



Farro con gambi di cipollotti e nocciole

In questa stagione i cipollotti sono al meglio, saporiti e delicati insieme, perfetti per arricchire una bella insalata fresca.

Se usiamo la parte terminale, più tenera, ricordiamoci di non scartare i gambi: possiamo usarli per numerose ricette, come frittate o crocchette, oppure per questa deliziosa insalata, che può essere proposta sia calda (non bollente) che, più avanti, a temperatura ambiente.

Gli ingredienti per quattro persone:

- 320 grammi di farro (si può sostituire con il riso)
- 3 gambi di cipollotti
- 1 manciata piena di nocciole
- Brodo di dado fatto in casa
- 4 cucchiaini di buon olio evo
- Parmigiano reggiano grattugiato a parte

Tempo di preparazione e cottura: 30 minuti

Dai gambi dei cipollotti recuperate la parte centrale, più tonica e sana, lavatela bene e tagliatela a rondelle.

Scaldare due cucchiaini d'olio in un tegame, meglio se di coccio, aggiungete i cipollotti, fateli appena soffriggere, quindi portateli a cottura con l'aggiunta di un pochino d'acqua.

Versate il farro, anch'esso ben sciacquato, fate insaporire e portatelo a cottura bagnando man mano con il brodo fatto con il dado casalingo.

Intanto, tritate grossolanamente le nocciole, che andranno aggiunte alla fine, a cottura ultimata, ma a fuoco spento.

Servite il piatto caldo ma non bollente, proponendo a parte il parmigiano grattugiato, solo per gli irriducibili che non possono farne a meno.

In estate si può preparare lo stesso piatto, con qualche piccola variante: il farro (o il riso) saranno bolliti e conditi con i gambi dei cipollotti cotti come spiegato, le nocciole, senza parmigiano.

Strategie

Come tutti i resti delle verdure, anche i gambi dei cipollotti si possono congelare, puliti, e conservare in freezer fin quando non ci servono.