Maltagliati al farro e Zucca

Autore: Motosandro

Maltagliati al farro e Zucca una ottima soluzione completamente vegetariana

Ingredienti

- 200 gr di farina di farro
- 600 g di polpa di zucca, già pulita
- 1 pezzetto di scorza d'arancia
- 1 scalogno
- 1 pomodoro secco
- 1 stecco di cannella
- 1 cucchiaino scarso di semi di finocchio
- 25g di olio extravergine di oliva
- Sale q.b.

Preparazione

Disponete la farina di farro a fontana sulla spianatoia e condite con una presa di sale, versate 100 mi di acqua fredda a filo, me-scolando poco per volta. Impastate energicamente fino a quand l'impasto diventa elastico. Formate con l'impasto una palla, copriamola con la pellicola trasparente e lasciate riposare in un luogo fresco. Nel frattempo dopo aver pulito l'arancia tagliate una scorza di arancia e tritatela grossolanamente insieme al pomodoro secco. Scaldate una casseruola dal fondo spesso, aggiungiete i semi d finocchio leggermente pestati, la cannella con il trito e lo scalo-gno, e tostate il miscuglio per un minuto a fiamma moderata me-scolando con un cucchiaio di legno. Versate l'olio extravergine E la polpa di zucca tritata a dadi, salate, aggiungete un bicchierino d'acqua e stufate la verdura per 15 minuti. Riprendete l'impasto stendetelo con il matterello in una sfoglia sottile 2/3 millimetri di spessore, tagliate la sfoglia a piccoli rattangoli e rombi. Lessate maltagliati in acqua salata, scolate e condite nella casseruola con la zucca.

Note

n.n

Tempo di preparazione	20 min	**Difficoltà**	Normale
Porzioni	4 porzioni	**Spesa**	
Nazione/Regione	Italy	**Costo per porzione**	
Vegetariana	Sì	**Senza lattosio**	No

Dietetica	Sì	**Senza glutine**	No
Calorie		**Kilojoules**	
Grassi		**Unità di pane**	
Proteine		**Carboidrati**	