

**PILAF DI FARRO E LENTICCHIE  
CON SEDANO RAPA, FUNGHI MISTI  
E POLPA DI " POLLO" DI  
JACKFRUIT , CON ERBETTE  
SALTATE**

✓ PILAF DI FARRO E LENTICCHIE CON SEDANO  
RAPA, FUNGHI MISTI E POLPA DI " POLLO" DI  
JACKFRUIT CON ERBETTE SALTATE

*Viaggi & Assaggi Felici*



 PILAF DI FARRO E LENTICCHIE CON  
SEDANO RAPA, FUNGHI MISTI E POLPA DI "POLLO"  
DI JACKFRUIT CON ERBETTE SALTATE

*Viaggi & Anzaffelici*



🍷 PILAF DI FARRO E LENTICCHIE CON  
SEDANO RAPA, FUNGHI MISTI E POLPA DI "  
POLLO" DI JACKFRUIT CON ERBETTE SALTATE

*Viaggi & Assaggi Felici*



**PILAF DI FARRO E LENTICCHIE CON SEDANO RAPA, FUNGHI E POLPA DI " POLLO" DI JACKFRUIT CON ERBETTE SALTATE:** Il pilaf è un tipo di preparazione del riso medio orientale attraverso cui si ottiene un composto con chicchi sgranati. Il termine "pílaf" è preso dalla cucina mediorientale e centro-asiatica, a sua volta derivato dal turco pilau, con il significato di "riso bollito".

Il riso pilaf è una preparazione probabilmente di origine persiana diffusa in tutto il Medio Oriente. Si tratta di una particolare **tecnica di bollitura del riso** che prevede la **cottura per assorbimento** in brodo o acqua bollente.

Questo metodo di cottura, simile per altro a quello del cous cous, permette di cucinare il riso in modo che ogni chicco rimanga separato. A differenza del metodo cinese e giapponese però la ricetta del riso pilaf prevede anche la **cottura del riso in forno** e l'aggiunta di ingredienti quali spezie e aromi.

Ho deciso di reinterpretare la ricetta a modo mio, utilizzando **farro e lenticchie** (come fonte di carboidrati e proteine) Per arricchire la ricetta ho aggiunto sedano rapa , jackfruit , funghi e arilli di melagrana perché al momento questa combinazione di sapori è quella che appaga maggiormente il mio palato.

Come ben sapete io adoro il versatilissimo JACKFRUIT , sostituto perfetto della carne.

Il **jackfruit** è un frutto che io ho sempre visto ,mi ha sempre attirato ; sembra un grosso melone, giallognolo e completamente ricoperto di spine.

Questo frutto tropicale è il più grande al mondo e la sua fibra ha consistenza molto simile alla carne ed ha un gusto molto neutro, perfetto da aromatizzare!

La **consistenza** e il gusto sono molto simili al pollo, È a basso contenuto calorico e contiene molti nutrienti sani tra

*cui vitamina C e potassio.*

*Riassumendo vi ricordo che il **FARRO** è un cereale, Povero di aminoacidi essenziali, è invece una buona fonte di vitamine e sali minerali. Contiene vitamine dei gruppi A, B, C, E oltre a **calcio**, fosforo, sodio, magnesio e **potassio**.*

*È una buona fonte di proteine e **ferro** e contiene molta fibra. La sua proprietà principale, però, risiede nel contenuto di **selenio** e di acido fitico che contrastano l'azione dei radicali liberi, i maggiori responsabili dell'invecchiamento e di tutte le forme di degenerazione cellulare, per esempio i tumori.*

*Le **lenticchie** invece sono un grande fonte di proteine e fibre e dovrebbero essere consumate molto spesso durante tutto l'anno, indipendentemente dal tipo di dieta che seguite.*

*Le lenticchie rosse **contengono molte vitamine, quasi tutte di tipo idrosolubile del gruppo B**. Nella fattispecie si apprezza il livello di: folati, tiamina (vit B1), acido pantotenico (vit B5) e piridossina (vit B6). Ottimo l'apporto di certi minerali, soprattutto ferro, fosforo e zinco.*

