

MINESTRA DI FARRICELLO

Ingredienti

- aglio
- pecorino (20g)
- mezza cipolla
- maggiorana
- prezzemolo
- basilico
- farro (450g)
- cotiche (150g)
- grasso di prosciutto (80g)
- passata di pomodori (350g)

Come si prepara

Raschiare bene le cotiche e sbollentarle per circa 10 minuti, scolarle e passarle sotto l'acqua per raffreddarle.

Tagliarle a tocchetti e metterle in pentola con 2 litri d'acqua fredda poco salata e farle cuocere a fuoco moderato per 25 - 30 minuti.

Intanto preparare un trito con il grasso del prosciutto, uno spicchio d'aglio, qualche rametto di maggiorana e mezza cipolla.

Fare soffriggere, e non appena è dorato aggiungere i pomodori passati ed un trito di prezzemolo e basilico.

Far insaporire per circa 10 minuti, quindi aggiungere le cotiche con il loro brodo e riportare ad ebollizione.

Quando il brodo bolle nuovamente, versare il farro, ben sciacquato in acqua fredda e farlo cuocere per circa 20 minuti a fuoco medio mescolando ogni tanto.

Togliere dal fuoco, condire con pecorino grattato e servire.

Difficoltà: 3

Tempo: 80



Tabella nutrizionale

Valore energetico	199 kcal 833 kJ
-------------------	--------------------

Tags

zuppe, Minestra di farricello, minestre, cotiche, tradizione