

# CANNAMELA

## Farro con zucca e guanciaie



### Ingredienti

- 280g farro scottato
- 300g zucca mondata
- 60g guanciaie
- 1 cucchiaio scalogno liofilizzato CANNAMELA
- 1 cucchiaino Rosmarino Liofilizzato CANNAMELA
- 20g olio extravergine di oliva
- 600g brodo vegetale
- 60g scaglie di Parmigiano Reggiano
- qb sale
- 1 pizzico pepe nero macinato CANNAMELA



Porzioni  
4 persone



Portata  
Primo



Tempo  
20 minuti



Difficoltà  
Facile



Cottura  
In  
casseruola,  
Bollito/lessato



Kcal per  
persona  
457\*

\* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)



## Preparazione

- 1** Ammollare il farro per 2 ore, poi scolare, lavare e lessare per 20 min in acqua salata. Scolare e conservare a parte.
- 2** Ammorbidire in acqua lo scalogno liofilizzato CANNAMELA, poi scolarlo.
- 3** In una casseruola appassire nell'olio 30 g di guanciale tritato, poi unire lo scalogno liofilizzato CANNAMELA, 2 cucchiaini di acqua e il rosmarino liofilizzato CANNAMELA.
- 4** Cuocere a fiamma bassa per 4 min. Alzare la fiamma e versare il farro e la zucca tagliata a cubetti.
- 5** Rosolare, poi cuocere bagnando gradualmente con il brodo bollente. Aggiustare di sale e insaporire con 1 pizzico di pepe nero macinato CANNAMELA.
- 6** Tagliare a fette molto sottili il guanciale rimasto e tostarle in padella.
- 7** Servire il farro guarnito con scaglie di Parmigiano Reggiano e il guanciale tostato.