



Tumore al seno: anni per vivere, anni da vivere

Zuppa di farro con gamberetti in crosta croccante

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 g di farro perlato
20 g di scalogno
30 g di sedano verde
30 g di carote
30 g di cipolle bianche
2 g di alloro, 2 g di timo
60 g di olio extravergine d'oliva
120 g di zucca gialla
120 g di topinambour
600 g di brodo vegetale
50 g di pomodori pachino

Per la crosta croccante:

200 g di pasta kataifi
30 g olio extravergine d'oliva
200 g di gamberetti sgusciati
sale q.b.

Tempo di preparazione: 40 minuti

Difficoltà: facile

Il consiglio dello chef: con la pasta kataifi, che possiamo acquistare già pronta, garantiamo un effetto croccante ai gamberi e una cottura indiretta, preservando all'interno della crosta la morbidezza del crostaceo. In alternativa alla pasta kataifi si può utilizzare la pasta fillo.

PREPARAZIONE

Il giorno prima della preparazione, mettere a bagno il farro in un contenitore e riporlo in frigorifero. In una casseruola preparare il fondo con l'olio, le erbe aromatiche e le verdure indicate; scolare e unire il farro al soffritto, bagnare con il brodo e continuare la cottura a fiamma moderata.

Per la crosta croccante: sul piano di lavoro stendere la pasta kataifi o fillo e condire con olio e sale.

Lavorare con le mani facendo sì che tutta la massa sia condita perfettamente, poi creare dei cerchi di pasta su una placca con la carta da forno.

Al centro sistemare i gamberetti, coprire con un secondo strato di pasta kataifi e rosolare in forno a 190°C per 10-12 minuti. Nel piatto sistemare la zuppa e servirla con il crostino. Condire con un filo di olio a crudo.