

ANTIPASTI E SNACK

Farro, porcini e gamberetti

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Con farro, porcini e gamberetti presenterete in tavola un piatto fuori dal comune. Rustico e saporito, il farro con porcini e gamberetti rientra nella categoria della gastronomia mari-monti e l'unione tra gamberetti e porcini non delude mai!

INGREDIENTI

FARRO 400 gr
GAMBERETTI 400 gr
FUNGHI PORCINI 4
TIMO 2 rametti
ALLORO 2 foglie
RUCOLA
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola
SPICCHIO DI AGLIO 1
PEPE MISTO
PARMIGIANO REGGIANO in scaglie - 80
gr
SALE

PREPARAZIONE

- 1 Fate cuocere il farro nella pentola a pressione per circa 13 minuti coperto d'acqua o lessatelo in pentola per 35-40 minuti.

Portate una pentola colma d'acqua ad ebollizione e sbollentatevi i gamberetti interi insieme ad una fogliolina di alloro.

Prendete i funghi porcini, dividete le cappelle dai gambi e tagliate quest'ultimi a dadini.

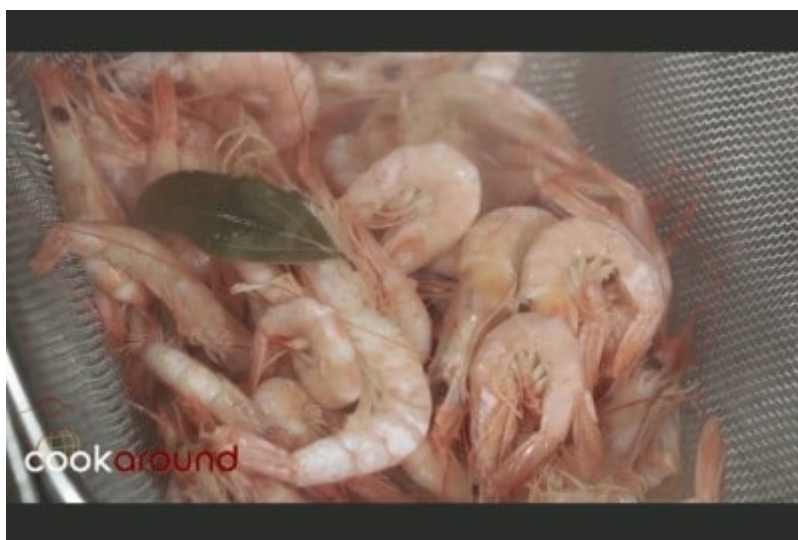


- 2 Fate scaldare in una padella un giro d'olio con uno spicchio d'aglio in camicia e due rametti di timo.

Non appena l'olio inizia a sfrigolare unite i gambi di porcini a dadini e fateli saltare.



- 3 Scolate i gamberetti, fateli intiepidire e sgusciateli, poi affettate finemente le cappelle dei funghi porcini.



- 4 Riunite in un'insalatiera il farro già cotto e intiepidito, i gambi dei porcini saltati in

precedenza e rimuovendo l'aglio ed il timo, le cappelle dei porcini crude ed affettate, i gamberetti e della rucola fresca lavata e spezzettata a mano.



- 5 Condite l'insalata con un bel giro d'olio extravergine d'oliva ed un pizzico di sale; aromatizzate il tutto con della scorza grattugiata di limone e una macinata di pepe misto.





6 Servite il farro, porcini e gamberetti ultimando il piatto con delle scaglie di parmigiano.



NOTE

Nel nostro Paese spesso si tende a sottovalutare l'importanza dell'insalata inteso come portata del menù, che può essere sia alla voce antipasto che come contorno. La varietà di combinazioni che invece si possono presentare è quasi infinita, dall'insalata di pasta e verdure a quella di riso passando per l'insalata di cereali che ben si accosta a prodotti della terra e del mare, come in questo caso. La storia del farro risale addirittura all'età del Bronzo, quando diventa il frumento più antico coltivato dall'uomo. Oggi assume ancora più importanza grazie a diverse caratteristiche che lo differenziano dal grano: contiene più proteine di quest'ultimo e il suo guscio è molto più duro e resistente. Questa caratteristica aiuta nelle coltivazioni poiché il farro risulta più protetto da agenti esterni aggressivi, come pesticidi o insetti. Viene usato diffusamente nelle diete tranne quella priva di glutine.