

PRIMI PIATTI

Primo piatto alla menta

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

20 min

COTTURA

50 min

CALORIE

386 kcal

Ingredienti per 4 persone

Farro	300 g
Carciofi teneri	6
Scalogni	3
Vino bianco secco	1/2 bicchiere
Menta fresca	2 rametti
Brodo vegetale	100 cl
Olio d'oliva extra-vergine	4 cucchiari
Sale	1 pizzico
Pepe	1 macinata

Preparazione

- 1 Tritate gli scalogni finemente dopo averli sbucciati. Scaldate 4 cucchiari d'olio in una casseruola e fatevi rosolare a fiamma dolce gli scalogni.
- 2 Mondate i carciofi, eliminate le foglie più dure e le spine, tagliateli a metà e privateli del fieno. Affettateli sottilmente e metteteli subito nella casseruola mescolandoli al soffritto.
- 3 Bagnate con il vino bianco e lasciate sfumare. Unite il farro, mescolatelo ai carciofi e poi aggiungete 4 mestoli di brodo bollente.
- 4 Proseguite la cottura a fiamma vivace, mescolando e aggiungendo man mano il brodo necessario. Proseguite in questo modo come se si trattasse di un risotto.
- 5 A fine cottura (40 minuti circa, dipende dal tipo di farro) aggiungete una macinata di pepe, un pizzico di sale e un filo d'olio crudo.
- 6 Profumate con le foglie di menta ridotte a pezzetti, mescolate bene e portate subito in tavola.