

PRIMI PIATTI

Farricello all'antica

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

Farro (350 g per 4 persone)
cicoriotta di campo
cipolle
porri
agli
sedani
cavolo verza
erbe aromatiche d'orto
sale marino integrale
olio extra vergine d'oliva.

PREPARAZIONE

- 1 Lavate, lasciate in ammollo e cuocete il farro in abbondante acqua (circa il doppio del volume del farro) per almeno 50 minuti. Verso la fine della cottura aggiungere le erbe aromatiche legnose (timo, serpillo, santoreggia) che facilitano la digestione degli amidi, e sul piatto fumante il prezzemolo e l'aglietto tritato, con l'olio e un pizzico di peperoncino.

Le verdure di contorno saranno cotte a vapore, a parte, e aromatizzate alla fine della cottura e poi, tagliate in rondelle o striscie, orneranno il piatto di farricello.