

Zuppa di legumi con farro

Data: 1 ottobre 2014 | Autore: Maria Cristina Rotundo



Finite le feste, abbiamo tutti voglia di mangiare più sano ma anche di riscaldarci, visto l'arrivo del mese più freddo dell'anno!

INGREDIENTI:

- 100 g di farro perlato
- 100 g di legumi misti
- 100 g di pancetta
- 1 litro di brodo vegetale
- 100 g di cipolla
- 100 g di carota

PROCEDIMENTO:

1. Mettete i legumi e il farro in ammollo per almeno 4 ore in acqua tiepida. Aggiungete ai legumi un cucchiaino di bicarbonato.
2. Passato il tempo necessario, sciacquate sotto l'acqua corrente e scolate.
3. Fate rosolare con un filo d'olio la cipolla tagliata a fettine molto sottili e la pancetta tagliata a dadini piccoli in una casseruola dal fondo spesso.
4. Unite i legumi sciacquati e scolati completamente dell'acqua e fate tostare per qualche minuto, quindi aggiungete il farro.
5. Aggiungete completamente i legumi con il brodo vegetale che avete preparato a parte.

6. Coprite la zuppa con un coperchio e lasciate cuocere a fuoco lento per almeno 40 minuti mescolando ogni tanto e aggiungendo altro brodo ogni volta ne si abbia bisogno.
7. •@ogliere il coperchio, aggiustare di sale e di pepe e far cuocere ancora qualche minuto.
8. Una buona idea sarebbe servirla nei piatti ove avete distribuito qualche crostino di pane o di quelli che si acquistano in busta.[MORE]

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/zuppa-di-legumi-con-farro/57700>

