

Farro con verdure



Preparazione

Preparare un brodo vegetale, ed un passato di pomodoro.

Tagliare il porro e farlo rosolare in olio extravergine di oliva, aggiungere il farro e procedere come in un risotto aggiungendo il brodo vegetale.

Tagliare a dadini le verdure, saltarle in padella con olio ed aglio ed aggiungerle al farro. Cuocere il tutto mantecando come in un risotto.

Cuocere le zucchine al vapore e svuotarle dei semi. Friggere i fiori della zuccina in olio extravergine di oliva.

Preparare il piatto di portata con il pomodoro passato, riempire le zucchine scavate con il farro e servire decorando con i fiori della zuccina.

Ingredienti per persona

Ingredienti	gr.	Parte edibile	Peso netto	Proteine	Lipidi	Glucidi	Kcal
Farro	60	100%	60	9,06	1,5	1,62	201
Porro	10	77%	7,7	0,16		0,4	2,23
Zucchine	30	89%	26,7	0,34	0,02	0,34	2,93
Fiori di Zuccina	30	79%	23,7	0,4	0,09	0,11	2,84
Peperoni rossi e gialli	30	82%	24,6	0,22	0,07	1,03	5,41
grana	10	100%	10	3,39	0,28		39,2
Asparagi	30	52%	15,6	0,46	0,01	0,46	3,74
Olio extravergine	qb						
Brodo vegetale	qb						
Pomodoro passato	qb						
Totale	200		168,3	14,03	1,71	3,96	257,35