



ZUPPA DI FARRO E FAGIOLI

blog.giallozafferano.it/uovazuccheroefarina/



Ingredienti:

500 g di fagioli borlotti già lessati oppure 300 g di fagioli da lessare

250 g di farro

150 g di pomodori pelati

un trito di sedano, carota e cipolla (circa due cucchiaini in tutto)

un trito di salvia e rosmarino

due spicchi d'aglio

sale, pepe

Olio Extravergine d'Oлива (io ho usato Olio Extravergine d'Oлива Dante)

Preparazione:

Qualora abbiate deciso di utilizzare i fagioli secchi dovete prima tenerli ammollo per una notte quindi lessarli avendo l'accortezza di salarli solo alla fine. Nel caso di fagioli borlotti acquistati già lessati conservate l'acqua di cottura dei fagioli. Passare i fagioli al passatutto oppure nel mixer lasciandone da parte una tazza. Tritare i pomodori pelati. Lavare il farro eliminando le eventuali impurità. In un tegame possibilmente di coccio mettere qualche cucchiaino di olio e fare appassire il trito di sedano, carota e cipolla; aggiungere anche il trito di erbe aromatiche. Aggiungere il passato di fagioli, i pomodori tritati e il farro. Allungare il tutto con un poco di liquido della lessatura dei fagioli e regolare di sale e di pepe. Cuocere la zuppa di farro per circa un'ora allungando con il liquido di lessatura qualora dovesse addensarsi troppo. A fine cottura aggiungere i fagioli tenuti da parte, lasciare cuocere qualche minuto quindi spegnere il fuoco e lasciare riposare la zuppa per una decina di minuti prima di servire. Aggiungere un generoso filo di olio extravergine d'oliva e servire la zuppa di farro e fagioli ancora calda.