

Farrotto al timo, il piatto unico dei bimbi

A cura di Elisa Artuso

Scoprite la gustosa ricetta di Elisa pensata per far assaggiare ai bambini il farro, un cereale integrale ricco di benessere.



Cosa c'è di meglio di un piatto unico? Cereali, verdure e legumi in una sola portata sono l'ideale: meno piatti e un pasto dal profilo nutrizionale completo, ottimo per tutta la famiglia e **comodo per i bambini**, che poi possono tornare a giocare subito. Perché è quello che vogliono fare, no?

Ecco il nostro farrotto al timo: il procedimento è simile a quello del risotto, ma offre l'opportunità di assaggiare il [farro](#), un cereale ottimo per le sue proprietà e gustosissimo.

Difficoltà: facile

Costo: basso

Preparazione: 30 minuti

Ingredienti

(per 5 persone)

300 g di farro perlato Bio,Logico Despar

250 g di lenticchie verdi Bio,Logico Despar

olio extravergine di oliva Bio,Logico Despar

300 g di passata di pomodoro (a cui si aggiungerà dell'acqua)

3/4 carote

1 cipolla di Tropea

2 gambi di sedano

brodo vegetale

Procedimento

1. Dopo aver mondato e tagliato a pezzettini la verdura, preparare un soffritto con poco olio evo e acqua; lasciare appassire e poi frullare il tutto con un frullatore ad immersione. A questo punto si aggiungono il timo, le lenticchie, il farro e il pomodoro e si regola di sale e pepe a piacere.
2. In una pentola a parte tenere a bollore del brodo vegetale o dell'acqua già salata da aggiungere se asciuga troppo (le lenticchie ne assorbono molta!).
3. Servire caldo, con un cucchiaino di olio evo crudo. Buonissimo!

Potete scoprire altre ricette di Elisa dedicate ai bambini sul suo blog [Mestiere di Mamma](#).

Volete cucinare il farrotto? Provatelo utilizzando i [prodotti a marchio Bio, Logico Despar](#).

