

## ORZO TONNO E ZAFFERANO (4 per.ne)

**Ingredienti:** Orzo perlato 200 g; Tonno sott'olio (sgocciolato 100gr., Asparagi nr. 250, caciotta dolce gr. 50, olio extra vergine di oliva, sale q.b. e pistilli zafferano nr. 16.

Lessate l'orzo in acqua bollente. Aromatizzate l'acqua di cottura con i pistilli di zafferano e cuocete per circa 20 minuti. Mentre l'orzo cuoce lavate gli asparagi, asciugateli. Pelateli per eliminare la parte più esterna filamentosa e tagliate il gambo a tocchetti per obliquo. Dividete quindi le punte a metà nel senso della lunghezza. Scaldate l'olio in un tegame e aggiungete tutti gli asparagi, salate e saltateli per 6-7 minuti a fuoco vivace muovendoli spesso, devono rimanere croccanti e di un colore brillante. Una volta pronti lasciateli raffreddare. Nel frattempo l'orzo sarà giunto a cottura, scolatelo e lasciatelo raffreddare in una ciotola. Una volta che sarà freddo, versate anche gli asparagi intiepiditi, il tonno sgocciolato e per finire aggiungete anche il formaggio che avrete tagliato a dadini, mescolate per insaporire e servite il vostro orzo freddo con tonno e zafferano.

## POLENTA (4 per.ne)

Polenta con salsicce

**Ingredienti:** 300gr. di polenta mais, 2 litri di acqua, 8 salsicce, 1 cipolla, carota, sedano, 500 gr. passata pomodoro, pepe, formaggio (parmigiano o altro a piacere), olio extra vergine d'oliva, sale e pepe q.b..

Mettere in una pentola soffriggere olio, aglio, sedano e carota tritati. Successivamente unire le salsicce (già tagliate in 2 o 3 pezzi ciascuna). Quando la cipolla si è imbriondita versare il pomodoro e aggiungete il pepe e sale a piacere e portare a cottura. A parte mettere la pentola con l'acqua sul fuoco, salarla e portarla ad ebollizione. Versare la polenta a pioggia mescolandola con un mestolo di legno. A cottura ultimata (circa 30 minuti) versare la polenta sui piatti e condire con il sugo e aggiungere il formaggio a piacere.

## FARRO (INTERO) (4 per.ne)

Insalata di Farro

**Ingredienti:** 250 grammi di farro, 1 cipolla rossa, 3 pomodori, 240 grammi di tonno, pepe, 3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva, sale e pepe q.b..

Lessare in abbondante acqua salata il farro. Farlo raffreddare, metterlo in una insalatiera con il tonno, i pomodori tagliati a dadini e la cipolla tritata. Condire con olio, sale e pepe

## MINESTRA FARRO SPEZZATO (4 per.ne)

**Ingredienti:** 250 g di farro spezzato, 60 g di gambuccio di prosciutto a fette spesse, una bella patata a polpa gialla, un porro, una cipolla, una carota, una costa di sedano, una foglia di alloro, 150 g di passata di pomodoro, olio extravergine d'oliva, sale, pepe in grani, pecorino romano grattugiato.

Preparare un trito con sedano cipolla e carota. Tagliare il porro, a metà in verticale lasciandolo attaccato alla base poi lavarlo e affettarlo. Tagliare a dadini la patata. Scaldare l'olio in una casseruola a fondo pesante e unire le verdure e il prosciutto (con la sua parte di grasso) sminuzzato. Salare leggermente e farlo appassire a fuoco dolce per una decina di minuti. A questo punto unire la passata di pomodoro e la foglia di alloro e farlo cuocere ancora per 10 minuti. Versare nella casseruola circa un litro e mezzo di acqua calda e, quando inizia l'ebollizione, unire la patata e il farro spezzato, versandolo a pioggia. Mescolare e assaggiare per regolare il sale.

Lasciarlo cuocere per circa 20 minuti mescolando ogni tanto e alla fine completare il condimento con un'abbondante macinata di pepe.

Servire la minestra ben calda accompagnandola con il formaggio grattugiato (il pecorino è la scelta ideale).

## FARINA DI FARRO (8 per.ne)

Torta al limone

**Ingredienti:** 225 gr. farina di farro, 200 gr. zucchero semolato, n.2 cucchiaini di lievito per dolci, n.2 limoni grandi per la scorza, n.3 uova, 60ml succo di limone, 250gr yogurt, 150ml olio d'oliva, un pizzico di sale e zucchero a velo q.b..

