



# Minestrone di farro e cannellini

21 Dicembre 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE  
25 MIN



TEMPO DI COTTURA  
60 MIN



CALORIE  
540K

NOTE  
12 ORE DI AMMOLLO

## INGREDIENTI

160 g di Farro integrale

400 g di Ceci cotti

400 g di Fagioli cannellini cotti

200 g di Pomodori pelati

2 spicchi di Aglio

1 Cipolla

1 Carota

1 costa di Sedano

600 ml di Brodo vegetale

1 cucchiaino di Cumino macinato

Prezzemolo

4 cucchiai di Olio extravergine di oliva

Sale e Pepe

## Preparazione

- Lavate accuratamente il farro, poi lasciatelo in ammollo per 12 ore in abbondante acqua.
- Trascorso il tempo previsto, versate il farro in una pentola con la stessa acqua dell'ammollo, in modo che ne sia coperto per un paio di cm. Cuocetelo a fuoco lento, portate a ebollizione, salate e cuocete per circa 50 minuti. Se l'acqua dovesse mancare, aggiungetene poca bollente: alla fine della cottura dovrebbe essere stata assorbita tutta.
- Nel frattempo mondate, lavate e tagliate a pezzettini la cipolla, la carota e il sedano; tritate finemente l'aglio. Metteteli in un tegame capiente con l'olio, fateli appassire per 4-5 minuti a fuoco basso e poi aggiungete i pomodori pelati schiacciati e i semi di cumino leggermente pestati.
- Dopo 5 minuti aggiungete i ceci e i fagioli scolati, salate e pepate, poi cuocete per 12-15 minuti a fuoco basso, unendo poco brodo bollente quando è necessario. Passatene quindi metà circa in un'altra pentola grande, usando un passaverdura o un mixer a immersione, poi aggiungete i legumi interi.
- Quando il farro è cotto, versatelo nel tegame dei legumi (che avrete rimesso sul fuoco e portato a bollore) e fate insaporire per 5 minuti. Unite il brodo bollente sufficiente a ottenere un composto denso e dopo altri 5 minuti circa servite, spolverizzando con prezzemolo tritato.

Carla Marchetti