

CANNAMELA

Zuppa di farro e castagne



Ingredienti

- 60g castagne secche
- 160g farro scottato
- 65g prosciutto crudo non sgrassato
- 100g carota
- 100g sedano
- 40g scalogni
- 20g olio extravergine di oliva
- 1 pizzico rosmarino in foglie CANNAMELA
- 1 pizzico peperoncino macinato CANNAMELA
- 1 tuorlo
- qb brodo
- qb sale
- qb latte
- 30g pecorino grattugiato

 Porzioni 4 persone	 Portata Primo
 Tempo 30 minuti	 Difficoltà Media
 Cottura In casseruola	 Kcal per persona 292.5*

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

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1** Ammollare nel latte le castagne secche per alcune ore.
- 2** In una casseruola tostare le fette di prosciutto con un pizzico di rosmarino in foglie CANNAMELA.
- 3** Aggiungere l'olio e gli scalogni tritati non troppo finemente.

- 4 Unire anche le verdure tritate.
- 5 Bagnare con il brodo e completare con le castagne sgocciolate.
- 6 Cuocere per 10 min, poi unire il farro.
- 7 Proseguire la cottura aggiungendo gradualmente brodo, se occorre.
- 8 Assaggiare di sale e aromatizzare con un pizzico abbondante di peperoncino macinato CANNAMELA.
- 9 Dopo 35 min di cottura incorporare il tuorlo sbattuto.
- 10 Togliere le fette di prosciutto e servire la zuppa di farro con il pecorino grattugiato.