



## Ricette consigliate dall'Azienda Agricola "I Piani" – Costacciaro (Pg)

### MISCUGLIO

Il miscuglio dell'Azienda I Piani – o meglio denominato miscuglio della Giannina – consiste in un composto di **cicerchie decorticate e farro perlato secchi**, con il quale la stessa produttrice prepara e ci consiglia dei gustosi piatti tradizionali che di seguito riportiamo in versione sia estiva che invernale.

#### ZUPPA

Per 4 persone

250 gr di miscuglio secco

Patate

Aglione

Rosmarino

Olio, sale, peperoncino

Rucola e parmigiano a scaglie

Soffriggere aglio, olio, rosmarino e patate tagliate a pezzetti piccoli.

Quando iniziano ad attaccarsi versare il miscuglio, aggiungendo acqua fredda per tre dita sopra i legumi e aggiustare di sale e di peperoncino. Dopo mezz'ora che bolle togliere dal fuoco e aggiungere tostini di pane bruscato.

#### INSALATA FREDDA

Per 4 persone

250 gr di miscuglio secco

Aglione

Basilico

Olio extra vergine di oliva

Pinoli

Sale

Lessare il miscuglio, versandolo in acqua fredda e sale, per 25-30 minuti.

In una ciotola vuota frullare: basilico, pinoli, olio, aglio e sale insieme aggiungere il miscuglio freddo.

Lasciare insaporire per qualche ora, servirlo a temperatura ambiente.

### CECI

#### RICETTA BASE PER INSALATA DI CECI

Mettere in ammollo in acqua tiepida la quantità di ceci desiderata per 24 ore. Scolarli e lessarli al dente in acqua e sale. A cottura ultimata, scolarli e condire a crudo con cipolla tritata, sale, pepe ed olio extra vergine d'oliva.

#### PASTA E CECI

Per 4 persone

200 gr di ceci  
300 gr di pasta piccola formato tipo "maltagliati"  
3 patate  
3 spicchi di aglio  
1 rametto di rosmarino  
Olio extra vergine di oliva  
Sale e pepe quanto basta

Mettere in ammollo i ceci in acqua tiepida per 24 ore.

Scolarli, metterli in una pentola con l'aglio e il rosmarino dell'acqua e le patate tagliate a tocchi. Salare e lasciare cuocere per 1 ora e mezza. A cottura ultimata aggiungere un filo d'olio a crudo.

### **IMBRECCIATA (insalata fredda)**

Per 6 persone

100 gr di cicerchie da lessare in acqua e sale  
100 gr di ceci da lessare in acqua e sale  
100 gr di farro da lessare in acqua e sale

### **PINZIMONIO**

4 cucchiaini olio  
2 cucchiaini limone  
2 cucchiaini aceto balsamico  
1 cucchiaino origano  
3 cucchiaini cipolla tritata  
3 cucchiaini prezzemolo tritato

Olio extra vergine di oliva, olio di peperoncino e sale quanto basta. Mescolare gli ingredienti del pinzimonio in una ciotola.

## **FARRO**

### **RICETTA BASE PER INSALATA E POLPETTE**

Sciquare bene il farro, mettere in ammollo 3-4 ore.

Lessare in acqua salata bollente per circa 30-35 minuti, se non viene messo in ammollo cuoce ugualmente ma in 45-50 minuti. A fine cottura spegnere il gas e lasciare con il coperchio a riposo per 30 minuti.

### **INSALATA DI FARRO**

Per 4 persone  
250 gr Farro lessato  
80 gr di tonno  
2 pomodori maturi  
2 uova sode  
100 gr di olive nere  
150 gr di gardeniera sotto aceto

Mettere tutti gli ingredienti del condimento in una ciotola vuota e aggiungere olio extra vergine di oliva, aggiustare di sale e aglio in polvere infine aggiungere il farro freddo.

Facoltativo un cucchiaino di maionese.

### **POLPETTE DI FARRO**

Per 4 persone

300 gr Farro lessato

2 uova

4 cucchiaini di pane grattato

1 spicchio di aglio

1 cucchiaino di prezzemolo tritato

Sale, pepe quanto basta

Frullare il farro lessato con il mixer aggiungere tutti gli ingredienti, mescolare e fare una piccola polpettina, passare nel pane grattugiato, friggerle in olio bollente, scolarle e servirle anche fredde.

## **Ricette consigliate dall’Azienda Agricola “Torre Colombaia” – San Biagio della Valle (Pg)**

### **FARRO**

Per 4 persone

**Preparazione base** per farro decorticato

Lavare accuratamente i chicchi in acqua fredda; lasciare in ammollo per minimo 6 ore; dopo cuocere con l’acqua dell’ammollo (doppio del volume del farro) per circa tre quarti d’ora, con un pizzico di sale.

È possibile cuocere il farro senza bagnarlo, aumentando la quantità di acqua (3 volte il volume del farro) e il tempo di cottura (circa 2 ore).

Una volta cotto, si può aggiungere una salsa, oppure si può ripassare in padella con un soffritto di cipolla e altre verdure o con sugo di pomodoro.