Per prima cosa grattugiare la scorza dei limoni e mescolarla con lo zucchero in modo che questo si insaporisca bene. Dopo qualche minuto montare le uova con lo zucchero aromatizzato. Accendere il forno a 180°. A parte mescolare in modo perfettamente omogeneo lo yogurt bianco, succo di limone e olio d'oliva. Unire i due composti, amalgamare il tutto e aggiungere in un'unica volta tutta la farina con il sale e il lievito. Lavorare qualche secondo per incorporare velocemente la farina e versare in una teglia da forno ricoperta di carta da forno. Cuocere per 40' avendo cura di coprire la superficie verso la fine della cottura per evitare che si possa colorire troppo. Servire fredda con zucchero a velo accompagnando ad un'insalatina di frutti di bosco condita con zucchero di canna e succo di limone.

**Azienda Agricola Persiani Roberto**

Frazione Colmotino di Cascia (PG)

Tel. Cell. 338.3235453 - 0743-755322

E-mail info@zafferanoitalia.it

Azienda Agricola  
Persiani Roberto



www.zafferanoitalia.it



# Azienda Agricola Persiani Roberto

## Ricettario



[www.zafferanoitalia.it](http://www.zafferanoitalia.it)

## FAGIOLI BORLOTTI o CANNELLINI

Pasta e fagioli (4 per.ne)

Lasciare a bagno per 12 ore i fagioli.

Ingredienti: 200 gr di fagioli borlotti, 200 gr. di pasta, cipolla, sedano, pomodoro San Marzano, 150 cl di olio d'oliva extra vergine, sale.

Scolare i fagioli, metterli in un tegame, cuocerli aggiungendo il brodo, un filo d'olio, sedano, 1 cipolla, sedano, aggiungendo altro brodo quando serve. Lessare la pasta in acqua salata molto al dente, nel frattempo rosolare una cipolla, quindi scolare la pasta e unirla ai fagioli con l'ingotolo di cipolla e terminare la cottura. Rinfirire con prezzemolo tritato e pepe.segnaposto

## FAGIOLI BORLOTTI o CANNELLINI

Fagioli all'uccelletto (4 per.ne)

Lasciare a bagno per 12 ore i fagioli.

Ingredienti: 2 spicchi d'aglio, 300 gr. di fagioli cannellini, ½ bicchiere di olio extra v.o., un pizzico di pepe, 200 gr. pomodori pelati, un rametto di salvia, sale q.b.

Mettere i fagioli in un tegame ed aggiungere acqua fino a copertura completa. Portare ad ebollizione e lasciare cuocere finché i fagioli non risulteranno teneri. A quel punto rosolare a parte con un po' di olio, aglio e un rametto di salvia, i pomodori pelati, fino ad ottenere un sugo abbastanza denso. Aggiungete quindi i fagioli, salate e pepate e proseguire con la cottura per altri 15 minuti circa. Una volta pronti servite ancora caldi. Questa ricetta molto gustosa può essere anche un ottimo accompagnamento per i piatti di carne.

## LENTICCHIE

Pasta e lenticchie (4 per.ne)

Ingredienti: 200 gr di lenticchie, due cipolle, due chiodi di garofano, una costa di sedano, due foglie di alloro, sale, 50g r. di prosciutto crudo tagliato spesso, due spicchi di aglio, un ciuffo di prezzemolo, quattro cucchiai d'olio, 200 g. pomodoro passati, 200 g. pasta all'uovo fresca grattata (grattini), pepe q.b..

Lavare le lenticchie e metterle in una casseruola con una cipolla sbucciata e steccata con i chiodi di garofano, il sedano pulito e spezzettato, le foglie di alloro, una presa di sale e circa un litro e mezzo di acqua tiepida. Coprite il recipiente e fate cuocere le lenticchie a fuoco basso per circa 30 minuti (le assaggerete per sentire quando sono tenere). Per il condimento tritate finemente il prosciutto crudo, gli spicchi di aglio, il prezzemolo e altra cipolla e fare appassire il trito con l'olio in un tegame adatto a contenere anche le lenticchie con il loro brodo di cottura, poi unite i pomodori passati e lasciate addensare il sughetto, facendolo bollire per circa 10 - 15 minuti. Quando le lenticchie saranno cotte, rovesciatele con il loro brodo nella casseruola del condimento, scartando la cipolla steccata, il sedano e l'alloro. Fate riprendere il bollore, quindi aggiungete la pasta, mescolando. La minestra dovrà risultare appena brodosa. Servirla con aggiunta di eventuale pepe.

## ZUPPE MISTE (4 per.ne)

Ingredienti: 500 gr. confezione "zuppa di Legumi", brodo vegetale, 1 costa sedano, 1 carota, cipolla, 1 spicchio aglio, 1 foglia alloro, olio extravergine d'oliva q.b., sale fino e pepe.

