

[TUTTE LE RICETTE](#)

# ORECCHIETTE AL FARRO CON RUCOLA, POMODORINI E RICOTTA

25 MIN

FACILE

PRIMO

## INGREDIENTI

INGREDIENTI PER UNA PERSONA:

- 60 gr. di orecchiette al farro
- 15 gr. (pari a mezzo mazzetto) di rucola
- 8 pomodorini Pachino (o ciliegino)
- Un pezzo di ricotta di pecora da grattugiare
- Olio extra vergine di oliva
- Sale

## PREPARAZIONE

Mettete a bollire l'acqua, aggiungete il sale e fate cuocere le orecchiette al farro. In attesa che la pasta cuocia, prendete una ciotola, tagliate i pomodorini a spicchi e conditeli con un filo di olio extravergine d'oliva.

Trascorsi i minuti di cottura delle orecchiette, scolatele, mettetele nella ciotola con i pomodorini tagliati e aggiungeteci la rucola.

Mescolate il tutto e se necessario, aggiungeteci un altro po' di olio a crudo. Impiattate la pasta e aggiungeteci una generosa grattugiata di ricotta.

### PER UN TOCCO IN PIÙ



Per questa ricetta scegli l'Extra Vergine Premi e Spremi; il suo tappo dosatore assicura un dosaggio preciso e pulito!

Se non potete perdere la concentrazione dopo una pausa pranzo, è importante mangiare dei cibi che vi possano dare quell'aiuto sia mentale sia fisico per affrontare il pomeriggio.

Tra i cibi consigliati per la concentrazione, ci sono i pomodori (in tutte le sue varianti e in particolare nel pomodorino di Pachino) che contengono molte proprietà come calcio, cromo, sodio, ferro, magnesio, rame, zinco, potassio, fosforo, fluoro e manganese, vitamina A, B1, B2, B3, B5, B6, C, E K e J.

Oltre a queste proprietà, il pomodoro è ricco di licopene, responsabile nell'ottimizzare le funzioni cerebrali

CONDIVIDI

[TERMINI DI UTILIZZO](#)[PRIVACY POLICY](#)[COOKIES POLICY](#)[FOOD SERVICE](#)[DATI SOCIETARI](#)[CONTATTACI](#)