

Barchette ripiene di farro

Ingredienti per 4 persone:

2 zucchine di media grandezza

4 cucchiai colmi di farro, precedentemente ammollato in acqua per circa 8/10 ore (per capire quando è pronto, basta verificare che sia al dente)

100 g di formaggio latteria S. Michele

olio di oliva q.b.

timo q.b.

uno spicchio d'aglio

tempo di preparazione 15 min

tempo di cottura 15 min a 180°

Dopo averle lavate, tagliate a metà le zucchine, e poi ancora a metà in lunghezza.

Con un cucchiaino svuotatele delicatamente e tenete da parte l'interno.

Fate bollire una casseruola di acqua salata e tuffatevi le barchette per circa cinque minuti, finché prenderanno un colore verde vivo e diventeranno leggermente morbide. Scolatele pian piano per non romperle e lasciatele raffreddare su un canovaccio; intanto tagliate il formaggio latteria in 8 fette che distribuirete sopra ogni zuccina (1 fetta per 1 zuccina).

In un pentolino fate saltare, per cinque minuti, la polpa delle zucchine con un po' d'olio e uno spicchio d'aglio e, non appena morbide, frullatele e tuffateci dentro il farro.

Fate cuocere il tutto per circa altri dieci minuti fino a quando non diventa abbastanza denso, allungando, se necessario, con l'acqua di cottura delle zucchine.

Prendete le barchette di zuccina e riempitele con il farro; guarnitele con il timo e passatele nel forno caldo a 180 gradi, per circa 10 minuti.

Servitele ancora calde.