



RISO E CEREALI

Farro al pesto e nocciole senza burro (Vegan)



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

10 MIN



TEMPO DI COTTURA

25 MIN



CALORIE

530K

NOTE

INGREDIENTI

300 g di Farro perlato

40 foglie di Basilico fresco

60 g di Nocciole sgusciate

20 g di Pinoli

1 spicchio di Aglio

40 g di Lievito alimentare in fiocchi

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale grosso

Pepe

Preparazione

- Lavate il farro in acqua fredda, quindi lessatelo in abbondante acqua salata, facendolo bollire per 25 minuti circa.
- Nel frattempo preparate il pesto vegan. Lavate bene il basilico, asciugatelo perfettamente e mettetelo da parte. Versate nel mixer metà dose di nocciole, i pinoli, l'aglio sbucciato e spezzettato e un pizzico di sale grosso; azionatelo a scatti, fino a ottenere un composto leggermente granuloso.

- Aggiungete le foglie del basilico (meno alcune che serviranno per la presentazione del piatto) e frullate sempre per pochi secondi. Unite il lievito alimentare e l'olio, poi azionate ancora il mixer finché tutto sarà amalgamato; se necessario unite poca acqua di cottura del farro. Alla fine condite con una grattugiata di pepe e mescolate bene.
- Spezzettate grossolanamente le nocciole avanzate e tenetele da parte.
- Quando il farro è cotto, scolatelo tenendo lo scolapasta sulla zuppiera di servizio, in modo da scaldarla; dopo 1 minuto svuotatela, tenendo da parte una tazza di acqua di cottura.
- Versate nella zuppiera il pesto preparato, ammorbiditelo con un po' dell'acqua conservata e quindi versatevi il farro. Mescolate bene, aggiungete le nocciole tritate tenute da parte, le foglie di basilico rimaste e servite subito.

Carla Marchetti