

Zuppa di farro e fagioli alla toscana

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 (salvia, rosmarino, timo, ecc...)
2 pomodori
2 dl di vino rosso
olio d'oliva
peperoncino
6 dl di acqua calda



FACILEeBUONO

Si inizia 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 alla zuppa toscana del formaggio grattugiato.

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. Ingrediente ideale per la zuppa toscana di legumi.