### **FARRO E CECI**

250 g di ceci

200 g di farro decorticato

100 g di passata di pomodoro

uno spicchio di aglio

un rametto di rosmarino

due cucchiaini d’olio extra vergine d’oliva

sale e peperoncino.

Cuocere a parte il farro (secondo ricetta base) e i ceci. Unire poi i due ingredienti, dopo aver frullato metà dei ceci. Soffriggere l’aglio con il rosmarino, aggiungere il pomodoro e il peperoncino e far cuocere per 15 minuti.

Unire il soffritto ai ceci e al farro e far cuocere ancora per qualche minuto.

### **TORTA DI FARRO**

200 gr di farro spezzato

100 g di farina

1 uovo intero

1 mela a pezzetti

1 limone scorza grattugiata

3 cucchiaini di zucchero di canna e un pizzico di sale.

Cuocere il farro spezzato, lasciarlo sul fuoco per 15 minuti. Sbattere l'uovo con lo zucchero, unire la farina, la mela a pezzetti, la scorza grattugiata del limone e il pizzico di sale e mescolare con il farro spezzato.

Ungere una teglia da forno con olio e spolverare di pangrattato, formare uno strato di 3 centimetri e mettere in forno per 40 minuti a 180° C.

## KAMUT

Per 4 persone

### Preparazione di base

Sciacquare il cereale e metterlo a bagno in acqua per 24 ore. Trasferirlo in seguito nella pentola, unire una quantità di acqua doppia del suo peso e cuocerlo per altre due ore a fuoco basso finché i chicchi non si apriranno, eventualmente aggiungere acqua calda.

### INVOLTINI DI GRANO KAMUT

Una melanzana grossa

150 g di grano *kamut* lessato

100 g di ricotta fresca di pecora

prezzemolo tritato

olio extra vergine d'oliva e sale

Sbucciare le melanzane, ricavarne otto fette spesse circa un centimetro, ungerle con poco olio e cuocerle in forno a 170-180° C per circa cinque minuti, quindi estrarle dal forno e lasciarle raffreddare.

A parte, in una ciotola, amalgamare il grano *kamut* con la ricotta e il prezzemolo, salare e farcire con questa crema le fette di melanzane, poi arrotolarle e chiuderle con uno stuzzicadenti.

Prima di servire, far intiepidire gli involtini in forno per qualche minuto. Condire con un filo di olio e portare in tavola.

## MIGLIO

Per 4 persone

### Preparazione di base

Facile e rapido da cucinare, non richiede ammollo in acqua.

Prima della cottura, il miglio in chicchi, va accuratamente lavato con acqua fredda. Dopo averlo scolato è consigliabile sottoporlo a leggera tostatura con pochissimo olio. Nel frattempo si mette sul fuoco l'acqua necessaria, circa il doppio del volume del miglio, e quando è bollente si versa nella pentola dove si è tostato il miglio e si porta a ebollizione a fiamma alta. Raggiunta l'ebollizione abbassare la fiamma, salare e lasciare cuocere a fuoco lento. Il miglio cuoce in circa 20 minuti, una certa variazione nel tempo di cottura può dipendere dal tipo di miglio e dalla tostatura.

Si può cuocere anche senza tostatura, mettendolo direttamente in acqua fredda (una tazza di miglio, due tazze di acqua) si porta a ebollizione e si abbassa la fiamma lasciando cuocere per 20 minuti oppure appena inizia a

bollire si copre con un coperchio si spegne la fiamma e si attende circa una ora, il tempo che occorre per assorbire tutta l'acqua e gonfiarsi.

Il miglio, grazie al suo sapore dolce e gradevole, viene utilizzato per fare torte dolci e salate, sformati, crocchette, biscotti o semplicemente nelle minestre come qualunque altro cereale.

### **CROCCHETTE DI MIGLIO**

300 g di miglio  
200 g di ricotta  
100 g di parmigiano grattugiato  
2 cipolle e 2 carote  
una costa di sedano  
olio extra vergine d'oliva  
sale

Cuocere il miglio senza tostatura, soffriggere in una padella le verdure precedentemente tritate. Unire la ricotta con il formaggio, le verdure e il miglio cotto, amalgamare bene.

Formare delle crocchette e metterle in una pirofila unta di olio, tenerle in forno caldo per mezz'ora.

Servire calde o fredde.

### **MIGLIO AI FUNGHI**

300 g di miglio in chicchi  
300 g di funghi  
prezzemolo  
olio extra vergine d'oliva  
aglio  
sale

Pulire i funghi, affettarli e saltarli a fuoco vivace in una padella con un po' d'olio e l'aglio; stufateli poi a fuoco lento dopo avere incoperchiato. Poco prima di togliere dal fuoco, aggiustare di sale e aggiungere il prezzemolo. Nel frattempo cuocere il miglio. Unire i funghi al cereale, mescolare e lasciare il tutto sul fuoco per qualche minuto. Servire tiepido.

