Minestra di farro

Autore: Motosandro

Minestra di farro

Ingredienti

- 200 g di farro
- 3 pomodori ramati
- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 100 g di prosciutto crudo in una fetta
- 2 cucchiai di olio e.v. di oliva
- 40 g di pecorino grattugiato
- Sale q.b.

Preparazione

Mondate i pomodori privandoli del picciolo. Lavateli bene, tagliateli a metà, eliminate i semi e infine riduceteli a dadini. Sbucciate la cipolla e tagliateli in 4 grossi spicchi. Mondate la carota e il sedano, lavateli e divideteli a pezzetti. Mettete tutte le verdure preparate in una casseruole capiente, aggiungete il prosciutto a dadini e fate rosolare nell' olio. Filtrate il brodo di cottura attraverso un telo fine, trasferitelo in un altra casseruola e riportate a ebollizione. Versate il farro ben sciacquato e scolato nel brodo bollente, insaporite con una presa di sale e fate cuocere a fuoco dolce per un ora, finché il farro non sarà tenero. Distribuite la minestra di farro in fondine o scodelle individuali e servitela ben calda, cospargendola di pecorino grattugiato.

Note

N.N

Tempo di preparazione	20 min	**Difficoltà**	Normale
Porzioni	4 porzioni	**Spesa**	
Nazione/Regione	Italy	**Costo per porzione**	
Vegetariana	No	**Senza lattosio**	No
Dietetica	No	**Senza glutine**	No

Calorie		**Kilojoules**	
Grassi		**Unità di pane**	
Proteine		**Carboidrati**	