

PRIMI PIATTI

Farrotto funghi e zucca

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO:
[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Il farrotto funghi e zucca è un [primo piatto](#) tipico della stagione autunnale, che si prepara con il farro, un cereale antico e nutriente, la zucca, una verdura dolce e colorata, e i funghi, che donano sapore e consistenza. Il farrotto funghi e zucca si cucina come un risotto, facendo tostare il farro in padella con un soffritto di cipolla, sfumando con del vino bianco e aggiungendo poco alla volta del brodo vegetale. Questa ricetta è molto semplice e anche se non sei molto esperto ai fornelli, puoi cimentarti nella sua preparazione senza paura di fallire.

Prova la nostra ricetta semplice e golosa, ti guideremo **passo passo** nella realizzazione di un

delizioso **farrotto funghi e zucca** da leccarsi i baffi!

Se ti piacciono le zuppe e i piatti caldi e cremosi, ecco alcune ricette che potrebbero piacerti:

[Zuppa di legumi](#)

[Vellutata di ceci e spinaci](#)

[Zuppa di ceci](#)

[Zuppa di farro](#)

[Stracciatella alla romana](#)

INGREDIENTI

FARRO PERLATO 240 gr

ZUCCA 300 gr

FUNGHI CHAMPIGNON 6

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 3
cucchiaini da tavola

CIPOLLA 1

VINO BIANCO 1 bicchiere

LATTE

BRODO VEGETALE

PECORINO STAGIONATO

PREPARAZIONE

1 Ecco come cucinare in modo semplice e perfetto, un buonissimo farrotto funghi e zucca: lava e sbuccia la cipolla, posala su un tagliere e tritala con il coltello, per un risultato rustico, ti consiglio di tagliarla piuttosto grossolanamente.

Prendi una padella dai bordi piuttosto alti, metti l'olio extravergine di oliva, aggiungi la cipolla tritata e accendi il fornello a fiamma piuttosto vivace. Fai imbiondire la cipolla facendo attenzione a non farla bruciare.

2 Lava la zucca, toglila la buccia, taglia la polpa a pezzettoni. Pulisci i funghi con una pezzuola umida, elimina la parte terrosa del gambo e taglia tutto il resto a fette non troppo sottili. Unisci tutto alla cipolla nella padella e mescola con un cucchiaio, tenendo sempre il fuoco vivace e mescola per distribuire bene la cottura.

3 Fai cuocere la verdura per circa 10 minuti, mescolando di tanto in tanto, infine aggiungi il

farro e procedi come per un normale risotto. Mescola il farro con le verdure e dopo un paio di minuti sfuma con il vino.

- 4 Quando l'alcol sarà evaporato, inizia ad aggiungere un mestolo di brodo bollente alla volta, esattamente come si fa per i risotti, aggiungi un mestolo di brodo solo quando quello precedente non sarà tutto assorbito.
- 5 Quando il farro sarà cotto, spegni il fuoco sotto alla padella, aggiungi in pecorino grattugiato e fai mantecare per un paio di minuti. Il farrotto con zucca e funghi è pronto per essere servito!