

Zuppa ai cereali

La **zuppa ai cereali** è un'ottima minestra in brodo a base di diversi cereali: orzo, farro e riso. Le proporzioni in ricetta sono solo indicative e possono essere personalizzate secondo il gusto individuale.

La **zuppa ai cereali** si può preparare tutto l'anno, ma solitamente si gusta nei mesi freddi autunnali e invernali. In estate può essere gustata a temperatura ambiente.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **320Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 1 cipolla bionda di piccole dimensioni
- 1 costa di sedano
- 1 carota di piccole dimensioni
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 500 ml di Brodo vegetale
- Sale
- 50 g di orzo perlato
- 50 g di farro perlato
- 50 g di riso
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Spellare la cipolla e tritarla finemente.
- Lavare la costa di sedano, eliminare i filamenti e tagliarlo a cubetti.
- Lavare la carota, spuntarla e tritarla finemente.
- Mettere in una pentola da minestra l'olio, la cipolla e la carota tritata. Portarla sul fuoco e far dorare le verdure. Unire il sedano, un paio di cucchiai di brodo vegetale, un pizzico di sale e proseguire la cottura di 2-3 minuti.
- Versare il restante brodo e portare a bollore. Unire un pizzico di sale grosso.
- Mettere l'orzo in un colino, sciacquarlo brevemente sotto acqua fresca corrente e versarlo nel brodo. Solitamente l'orzo ha un tempo di cottura di 30 minuti, impostare pertanto il timer a 15 minuti per poter poi unire anche il farro e il riso, che solitamente cuociono in 15 minuti. In questo modo i cereali cuoceranno tutti per il tempo necessario. Naturalmente regolarsi secondo i tempi di cottura indicati sulle confezioni.
- A fine cottura lasciar riposare la zuppa per qualche minuto, quindi servire con una generosa macinata di pepe ed un filo d'olio a crudo.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, novembre, dicembre

AUTORE

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

