

Minestra di farro e lenticchie

La **minestra farro e lenticchie** è una zuppa composta da legumi e cereali, non solo molto gustosa, ma anche nutrizionalmente completa, adatta quindi ad essere consumata come piatto unico.

La **minestra farro e lenticchie** è ottima con ogni tipo di lenticchie: rosse, giganti, mignon, eccetera. Io però consiglio quelle rosse. Questa minestra è nota anche come "minestra all'etrusca" per la sua omonima origine.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **440Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 2 rametti di prezzemolo
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 cipolla bionda di piccole dimensioni
- 2 spicchi di aglio
- 1 l di Brodo vegetale
- 100 g di lenticchie secche
- Sale fino
- 100 g di farro perlato

PREPARAZIONE

- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere.
- Mettere in una pentola di terracotta l'olio, assieme alla cipolla spellata e tritata finemente e l'aglio intero.
- Portare sul fuoco e far dorare a fiamma molto dolce.
- Aggiungere un mestolo di brodo caldo, le lenticchie ben sciacquate, un cucchiaino di prezzemolo tritato, mescolare e lasciare che riprenda il bollore.
- Aggiungere il restante brodo caldo, un pizzico di sale, abbassare la fiamma e cuocere per 10 minuti coperto, mescolando di tanto in tanto.
- Trascorso il tempo di cottura indicato alzare un po' la fiamma ed unire il farro. Proseguire la cottura per altri 30 minuti.
- Cospargere con un filo d'olio a crudo e servire.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

I consigli di Barbara

Il tempo di cottura delle lenticchie che ho utilizzato è di 40 minuti, mentre quello del farro 30. Il segreto di una buona cottura è aggiungere i due ingredienti in modo che completino la loro cottura insieme. Controllare i tempi riportati sulle confezioni per calibrare attentamente la cottura.

