grossolanamente lo speck, la salvia ed i funghi ben lavati e farli rosolare in una padella antiaderente. Sgocciolare il farro e mescolarlo al trito rosolato precedentemente.

Lasciar intiepidire, quindi incorporarvi prima i tuorli, poi gli albumi montati a neve con il sale. Imburrare l'interno di 8 piccoli stampini lisci, riempirli con il composto e passarli nel forno già caldo a 220°C per 15 minuti circa. Sfornare su piatti individuali, spolverizzare con una generosa manciata di pepe e servire in tavola con la crema di lenticchie.

DOLCE CUOR DI MUFFIN

Ingredienti per 8 persone

Per i muffin:

150 g di cioccolato fondente

20 g di farina di farro

2 uova intere ed 1 tuorlo

10 g di cacao amaro in polvere

80 g di burro

90 g di zucchero a velo

½ bacca di vaniglia

Per la crema allo zafferano:

1 uovo intero ed 1 tuorlo

2 cucchiaini di zucchero

2 cucchiaini rasi di farina

¼ di latte

125 ml di panna

2 pistilli di zafferano

Preparazione

Riscaldare il latte e lasciare in infusione i pistilli di zafferano per qualche minuto. Nel frattempo montare le uova con lo zucchero e aggiungere la farina, mescolando. Porre la casseruola su fuoco moderato ed aggiungere, pian piano al composto il latte aromatizzato allo zafferano, continuando a mescolare affinché la crema si rapprenda. Togliere la crema dal fuoco e lasciar raffreddare.

Nel frattempo montare a neve la panna ed incorporarla alla crema, una volta stiepidita. Sciogliere il cioccolato a bagnomaria, poi aggiungere il burro a pezzettini, continuando a mescolare. Montare le uova con lo zucchero ed i semi di vaniglia. Aggiungere al composto, il cioccolato sciolto, una volta tiepido. Aggiungere la farina, il cacao amaro in polvere ed un pizzico di sale.

Imburrare 8 piccoli stampini e velarli con del cacao amaro.