

Farro risottato con Carciofi



Ingredienti 2 persone:

- 160 gr di farro
- 2/3 carciofi di medie dimensioni
- 2 spicchi di aglio
- 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- 1 cucchiaino di olio EVO
- pepe nero qb
- sale iodato qb
- vino bianco qb
- brodo di verdure (carota, sedano con foglie, cipolla, finocchio + patata)

Preparare un brodo con le verdure indicate e la patata. Se avete tempo, fatelo andare 1-2 ore, altrimenti iniziate a prepararlo prima di pulire i carciofi.

Pulire i carciofi, tagliare ciascuno in 4 parti, ripulire il gambo dalla parte esterna più dura e mettere tutto in una bacinella con acqua e limone. Lasciare a bagno per una decina di minuti. Tagliare finemente i carciofi.

Tritare finemente gli spicchi di aglio e metterli in padella con 1 cucchiaino di olio EVO e qualche cucchiaino di acqua. Coprire con coperchio e lasciar andare per qualche minuto. Aggiungere i carciofi e poca acqua e far cuocere finché non saranno teneri. Rimuoverli poi dalla padella: frullarne una parte, una parte tenerla a pezzettini. Nella padella con l'acqua di cottura dei carciofi buttare il farro e cuocerlo come fareste con un risotto, aggiungendo del brodo quando necessario. A metà cottura (il farro risottato impiega circa 25-30 min per cuocere), aggiungere i carciofi a pezzettini. Verso fine cottura aggiustare di sale (senza esagerare). Quando il farro sarà cotto (tenetelo al dente), aggiungere la crema di carciofi, i due cucchiaini di parmigiano, un po' di pepe nero e, eventualmente, un filo di olio EVO. Lasciar riposare qualche minuto e servire caldo.

NB il piatto ci fornisce carboidrati, una parte di proteine, grassi e una parte di fibre. Completare il pasto con una piccola ciotola di verdure crude, un po' di ricotta fresca o mezza scatola di fagioli in insalata e, eventualmente, un frutto.

Dott. ssa Francesca Bergomas
Biologo Nutrizionista, PhD
Specializzando in Scienze dell'alimentazione

