

ZUPPE E MINESTRE

# Minestra di farro e cavolo nero con quenelle di ricotta di pecora

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [20 min](#)    COTTURA: [30 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Se avete voglia di un comfort food che vi ristori d'inverno dopo una giornata pesante, la minestra di farro e cavolo nero con quenelle di ricotta di pecora è proprio ciò che fa per voi. In effetti spesso si ha voglia di qualcosa di saporito e gustoso, magari da preparare con un po' di calma e che possa piacere anche a tutta la famiglia. Scopri le nostre [ricette con il cavolo nero](#).

Non lasciatevi intimorire dal titolo lungo di questa ricetta perché in realtà è molto ma molto semplice da eseguire. Questo piatto prevede che si facciano delle quenelle ma ovviamente andranno benissimo

anche delle generose cucchiate! Il farro, cereale ottimo da mangiare e molto salutare, è perfetto in questo tipo di ricette e si sposa benissimo a molte verdure e ortaggi come in questo caso possiamo senz'altro affermare che in accoppiata con il cavolo nero è davvero delizioso! Anzi se lo amate in maniera particolare potete provare anche a fare quest'altra ricetta: [insalata](#) di farro e avocado! Qualora però non lo aveste potete tranquillamente sostituirlo con del semplice riso o con tutti i cereali che vi piacciono di più.

## INGREDIENTI

CAVOLO NERO 15 foglie  
FARRO semiperlato - 200 gr  
RICOTTA DI PECORA 160 gr  
PASSATA DI POMODORO 200 gr  
BRODO VEGETALE già pronto - 500 ml  
CIPOLLA BIANCA 1  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)  
SALE  
PEPE

## PREPARAZIONE

- 1 Come la maggior parte delle minestre, anche per la minestra di farro e cavolo nero con quenelle di ricotta di pecora, preparate prima di tutto il brodo vegetale che servirà per la cottura della minestra, poi procedete nella seguente maniera: versate in una casseruola dai bordi alti, l'olio extravergine d'oliva. Preparate un trito con una cipolla e trasferitelo nella casseruola, accendete il fuoco e lasciate appassire e imbiondire leggermente la cipolla.





**2** Mentre la cipolla stà soffriggendo, lavate bene il cavolo nero, usate solo le foglie più scure. Eliminate dalle foglie la parte centrale più legnosa e tagliate le foglie a pezzetti. Quindi trasferite il tutto all'interno della casseruola insieme alla cipolla appassita.





**3** Fate prendere calore e insaporite il cavolo con un pizzico di sale, quindi aggiungete all'interno della casseruola anche il farro.







- 4 Incorporate il brodo caldo alla minestra, coprite e fate cuocere per circa 20 minuti, ricordatevi di mescolare la minestra di tanto in tanto, in modo tale da non farla attaccare.





**5** Qualche minuto prima del termine di cottura della minestra aggiungete la passata di pomodoro, coprite nuovamente e terminate la cottura.



6 Mentre la minestra termina la cottura, mettete in una ciotola la ricotta, insaporitela con una macinata di pepe, e lavoratela con una forchetta fino ha renderla cremosa..





**7** Versate la minestra di farro e cavolo nero con quenelle di ricotta di pecora nelle ciotole.







**8** Prendete un pò di crema di ricotta con un cucchiaino, passatela in un'altro cucchiaino e cercate di darli una forma allungata. Posizionate le quenelle di ricotta al centro di ogni ciotola sopra la minestra. Insaporite ulteriormente se gradite con una spolverata di pepe e servite.

