

Crema di porri e ceci con farro speziato e fagioli all'olio di rosmarino



Difficoltà

Bassa



Tempo

1 ora



Dosi per

10 persone



Ingredienti

- 250 g di farro integrale
- 200 g di fagioli secchi
- 300 g di porri
- 300 g di ceci secchi
- 50 g di zenzero fresco
- 100 g di olio EVO
- 3 l di brodo vegetale
- 1 anice stellato
- 1 cucchiaino di curcuma in polvere
- 2 spicchio di aglio
- 4 foglie di alloro
- Rosmarino q.b.
- Pepe q.b.
- Sale q.b.

La presenza nella stessa ricetta di fagioli, ceci e del farro integrale costituisce un mix di ingredienti dall'elevato potere saziante e con proprietà nutrizionali davvero straordinarie. Questi due gruppi alimentari apportano buone quantità di vitamine, fitocomposti e molta fibra, inoltre insieme costituiscono un'ottima alternativa alla carne, riuscendo a coprire interamente il fabbisogno di tutti gli aminoacidi essenziali. L'olio extravergine d'oliva a crudo rappresenta la ciliegina sulla torta, conferisce gusto e apporta grassi buoni, protettivi nei confronti delle malattie dell'apparato cardiovascolare.

Preparazione

- Mettere in ammollo i fagioli per una notte, lessarli con abbondante acqua, sale, alloro e 1 spicchio di aglio in camicia. Scolarli, condirli con un filo di olio e pepe e conservarli al caldo.
- Mettere in ammollo i ceci per una notte. Scolarli, lavarli e lessarli con acqua abbondante, sale, 2 foglie di alloro e lo spicchio di aglio in camicia.
- Mondare, lavare e tagliare grossolanamente la parte bianca del porro; farlo stufare con poco olio e sale

Crema di porri e ceci con farro speziato e fagioli all'olio di rosmarino



Difficoltà
Bassa



Tempo
1 ora



Dosi per
10 persone



Ingredienti

- 250 g di farro integrale
- 200 g di fagioli secchi
- 300 g di porri
- 300 g di ceci secchi
- 50 g di zenzero fresco
- 100 g di olio EVO
- 3 l di brodo vegetale
- 1 anice stellato
- 1 cucchiaino di curcuma in polvere
- 2 spicchio di aglio
- 4 foglie di alloro
- Rosmarino q.b.
- Pepe q.b.
- Sale q.b.

- Aggiungervi i ceci, precedentemente scolati (privati dell'alloro e dell'aglio), insaporire con la curcuma e stufare qualche minuto.
- Coprire con 2 litri di brodo vegetale, far bollire 20 minuti, frullare e insaporire con succo di zenzero fresco. Conservare la crema ottenuta, al caldo.
- Cuocere il farro in casseruola, a fuoco moderato con ½ litro di brodo vegetale, l'anice stellato, un pizzico di sale e 1 foglia di alloro. A cottura ultimata, dovrebbe aver assorbito tutto il brodo.
- Nel frattempo, scaldare a 40°C l'olio, con qualche fogliolina di rosmarino, lasciarlo in infusione 10-20 minuti e poi filtrarlo.
- Eliminare l'alloro e l'anice stellato dal farro cotto e condirlo con l'olio aromatizzato.
- Con l'aiuto di un mestolo, formare una cupola di farro al centro del piatto fondo, versare tutto intorno la crema di ceci e porri e guarnire con qualche fagiolo.

Buon Appetito

E alla prossima ricetta!