### **FRITTELLE DI MIGLIO MEDIEVALI**

Un litro di latte  
400 g di miglio  
2 tuorli d'uovo  
poca farina  
Tre cucchiaini di cannella polvere  
scorza grattata di un limone  
olio di girasole per friggere

Fate cuocere il miglio nel latte con un pizzico di sale, poco prima di togliere dal fuoco aggiungere 2 cucchiaini di zucchero. Mescolare il miglio cotto con i tuorli d'uovo e uno o due cucchiaini di farina per rendere il composto più consistente. Unire la scorza grattugiata di un limone e formare con il cucchiaino delle crocchette da cuocere in olio bollente. Appena dorate cospargere le frittelle con polvere di cannella mescolata allo zucchero rimasto e spruzzare con acqua di rose.

## **ORZO**

Per 4 persone

### **Preparazione di base**

L'orzo decorticato, dopo accurato lavaggio si lascia in ammollo almeno 6 ore.

L'acqua dell'ammollo non si butta, ma si utilizza per la cottura.

Si usa un volume di orzo per tre volumi di acqua.

La cottura inizia a fiamma alta e prosegue a fuoco moderato dopo aver raggiunto l'ebollizione, momento nel quale si può aggiungere il sale e si può coprire la pentola con un coperchio. La cottura avviene in circa 60 minuti.

### **MINISTRA DI ORZO**

250 g di orzo decorticato

200 g di patate

pelate e tagliate a dadini

una cipolla

una carota

una costa di sedano

olio extra vergine d'oliva

formaggio grattugiato parmigiano reggiano o pecorino

sale

Cuocere l'orzo secondo la ricetta base.

A parte, in una padella, soffriggere nell'olio la cipolla, la carota e la costa di sedano tritati.

Questo soffritto unirlo all'orzo, mescolare più volte, aggiungere acqua e la dadolata di patate, coprire con il coperchio e far cuocere adagio per altri 20 minuti.

Regolare di sale e pepe, spolverare di formaggio a piacere, mescolare e servite.

### **ORZO ESTIVO**

200 g di orzo decorticato

50 g di olive

3 pomodori

un cetriolo

un peperone

succo di un limone

2 scalogni

2 cucchiaini di mandorle

olio extra vergine d'oliva

foglie di menta  
sale.

Cuocere l'orzo secondo la ricetta base. L'orzo a cottura ultimata dovrà essere lasciato raffreddare.

Nel frattempo tagliare a dadini i pomodori, affettare il cetriolo e il peperone e mescolare in una insalatiera. Far riposare per circa mezz'ora e intanto sminuzzare le olive e le foglie di menta, tritare gli scalogni e le mandorle, spremere il limone; amalgamare il tutto con l'olio aggiustare di sale. Unire il condimento ottenuto all'orzo, mescolando delicatamente con un cucchiaino di legno e portare in tavola.

### **ORZO E CARCIOFI**

200 g di orzo decorticato  
4 carciofi  
200 g di patate  
2 spicchi di aglio  
foglie di mentuccia  
olio extra vergine d'oliva  
sale

Cuocere l'orzo secondo la ricetta base. Pulire i carciofi e tagliarli a fettine, sbucciare le patate e tagliarle a tocchetti. Versare l'olio in un tegame e farvi saltare per pochi minuti l'aglio schiacciato, i carciofi e le patate, quindi abbassare la fiamma, mettere un coperchio e cuocere sino a quando le verdure risultino morbide. Unire poi l'orzo alle verdure, lasciando sul fuoco per qualche minuto. Aggiungere le foglie di mentuccia e portare in tavola.

### **BIBITA RINFRESCANTE D'ORZO**

50 g di orzo decorticato  
4 litri di acqua  
3 grossi limoni non trattati  
2 bacche di vaniglia  
4 chiodi di garofano  
80 g di zucchero integrale di canna  
3 cucchiaini di miele

Dopo aver messo a bagno l'orzo (almeno 6 ore) scolare e cuocere in 2 litri di acqua insieme alle bacche di vaniglia e ai chiodi di garofano per 3 ore a fuoco lento. Lasciar raffreddare, quindi passare al setaccio, conservando la parte liquida. Lavare i limoni poi privarli della parte gialla della scorza. Spremere il succo degli agrumi e metterlo da parte. Sciogliere lo zucchero in 2 litri di acqua e unire le scorze dei limoni, portare a ebollizioni e far sobbollire per 2-3 minuti. Scolare e unire al liquido la mucillagine d'orzo. Lasciare raffreddare. Travasare in una brocca di vetro, mescolarvi il miele e il succo di agrumi. Riporre in frigo e servire dopo un paio di ore.

La bibita può essere conservata in frigo per 2-3 giorni.

### **CAFFÈ D'ORZO**

Si mette un cucchiaino di orzo macinato in acqua fredda (250 cl) e si fa bollire; appena inizia a bollire si spegne e si lascia riposare qualche minuto. Infine si versa nelle tazze con un passino per togliere eventuale deposito.

Si può anche usare la caffettiera con l'avvertenza di non riempire tutto il vano caffè (come per il caffè normale), ma solo a metà.