

ZUPPE E MINESTRE

# Zuppa di farro

---

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [15 min](#)    COTTURA: [50 min](#)    COSTO:  
[molto basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

---



La zuppa di farro è un [primo piatto](#) semplice e gustoso, che si prepara con un **cereale antico** e **ricco di proprietà benefiche**. La zuppa di farro è una **ricetta tipica della cucina italiana**, che si può trovare in **diverse varianti** a seconda della **regione** e della **stagione**. La minestra di farro è un **piatto ideale da consumare durante i mesi freddi**, perché è **caldo, nutriente e saziante**. Questa ricetta si prepara con del **farro perlato** o **precotto**, che viene **cotto in brodo vegetale** o di **carne**, insieme a **verdure fresche e sane**.

**Segui la nostra ricetta con passo passo dettagliato per cucinare in casa**, con le tue mani, questa

buonissima, **avvolgente e golosa zuppa di farro.**

Se ami le zuppe e le minestre, ecco qui altre ricette che dovresti provare:

[Zuppa di porri gratinata](#)

[Minestra di ceci](#)

[Zuppa di cavolo nero](#)

[Zuppa imperiale](#)

[Zuppa di verza e patate](#)

## INGREDIENTI

FARRO 200 gr

CAROTE 2

CIPOLLE 2

SEDANO 1 costa

PORRI 2

PREZZEMOLO 1 ciuffo

ALLORO 2 foglie

SALE

## PREPARAZIONE

**1** Ecco come preparare la nostra buonissima **zuppa di farro.**

Lava il farro e poi lascialo in ammollo per i minuti indicati sulla confezione. Trascorso il tempo dell'ammollo, scola il farro, mettilo in una pentola con abbondante acqua salata e la foglia di alloro. accendi il fuoco moderato.

**2** Nel frattempo che il farro si ammorbidisce in cottura, lava e pela le carote, lava e sbuccia la cipolla e il porro, lava e togli i filamenti più duri dal sedano, infine taglia a pezzi piccoli tutti gli ortaggi.

**3** Dopo circa 15 minuti da quando hai messo a cuocere il farro, aggiungi le verdure tagliate, mescola, copri il tegame con il suo coperchio e abbassa la fiamma, porta a cottura mescolando di tanto in tanto.

**4** Quando la zuppa di farro è cotta, servila in scodelle individuali con un giro di olio extravergine di oliva a crudo e del prezzemolo lavato e tritato molto finemente.