

Zuppa di farro e riso integrale



Per scaldare una fredda giornata invernale cosa c'è di meglio di un'ottima zuppa preparata in casa con ingredienti genuini?

Oggi vi proponiamo la nostra zuppa di farro e riso integrale, con zucchine e carote.

Ingredienti per 2 persone

250 g di farro decorticato

4 zucchine

4 carote

1 cipolla

30 g di concentrato di pomodoro

40 g di riso basmati integrale

Per la preparazione di questa ricetta abbiamo utilizzato un farro decorticato biologico che prevedeva 12 ore di ammollo prima dell'utilizzo.

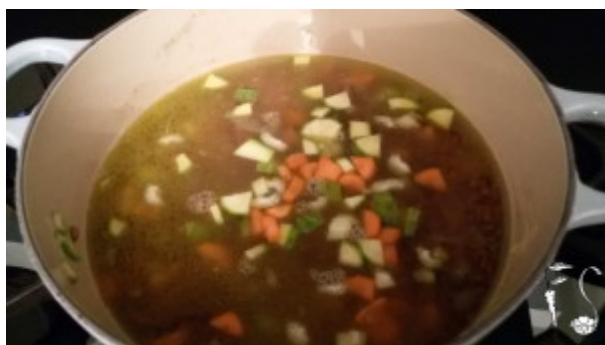
Se non necessario saltare questo passaggio.

Pulire la cipolla, lavarla e tagliarla a fettine sottili. Farla appassire in una pentola con un filo di olio e mezzo bicchiere di acqua.

Nel frattempo pulire le carote, eliminando la buccia e le due estremità e le zucchine.

Tagliare le verdure a dadini e metterle nella pentola

con la cipolla. Aggiungere il farro, il concentrato di pomodoro e coprire di acqua.



Cuocere a fuoco lento per almeno un'ora. Quando le verdure si sono ammorbidite aggiungere il riso integrale e cuocere ancora per 20 minuti.



Servire la zuppa ben calda con un filo di olio a crudo.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)