

SECONDI PIATTI

Farro con scampetti e verdure

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: medio REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

300 g farro
200 g zucca
100 g zucchine
100 g carote
1 gambo di sedano
250 g scampetti senza testa e guscio
ma con la codina per impedire che si
arriccino nella cottura
olio extravergine
cipollotti e aglio
sale e pepe nero.

PREPARAZIONE

- 1 Mettere a bagno per 2 ore il farro in acqua fredda.
Pulire e fare a dadini tutte le verdure.
Fare un soffritto in una pentola capiente di 2 spicchi d'aglio e 3 cipollotti tritati e un pò di

peperoncino (se gradito), aggiungere le verdure ed il farro scolato.

Far rosolare un poco e poi mettere il dado vegetariano (almeno 3 dadi), un pò di aromi (basilico, un pizzico di noce moscata) ed aggiungere acqua calda fino a 3 dita sopra il tutto.

Lasciare cuocere per circa 30 minuti, mescolando ogni tanto e poi aggiungere gli scampetti , se è il caso aggiungere anche un pò d'acqua calda.

Aggiustare di sale e far cuocere ancora per 10-15 minuti sempre mescolando molto lentamente.

Alla fine l'acqua deve essere stata assorbita completamente dal farro (un ottimo cereale, nutriente e gustoso) in modo da risultare una zuppa asciutta.

Aggiungere prezzemolo tritato e una volta impiattato spruzzare di pepe nero ed innaffiare di buon olio extravergine. per le sue qualità ed il suo contenuto questo piatto può essere consumato come una portata unica.