

---

# Farro allo scoglio

**Autore:** Massimiliano Fattorini

**Fonte:** Città Nuova

## Buon appetito con i sapori di mare!

Proprio così! «Oggi non ho riso» è stata l'esclamazione, tra il serio e il faceto, che ho fatto l'altro giorno quando, arrivando a casa con un po' di frutti di mare e alcune zucchine e con l'intenzione di preparare un bel risotto, ho fatto l'orrida scoperta: non avevo riso in dispensa! Passati i primi secondi di disperazione ho subito pensato a come rimediare e visto il pacchetto con il farro ho immaginato che avrei potuto utilizzarlo per preparare un "farro allo scoglio". Detto fatto mi son mi messo lì, mentre il farro bolliva, ho preparato il sugo nella padella di ceramica e dopo aver scolato il farro l'ho fatto saltare ancora un po' con il sugo. Giusto il tempo di impiattare e decorare con un po' di prezzemolo riccio, che il farro allo scoglio faceva bella mostra di sé in tavola!

Ecco quindi la ricetta per preparare un ottimo farro allo scoglio:

## Ingredienti per 2 persone

200 grammi di farro  
200 grammi di anelli e ciuffetti di totano  
200 grammi di code di gamberi sgusciate

300 grammi di muscoli (cozze)

1 zuccina  
Alcuni pomodori ciliegini

Prezzemolo tritato

Un bicchiere di vino bianco secco

uno spicchio d'aglio in camicia  
olio extra vergine di oliva  
sale  
pepe

Mettere su l'acqua salata e quando bolle cuocere il farro secondo i tempi indicati (nel mio caso erano di 30 minuti). Nel frattempo tagliare a tocchetti la zuccina e i pomodorini e metter da parte; in una padella far aprire i muscoli (le cozze); quindi separarli dalle valve e mettere da parte, nella stessa

---

padella versare alcuni cucchiai d'olio evo e lo spicchio d'aglio, far prendere colore all'aglio quindi eliminarlo, aggiungere i ciuffi e gli anelli di totano, bagnare con un po' di vino bianco e far andare cinque minuti, aggiungere quindi i tocchetti di zuccina e di pomodoro, cuocere per altri cinque minuti, aggiungere i gamberi e le cozze, aggiustare di sale e pepe e cuocere per un paio di minuti, quindi scolare il farro e farlo andare per un minuto nella padella insieme al sugo. Servire al centro dei piatti aiutandosi, a piacere, con un coppa pasta e decorare con un ciuffo di prezzemolo.

Buon appetito!