



## Crema di piselli e cipolla con farro

### INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| 4 <b>cipolle</b>                            | 100 g di <b>farro</b>            |
| 400 g di <b>pisellini</b> surgelati         | <b>olio extravergine d'oliva</b> |
| verdure per brodo: sedano, <b>carota</b> ,  | sale                             |
| alloro, bacche di ginepro, scorza d'arancia |                                  |
| 50 ml di latte parzialmente scremato        |                                  |



### PREPARAZIONE

Preparazione: 20 minuti    Cottura: 1 ora e 30 minuti

- Per prima cosa prepara il brodo vegetale con carote, sedano, alloro, bacche di ginepro e scorza di un'arancia.
- Metti gli ingredienti puliti e tagliati grossolanamente in pentola e aggiungi acqua fredda; cuoci per un'ora dal momento del bollore a fuoco basso, coprendo la pentola.
- Una volta pronto filtra il brodo e mantienilo in caldo.
- Pulisci le cipolle e tagliale a pezzi grossolani.
- Mettile in una pentola con i pisellini surgelati e coprili con il brodo.
- Porta a cottura gli ortaggi, cuocendo a fuoco medio, poi frulla tutto aggiungendo del latte freddo, così da dare cremosità alla vellutata e da raffreddare la crema.
- Lascia intiepidire e metti a scaldare in un pentolino dell'acqua salata (o il brodo stesso) in cui cuocere il farro.
- La cottura del farro non è velocissima ed è importante accertarsi che il chicco sia ben cotto e non restino parti del seme dure.
- Una volta pronto, uniscilo alla crema e servi con un filo d'olio e del parmigiano.

### LO SAI CHE?

Con questa crema di piselli e cipolle anche chi soffre di stomatite o mucosite può consumare un pasto ricco, gustoso ma indicato per la sua situazione.

Per il brodo possono essere usate più verdure, come cavolo nero, cavolfiore, asparagi, zucchine, ed erbe aromatiche diverse per insaporire il brodo vegetale.

Il farro necessita una lunga cottura, che deve essere prolungata per garantire la morbidezza di questo cereale. Solo quando la pellicola esterna risulterà ben cotta sarà possibile aggiungerlo alla crema di verdure.

Promossa da



In collaborazione con



Realizzato con il sostegno non condizionato di

