

PRIMI PIATTI

Farro e verdure

LUOGO: Europa / Italia / Umbria

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



INGREDIENTI

200 g di farro
4 patate
4 zucchine
100 g di fagiolini verdi
200 g di fagioli bianchi sgranati
300 g di verza
carote o altre verdure a scelta
100 g di pancetta sottilmente affettata
3 spicchi di aglio
peperoncino
olio
sale.

PREPARAZIONE

1 Lessare il farro e, a parte, le verdure tagliate a pezzi; in una padella larga soffriggere nell'olio l'aglio e la pancetta, quindi unirvi il farro, le verdure, il sale, il peperoncino e

lasciare insaporire per un minuto.

Servire come contorno a carni bollite o grigliate oppure come primo, ponendo in ogni piatto una fetta di pane tostata e condita con un poco di olio agli aromi misti.