



# Farro con ragù vegetariano

🕒 40 min + 10h per l'ammollo e 3h per la marinatura



## Procedimento per il farro:

- 👤 ❶ Lavare il farro sotto l'acqua corrente fredda.
- 👤 ❷ Metterlo in ammollo in abbondante acqua fredda per una decina di ore.
- ❸ Togliere il farro dall'acqua, metterlo in una pentola con abbondante acqua fredda e cuocerlo per 20 minuti. Se in superficie si forma della schiuma toglierla con un cucchiaino.
- ❹ Aggiungere il sale e cuocere per altri 10 minuti, poi scolarlo.

## Procedimento per il ragù vegetariano:

- 👤 ❶ Tagliare il tofu a cubetti (1-2 cm).
- 👤 ❷ Mettere a marinare il tofu in una ciotola con 4 cucchiaini di salsa di soia.
- 👤 ❸ Lavare le verdure.
- ❹ Tagliare a dadini la carota e il sedano (o la rapa) e tagliare a metà i fagiolini.
- ❺ Cuocere le verdure al vapore per circa 5 minuti.
- ❻ Tritare la cipolla e rosolarla dolcemente in un'ampia padella antiaderente con un cucchiaino di olio d'oliva.
- ❼ Aggiungere la polpa di pomodoro e cuocere per 5 minuti.
- ❽ Unire le verdure cotte e il tofu marinato.
- ❾ Insaporire con le erbe aromatiche.
- ❿ Cuocere ancora per circa 5 minuti e servire.

### Ingredienti per il farro:

- 250 g di farro
- sale

### Ingredienti per il ragù vegetariano:

- 300 g di tofu
- 2 carote
- 1 manciata di fagiolini verdi
- 1 sedano rapa oppure 1 rapa
- 1 cipolla
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- 4 cucchiaini di salsa di soia
- ½-1 bicchiere di polpa di pomodoro
- erbe aromatiche a scelta (es. basilico)

x 4 persone



E S T A T E

🕒 = tempo di preparazione

🕒 = per risparmiare tempo

👤 = fattibile da bambini 4+

🌿 = alternativa vegetariana

Il colore del triangolino permette di sapere a quale gruppo alimentare appartiene la preparazione

🟢 = frutta e verdura

🟡 = carne, pesce, uova, leguminose



alcune preparazioni fanno parte di più gruppi alimentari (il triangolino viene indicato solo quando si raggiunge almeno una porzione di quel determinato gruppo alimentare)

🟠 = farinacei

🔵 = latte e latticini