

ZUPPE E MINESTRE

## Locro de trigo

LUOGO: Sud America / Argentina

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    COSTO: basso    REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



### INGREDIENTI

200 g di frumento  
100 g di pancetta  
1 cipolla  
2 peperoni verdi  
2 pomodori maturi  
2 patate  
sale e pepe

### PREPARAZIONE

- 1 Mettete il frumento ad ammollarsi con due giorni d'anticipo, cambiando più di una volta l'acqua. Scolatelo, poi, e sbollentatelo per 5 minuti. Scolatelo ancora e mettetelo in una pentola, con due litri d'acqua, la cipolla tritata e la pancetta a dadolini. Mettete il recipiente sul fuoco e fate cuocere la zuppa dolcemente, per due ore. Trascorso questo tempo, aggiungete le altre verdure a pezzetti e portatele a completa

cottura.

NOTE

Il frumento può essere sostituito con altro cereale integrale (avena, orzo, ecc..)