

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di zucchine porri e farro

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [40 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Zuppa di zucchine, porri e farro un vero comfort food adatto per trovare ristoro nelle fredde sere invernali.

L'utilizzo di un cereale come il farro e di verdure come le zucchine e i porri tagliati a pezzi fanno di questa minestra un primo piatto rustico che ricordano un po' le minestre della nonna, da consumare in famiglia al calore di un focolare. Se amate questo genere di poroste provate anche quest'altra ricetta: [minestra di zucchine con cacio](#) e uova!

INGREDIENTI

FARRO 160 gr
PORRO 1
ZUCCHINE 4
SCALOGNO 1
BRODO VEGETALE
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2
cucchiari da tavola
PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Scaldate un bel giro d'olio extravergine d'oliva in una pentola a fondo spesso, meglio ancora se in ghisa.



- 2 Affettate lo scalogno ed unitelo alla pentola mantenendo il fuoco a media intensità.



- 3 Affettate il porro, solo la parte bianca ed unite anch'esso alla pentola. Fate appassire le

verdure dolcemente.



4 Nel frattempo spuntate, lavate e tagliate le zucchine a dadotti.



5 Aggiungete il brodo alla pentola e portate a bollore alzando l'intensità del fuoco e coprendo con un coperchio.



6 Aggiungete le zucchine, il farro e salate. Se vi piace aggiungete un peperoncino per dare una carica in più alla zuppa.





- 7** Lasciate cuocere la zuppa per circa 30 minuti a pentola coperta o fino a cottura del farro. Servite la zuppa ancora calda macinando del pepe nero a piacere e aggiungendo un filo d'olio extravergine d'oliva.



