

# Farro, zucchini, gamberi e pomodorini



## Ingredienti

- 400 g farro
- 200 g zucchini
- 300 g code di gamberi
- 150 g pomodorini ciliegino
- olio q.b.
- menta a piacere
- sale q.b.

Il **farro** è considerato la più antica tipologia di frumento coltivato. Veniva utilizzato dall'uomo per la propria alimentazione già nel Neolitico, con particolare riferimento al farro piccolo, o **farro monococco**. La maggior parte del farro coltivato in Italia è rappresentata dal **farro dicocco**, o farro medio. Il farro presenta un **maggior contenuto proteico** rispetto ad altre tipologie di frumento. Si tratta di un cereale ricco di vitamine e di sali minerali, ma povero di grassi. Il consumo di farro contribuisce all'apporto di **vitamine del gruppo B** e di proteine. Tra i sali minerali maggiormente presenti nel farro, troviamo fosforo, **potassio** e **magnesio**. Per quanto riguarda le vitamine, l'attenzione è rivolta soprattutto a vitamina A, B2 e B3.

Scaldare il farro in abbondante acqua salata; nel frattempo tagliare le zucchini a julienne, pulire i gamberi togliendo la testa e il guscio, soffriggere le zucchini con i gamberi; mettere da parte aspettando che il farro cuocia.



Colare il farro ed unire le nostre zucchine con i gamberi, dopo di che prendere i pomodorini, tagliarli in quattro parti, condirli con sale e olio, unirli al farro, lavare alcune foglie di menta e unirle al composto.