

Zuppa di farro e fagioli

- 100 g di farro
- 100 g di fagioli dall'occhio nero
- 1 cipolla tritata
- 1 carota tritata
- 1 gambo di sedano tritato
- 1 mazzetto di odori*
- 2 pomodori
- 2 dl di vino rosso
- olio d'oliva
- peperoncino
- 6 dl di acqua calda

iniziare il giorno prima



Mettiamo il farro e i fagioli secchi a bagno separatamente per una notte.
Laviamo le verdure, togliamo i filamenti al sedano e peliamo carota e cipolla.
Tritiamo il tutto e facciamo sudare a fiamma bassa con un filo d'olio.
Scoliamo il farro e mettiamolo in pentola con le verdure, aggiungiamo 2 dl. di acqua calda e proseguiamo la cottura per 20 minuti.
Scoliamo i fagioli, mettiamoli in pentola e aggiungiamo il vino rosso.
Rimestiamo e facciamo evaporare il vino.
Aggiungiamo 4 dl. d'acqua calda, gli odori legati con uno spago e i pomodori tagliati a pezzi.
Spolveriamo con un po' di peperoncino.
Continuiamo la cottura per altri 50 minuti a fuoco lento.
Togliamo lo spago con gli odori e serviamo in cocotte di terracotta con un filo d'olio d'oliva.
Chi lo desidera può aggiungere formaggio grattugiato.

* *Salvia, rosmarino, timo, ecc...*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Il farro
La prima forma di frumento coltivata dall'uomo. Non per niente il nome farina deriva da farro. Comunque nel corso dei secoli la produzione è andata via via scemando, sostituito dalla coltivazione del grano (con una resa maggiore).
Ultimamente il farro è ritornato in auge grazie all'agricoltura biologica, per la semplicità di coltivazione e per le sue proprietà nutrizionali.