

PRIMO PIATTO ALLA MENTA

Ingredienti per 4 persone:

- 300 g di farro,
- 6 carciofi teneri,
- 3 scalogni,
- 1/2 bicchiere di vino bianco secco,
- 2 rametti di menta fresca,
- 100 cl di brodo vegetale,
- 4 cucchiaini di olio d'oliva extra-vergine,
- 1 pizzico di sale,
- 1 macinata di pepe.

Tritate gli scalogni finemente dopo averli sbucciati.

Scaldate 4 cucchiaini d'olio in una casseruola e fatevi rosolare a fiamma dolce gli scalogni.

Mondate i carciofi, eliminate le foglie più dure e le spine, tagliateli a metà e privateli del fieno.

Affettateli sottilmente e metteteli subito nella casseruola mescolandoli al soffritto.

Bagnate con il vino bianco e lasciate sfumare.

Unite il farro, mescolatelo ai carciofi e poi aggiungete 4 mestoli di brodo bollente.

Proseguite la cottura a fiamma vivace, mescolando e aggiungendo man mano il brodo necessario.

Proseguite in questo modo come se si trattasse di un risotto.

A fine cottura (40 minuti circa, dipende dal tipo di farro) aggiungete una macinata di pepe, un pizzico di sale e un filo d'olio crudo.

Profumate con le foglie di menta ridotte a pezzetti, mescolate bene e portate subito in tavola.