

There are no translations available.



Ingredienti:(4 persone) gr. 150 di farro, 4 zucchini, 4 patate medie, gr. 100 di fagiolini verdi, gr. 200 di fagiolini freschi bianchi sgranati o altre verdure simili a piacere, gr. 100 di pancetta, 3 spicchi di aglio, peperoncino, olio di oliva, sale.

Lessare in un recipiente il farro in chicchi, tenendo presente che è sempre bene farlo riposare almeno un'ora nella sua acqua di cottura. Tagliare tutte le verdure a tocchetti e lessarle in acqua salata, scolarle ed unirle al farro anch'esso già bollito scolato e lasciato riposare. In un tegamino a parte soffriggere lentamente quattro cucchiari da minestra di olio, la pancetta a pezzetti, l'aglio schiacciato ed il peperoncino a piacere con un cucchiaino di acqua. Quando il soffritto è pronto condire il farro e le verdure ancora calde. Mescolare bene e servire come primo o secondo piatto, ma anche come ottimo contorno con carni grigliate.