

RICETTA BASE PER IL FARRO DECORTICATO

Lavare accuratamente i chicchi in acqua fredda;

lasciare in ammollo x 6 ore minimo;

cuocere con l'acqua dell'ammollo (doppio volume del farro) per circa tre quarti d'ora, con un pizzico di sale.

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

Farro e ceci

Cuocere a parte il farro (secondo ricetta sopra) e i ceci. Unire i due, avendo precedentemente frullato metà dei ceci che si aggiungeranno al tutto.

Insaporire con aglio, rosmarino, peperoncino, zenzero, pomodoro.

Insalata di farro_(estiva): simile all'insalata di riso.

Lasciare raffreddare il farro, cotto con la ricetta-base. Aggiungere pomodorini, mozzarella a pezzetti, olive, tonno, carciofini, alici, semi di girasole, porro a pezzettini.

Condire il tutto con abbondante olio extra-vergine d'oliva o olio di girasole spremuto a freddo.