

Zuppa di farro con asparagi e carciofi



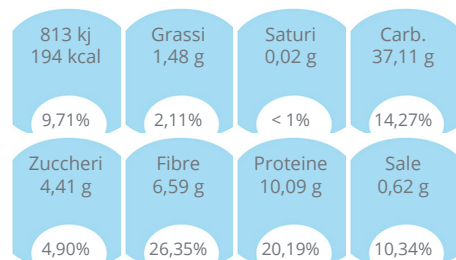
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	413 kj 99 kcal	813 kj 194 kcal
Grassi	0,75 g	1,48 g
Di cui acidi grassi saturi	0,01 g	0,02 g
Carboidrati	18,87 g	37,11 g
Di cui zuccheri	2,24 g	4,41 g
Fibre	3,35 g	6,59 g
Proteine	5,13 g	10,09 g
Sale	0,32 g	0,62 g

Fonte: INRAN, IEO, DIETABIT, SCHEDE TECNICHE

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Adulti (30-59 anni) LARN IV Rev. su una dieta di (8.374 Kj / 2.000 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Brodo vegetale (Pomodoro Pelati Carota	
Sedano Cipolla Bianca Prep. granulare per brodo veg. (sz. glutammato -sz glutine) Acqua [soia])	50 g
Farro biologico	50 g
Asparago Verde fresco	40 g
Carciofo cuori surgelati	30 g
Scalognio	10 g
Porro	10 g
Cipolla Dorata	5 g
Prezzemolo fresco	0.5 g
Curcuma	0.5 g
Sale fino	0.5 g
Pepe Nero	0.2 g
Quantità netta a crudo	196.7 g

Contenuti/Allergeni

Sedano e prodotti a base di Sedano, Cereali contenenti glutine: **Farro**, Soia e prodotti a base di Soia

Preparazione

Mettete a bagno il farro per 12-14 ore in acqua fredda.

Preparate il brodo vegetale con due litri di acqua, una carota, un gambo di sedano, una cipolla e fate leggermente arrostitire in una padella antiaderente una foglia di alloro, la parte più dura del gambo degli asparagi e alcune. Portate a ebollizione a fuoco lento e fate cuocere per circa 20 minuti.

Per la crema di porro e scalognio affettare 2 porri e 2 scalogni e fateli appassire con po' di olio extravergine d'oliva e brodo vegetale, aggiungete una patata tagliata a piccoli pezzi e fate cuocere per circa 30-40 minuti. insaporire con sale e pepe, frullare per rendere il composto cremoso.

Regolate la consistenza aggiungendo altro brodo vegetale. Preparate le puntarelle degli asparagi che non avete utilizzato per il brodo vegetale sapendo che andranno aggiunte quasi a fine cottura.

In un tegame con brodo vegetale e poco olio extravergine d'oliva fate appassire il porro, la cipolla e lo scalognio tritati, aggiungete quindi i carciofi e versate il farro dopo averlo lavato. Lasciate cuocere per circa 20-30 min aggiungendo di tanto in tanto il brodo vegetale. Aggiungete le puntarelle di asparagi, mescolate e continuare a cuocere per altri 5 min. Alla fine mantecate con olio extravergine di oliva, curcuma, sale e pepe.

Regolare la consistenza con la crema di porri. Spolverare con prezzemolo, Accompanare il farro con il resto della crema di porri.