

Farro con piselli in crema con basilico e zenzero



INGREDIENTI

Ingredienti per 4 persone

- *gr. 300 piselli freschi*
- *gr. 250 di farro decorticato*
- *ml. 500 di acqua*
- *2 scalogni*
- *basilico*
- *zenzero fresco*
- *4/6 cucchiaini di olio evo*
- *sale marino integrale*

PROCEDIMENTO

In una pentola fate rosolare uno scalogno tagliato a fettine con due cucchiaini di olio. Unite il farro lavato e tenuto a bagno per una notte, e versate nella pentola; tostate il cereale per qualche minuto e versate l'acqua. Portate a bollore, salate, coprite con un coperchio ben aderente, abbassate la fiamma al minimo, aggiungete lo spargi fiamma e lasciate cuocere per 45 minuti.



Farro con piselli in crema con basilico e zenzero



PROCEDIMENTO

In una padella facciamo rosolare l'altro scalogno tagliato a fettine con due cucchiari di olio; aggiungete i piselli, un bicchiere di acqua o brodo vegetale e il sale; fate cuocere per 20 minuti.

Mettete metà dei piselli nel mixer (se ritenete potete frullarli tutti) insieme al basilico e unite la salsa al farro cotto; aggiungete un cucchiaino di zenzero grattugiato, mescolate e servite su un piatto di portata decorato con qualche foglia di basilico. Potete versare sul piatto un filo di olio evo a crudo

n.b. Si suggeriscono ingredienti di provenienza biologica

