

Farro, verdure e Pecorino Toscano DOP



Ingredienti

(per 4 persone)

- 400 g di farro perlato
- 80 g di Pecorino Toscano DOP stagionato
- 2 carote viola
- 2 carote bianche
- 1 cipolla rossa
- 1 melanzana
- 2 spicchi d'aglio rosso
- 1/2 bicchiere d'acqua
- Menta fresca
- Semi a piacere
- Olio EVO
- Sale q.b.

Procedimento

Tagliate la cipolla a fette sottili e schiacciate uno spicchio d'aglio. Ammorbidite tutto in una cocotte antiaderente con mezzo bicchiere d'acqua e, dopo aver tagliato a tocchetti le carote bianche, unitele alla cipolla e all'aglio e lasciate ammorbidire. Quando l'acqua sarà evaporata quasi del tutto, unite le carote viola a tocchetti e ultimate la cottura.

Dopo averlo sciacquato per bene, cuocete il farro in abbondante acqua bollente leggermente salata. Ci vorranno circa una ventina di minuti.

Nel frattempo, tagliate la melanzana a listarelle, fate imbiondire l'altro spicchio d'aglio schiacciato in qualche cucchiaino di olio, unite la melanzana e lasciate cuocere per circa quindici minuti.

Nel frattempo, scolate il farro e unitelo alla salsa di cipolle e carote. Aggiungete le melanzane, qualche foglia di menta fresca e, per finire, il Pecorino Toscano DOP grattugiato.

Decorate con semi a piacere e servite.

(Gabriella Pizzo del blog [In cucina con mamma Agnese](#))

