

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.