



ZUPPE E MINESTRONI

Minestrone di farro al pesto



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

15 MIN



TEMPO DI COTTURA

2 H 10 MIN



CALORIE

640K

NOTE

12 ORE DI AMMOLLO



INGREDIENTI

200 g di Farro perlato

200 g di Fave secche

50 g di Pancetta

4 Pomodori maturi

2 Patate

80 g di Cavolo cappuccio

1 Cipolla dorata

2 gambi di Sedano

4 cucchiaini di Pesto

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Preparazione

- Lavate le fave e lasciatele in ammollo per 12 ore in abbondante acqua, poi scolatele e sciacquatele.

- Ponetele in un tegame con acqua fredda, così che siano coperte di circa 2 cm. Lasciatele cuocere per circa 2 ore, unite quando necessario altra acqua bollente, togliendo la schiuma che si formerà. Alla fine salate.
- Lavate e riducete a pezzetti il cavolo e le patate, tagliate a rondelle il sedano e dividete a metà i pomodori.
- Tritate la cipolla e fatela rosolare con la pancetta in una casseruola (meglio se di coccio) con l'olio, per 7-8 minuti. Aggiungete le verdure tagliate (meno i pomodori) e cuocete per circa 5 minuti.
- Lavate il farro e trasferitelo nella casseruola, versate acqua fredda in modo che il tutto sia coperto per almeno 2 cm. Portate ad ebollizione, salate e cuocete per circa 30 minuti. Se fosse necessario aggiungete poca acqua bollente, poi spegnete e tenete in caldo.
- Quando sono cotte, versate le fave nella casseruola del farro insieme al liquido di cottura, se necessario unite altra acqua calda. Aggiungete i pomodori, regolate di sale e lasciate sobbollire per altri 5-10 minuti. Condite il minestrone con il pesto e servitelo caldo.

Romina Bartolozzi