



ZUPPA DI BROCCOLO ROMANO CON FAGIOLI E FARRO

www.myricettarium.com



Ingredienti per 6 porzioni abbondanti:

1 broccolo romano grande

1 carota

1 costa di sedano

1 cipolla

1 barattolo di fagioli borlotti

g 200 di farro perlato

Olio Extravergine di Oliva 100% Italiano Dante

4 lt. di acqua

dado granulare vegetale bio (senza glutammato, senza glutine, senza lievito, senza lattosio né derivati del latte)

peperoncino

vino bianco secco

parmigiano grattugiato

Preparazione:

Tagliate il broccolo a cimette e lavatele. Pulite e tagliate a pezzettini la carota, la cipolla e il sedano e soffriggete in una pentola grande con l'olio; sfumate con un po' di vino bianco. Unite il broccolo, fate saltare qualche minuto dopodichè versate l'acqua calda, il dado, il peperoncino, i fagioli scolati della loro acqua e sciacquati e cuocete semi-coperto a fuoco medio per circa 1 ora, rimestando di tanto in tanto. Trascorso il tempo aggiungete anche il farro e cuocete per un'altra ora. (Se avete possibilità, preparatela qualche ora prima, sarà più saporita!) :-D. Servite con parmigiano grattugiato a piacere e un filo di olio.

ps: quella che vi avanza, se avanza, potrete surgelarla.