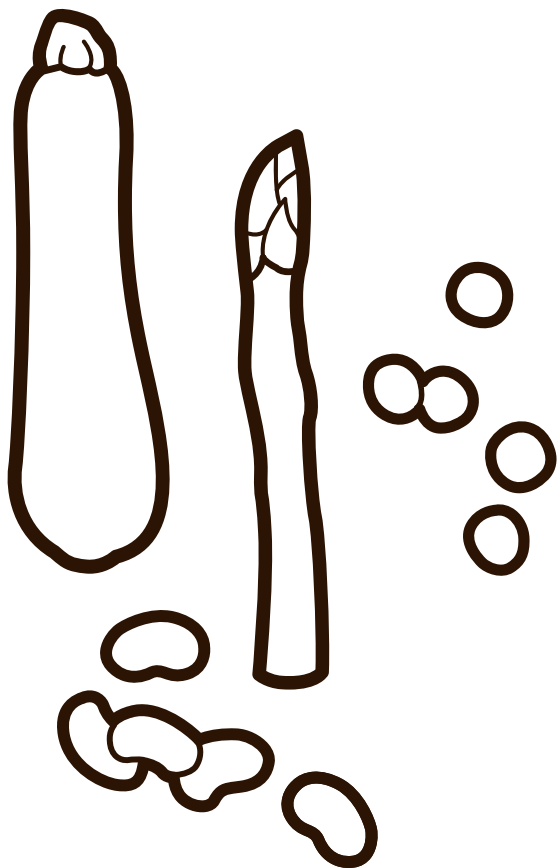




Ingredienti per 6 persone

250 gr di verdure tra piselli, asparagi e zucchini

200 gr di fave private del baccello

150 gr di cous cous di farro

1/4 di cipollotto novello

Cous cous di farro ai sapori primaverili

Lessare le fave per circa 5 minuti in acqua bollente salata. Una volta fredde, sbucciare e frullare aiutandosi con poco olio e acqua di cottura delle fave stesse, fino ad ottenere una salsa fluida.

Cuocere il cous cous seguendo le indicazioni della confezione.

In una padella rosolare in olio il cipollotto tritato. Aggiungere i piselli, gli asparagi a tocchetti e le zucchini a dadini. Stufare per circa 10 minuti, se serve aggiungendo poca acqua calda. Regolare di sale e mescolare le verdure con il cous cous.

Velare il piatto con un paio di cucchiaini della salsa di fave e servire sopra il cous cous. Decorare con qualche fiore di borragine e un filo d'olio.

Posta una foto del tuo piatto usando l'hashtag **#ricetteorsiniedamiani** e taggaci. Pubblicheremo la foto sulla nostra pagina.



www.orsiniedamiani.it

 **Orsini &
Damiani**
Dal 1968, coltiviamo valori.