## **INGREDIENTI PILAF DI FARRO E LENTICCHIE CON SEDANO RAPA, FUNGHI MISTI E POLPA DI " POLLO" DI JACKFRUIT ,CON ERBETTE SALTATE**

- 65 g farro
- 65 g lenticchie rosse o a piacere
- 300 ml circa brodo vegetale o acqua
- 75 g sedano rapa
- 50 g funghi a piacere (io usato shiitake e porcini secchi ammollati)
- erbette
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva

- 1 carota a dadini
- 1 costa di sedano a dadini
- 1 scalogno a dadini
- 1 foglia di alloro
- aglio granulare
- 1 cucchiaio di arilli di melagrana opzionale
- rosmarino q.b.
- timo q.b.
- sale un pizzico
- 280 gr di jackfruit
- sale, peperoncino a piacere
- paprika dolce
- qualche goccia di fumo liquido
- ERBETTE +SALE+OLIO EVO+AGLIO+PEPERONCINO

## PROCEDIMENTI

- ***PILAF DI FARRO E LENTICCHIE CON SEDANO RAPA, FUNGHI MISTI E POLPA DI " POLLO" DI JACKFRUIT ,CON ERBETTE SALTATE*** : Mettere IL FARRO e le LENTICCHIE in un setaccio e lavarli con acqua corrente per un paio di minuti. A parte, portare il brodo (o l'acqua con un pizzico di sale grosso) a bollore. In una cocotte o casseruola larga, rosolare per 1-2 minuti i cubetti di verdura con un cucchiaio di olio, sale e alloro e aggiungere il farro e le lenticchie. Lasciar cuocere 2 minuti mescolando spesso, dopodiché versare il brodo bollente e portate a bollore. Quando avrà ripreso il bollore, chiudere con il coperchio e lasciar sobbollire a fiamma bassa per 20-25 minuti circa fino al completo assorbimento del brodo. Controllare spesso. Terminata la cottura, tenere coperta e lasciate riposare per 10 minuti .Lavare e tagliare il sedano rapa a cubetti e rosolare con un cucchiaino d'olio e l'aglio e peperoncino insieme alle erbe . Aromatizzare con timo

e rosmarino e salare leggermente .Unire il sedano rapa e le erbette al pilaf. Scolare e sciacquare il jackfruit. Scaldare un cucchiaio di olio in una padella capiente a fuoco medio. Una volta caldo, aggiungere lo scalogno e l'aglio. Cuocere per 3-5 minuti fino a quando lo scalogno è morbido e iniziano a caramellare, questo è importante per aggiungere sapore. Aggiungere i funghi e cuocere per altri 5 minuti o fino a quando non saranno leggermente dorati. Aggiungere qualche goccia di fumo liquido e paprika dolce e cuocere per 5-7 minuti, mescolando spesso per assicurarsi che non si attacchi al fondo della padella. Condire il pilaf con un cucchiaio di olio e servire caldo accompagnato da sedano rapa, erbette , jackfruit sfilacciato e funghi .

*Se ti è piaciuta questa ricetta e/o la riprodurrai ,fammelo sapere con un #like o un commento qui sotto l'articolo e nel mio gruppo facebook !!!*

*Condividila sui social usando i tasti in cima e in fondo all'articolo oppure lasciami un commento! Per te è un clic, per me una grandissima soddisfazione!*

*E NON DIMENTICARE DI ISCRIVERTI AL MIO GRUPPO FACEBOOK !!!*

*Se vi va di seguire le altre mie ricette dolci e salate o pubblicare le vostre potete iscrivervi anche a :*



*alle newsletter di questo blog*

<https://page.co/PD3nai>



*mio gruppo Facebook **Viaggi&AssaggiFelici***

[facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog](https://facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog)



*seguirmi su Pinterest*



<http://www.pinterest.com/viaggiassaggifeliciblog>



HAI RIPRODOTTO QUESTA RICETTA?

Taggami su [@Viaggi&AssaggiFelici](https://www.instagram.com/Viaggi&AssaggiFelici) e metti il tag [#viaggiassaggifelici](https://www.pinterest.com/viaggiassaggifeliciblog)

*Non vedo l'ora di vedere com'è venuto il tuo piatto!*