



# TONNO DI CONIGLIO "ALLA LIGURE"

coniglio in insalata con cereali, fagiolini verdi,  
olive taggiasche e cipolla

---

---

***Le ricette del Futuro***  
***buone • sane • accessibili***

dynamoscopio®

FYGo

con il contributo di



Comune di  
Milano



# TONNO DI CONIGLIO "ALLA LIGURE"

## INGREDIENTI

(per n. 4 porzioni):

- n. 1 coniglio a pezzi\*
- g. 300 fagiolini verdi
- g. 200 farro
- n. 1 carota
- n. 1 cipolla
- n. 4 cucchiari olio extravergine d'oliva
- pepe nero, chiodi di garofano e erbe aromatiche a piacere (rosmarino, alloro, salvia, ...)

\* la trovi **da Carlo** a Mercato Lorenteggio, via loreneteggio 177



## PREPAR.AZIONI (in 5 mosse):

1. In una pentola metti il coniglio a pezzi insieme agli aromi scelti, a la carota e la cipolla e copri tutto con acqua fredda. Porta a bollore e lascia cuocere, con coperchio, a fuoco basso per circa 2 ore;
2. Lava i fagiolini, elimina le punte, tagliali a pezzetti e scottali in acqua bollente per un paio di minuti;
3. Riutilizzando la stessa acqua dei fagiolini, fai cuocere il farro a fuoco basso con coperchio semi chiuso per il tempo necessario;
4. Passate le due ore, lascia intiepidire il coniglio nella sua acqua e spopolale attentamente recuperandone tutte la carne ed evitando residui di ossa;
5. Condisci il coniglio con farro, fagiolini e olio extravergine, aggiustando di sale e insaporendo con olive taggiasche.

## TRUCCO FYGO

cuoci il cereale per assorbimento per non sprecare acqua: il rapporto corretto 1 parte di farro e 2 parti di acqua

Scopri tutte le **ricette del Futuro** su: [www.mercatolorenteggio.it](http://www.mercatolorenteggio.it)



mercato lorenteggio



dynamoscopio