Affettate sottilmente una costa di sedano, pelate e tritate anche una carota e tenete da parte le verdure per il soffritto. In un tegame dal bordo alto ponete un filo d'olio, tritate la cipolla tritata finemente, uno spicchio di aglio intero e fate soffriggere per 5 minuti in modo da ammorbidire la cipolla. Ora aggiungete la costa di sedano e la carota tritata, salate pepate, versate un mestolo di brodo vegetale caldo. Proseguite la cottura per altri 5 minuti o il tempo necessario per far ammorbidire e insaporire le verdure. Eliminate lo spicchio d'aglio e versate nel tegame i legumi. Mescolate bene per amalgamare gli ingredienti e insaporirli con il soffritto, versate il brodo caldo fino a ricoprire tutte le verdure. Aromatizzate la zuppa con una foglia di alloro e proseguite la cottura finché i legumi e i cereali non risulteranno morbidi, di tanto in tanto mescolate delicatamente con un cucchiaio di legno. Se dovesse asciugarsi troppo la preparazione allungate con del brodo caldo la zuppa che non deve risultare asciutta. La vostra zuppa del contadino è pronta, potete gustarla ben calda oppure tiepida.

## CICERCHIA

Minestra di cicerchia (4 per.ne)

Lasciare a bagno per 12 ore la cicerchia.

Ingredienti: 300 gr. di cicerchia - 1 cipolla - 1 carota - 1 sedano - 1 spicchio di aglio - prezzemolo - olio extravergine di oliva - salsa di soja - erbe saporite q.b. - 1,5 lt. di acqua o brodo vegetale

Preparare in un tegame un fondo di verdure, farle rosolare appena e a questo punto aggiungere la cicerchia. Lasciare insaporire per un po' e aggiungere l'acqua con il sale q.b. oppure se si gradisce del brodo vegetale. Cuocere il tutto per 30 min. e aggiungere la salsa di soja, le erbe saporite e servire con crostini di pane arrostiti..

## CECI

Manicotti ceci e zafferano (4 per.ne)

Lasciare a bagno per 12 ore i ceci

Ingredienti: 300 gr. ceci (lessati) - 400 gr. manicotti - 12 pistilli di zafferano 1 cipolla - ½ bicchiere di vino bianco - sale - olio extravergine di oliva

Mettete a bollire l'acqua per la pasta in una casseruola con coperchio, pelate la cipolla (preferire una cipolla rossa) tritatela finemente e soffriggetela in 4-5 cucchiai di olio. Quando è dorata aggiungete i ceci (lessati) e mescolate di tanto in tanto, quando è tutto ben caldo aggiungete il vino, facendone evaporare un po', abbassate quindi la fiamma e coprite. Cuocete la pasta, scolatela e versatela nella padella con i ceci. Aggiungete lo zafferano mescolando bene fino a ottenere un bel colore giallo omogeneo. Servite decorando con un ciuffetto di rosmarino.

## ZUPPA DI ROVEJA (4 per.ne)

Ingredienti : 250 g di roveja secca, uno spicchio di aglio, una cipolla, una patata grande, una carota, sedano, un rametto di rosmarino, due o tre foglie di salvia, una foglia di alloro, sale, pepe e olio evo q.b.

Preparazione: lessate per circa un'ora la roveja dopo un ammollo di 24 ore. Preparate un soffritto di aglio, cipolla, sedano tritati e tocchetti di carota e patata. Rosolate il tutto e poi unite la roveja con la sua acqua di cottura. Aggiustate di sale e pepe, unite un mazzetto di rosmarino, salvia e alloro e portate a cottura lentamente in modo da ottenere una crema densa. A piacere aggiungere crostini pane

## FAGIOLI CIAVATTONI (4 per.ne)

Necessita di ammollo di 12 ore.

Ingredienti: 500 gr. di fagioli, 250 gr. di pomodori pelati, 2 spicchi di aglio, 150 gr. di olio d'oliva, 3 coste di sedano, 1 carota, 1 pizzico di timo, sale e pepe q.b.

Lessare i fagioli per 40 minuti. Preparare un soffritto con olio, aglio, sedano e carota tritati. Aggiungere il pomodoro appena l'aglio comincia ad imbiondire e cuocere per mezz'ora. Unire i fagioli con la loro acqua di cottura e far cuocere per circa un'ora. A cottura ultimata aggiungere il timo e servire la zuppa con fette di pane bruscato.

## FAGIOLI DIAVOLI (4 per.ne)

Necessita di ammollo di 12 ore.

Ingredienti: 500 gr. di fagioli, 1 cucchiaio capperi sott'aceto 7-8 pomodorini secchi già ammorbiditi, 200 gr tonno sott'olio, 2 cucchiai olive taggiasche denocciolate, 3-4 filetti acciughe sott'olio

Lessare i fagioli per 40 minuti. Sgocciolate il tonno e dopo averlo spezzettato aggiungetelo.

Scolate i capperi e le olive taggiasche ed aggiungeteli; spezzettate i filetti di acciuga e tagliuzzate i pomodorini secchi (quelli già ammolati e pronti al consumo).

Salate leggermente e mescolate il tutto con cura. Lasciare riposare un poco prima di servire.

In estate, aumentando le dosi, può diventare un insolito e fresco piatto unico.