

Crema di piselli e zucchine con farro

Piatto unico

Difficoltà: facile

Tempo di preparazione: 40 minuti

Ingredienti (per 4 persone)

- 320 gr di farro perlato
- 400 gr di Brodo vegetale
- 500 gr di piselli freschi o surgelati
- 500 gr di zucchine
- 1 cipolla
- 3 cucchiaini di Olio Extra Vergine di Oliva
- sale q.b.
- pepe q.b.

Preparazione

Preparare il brodo vegetale

Affettare la cipolla e farla appassire in padella con l'olio a fuoco basso.

Unire i piselli, salare, pepare e mescolare il tutto cuocendo per 5 minuti.

Lavare e tagliare a rondelle le zucchine

Unire in padella ai piselli e coprite con 350 gr di brodo vegetale.

Continuare la cottura per circa 15-20 minuti.

Intanto cuocere a parte il farro in acqua bollente per il tempo indicato sulla confezione.

Spegnerne il fuoco della padella e frullare tutto con un mixer ad immersione aggiungendo gradualmente il brodo vegetale rimasto fino al raggiungimento di una consistenza liscia e cremosa.

Setacciare la crema con un colino per renderla più cremosa.

Terminata la cottura, scolare bene il farro

Impiattare la crema ed aggiungere il farro bollito.

Ultimare con un filo d'olio a crudo.

