

ZUPPE E MINESTRE

Minestra di riso e farro

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [45 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

RISO INTEGRALE A CHICCO MEDIO 75 gr

RISO 50 gr

FARRO 75 gr

CAROTE 2

POMODORI 2

PORRI 1

PANCETTA (TESA) 40 gr

FAGIOLI 50 gr

SEDANO 1 costa

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4

cucchiaini da tavola

BRODO DI CARNE 1 l

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Mondate e lavate tutte le verdure, quindi tagliatele a tocchetti.

Tagliate a dadini la pancetta e fatela leggermente rosolare in una capace casseruola con tre cucchiari d'olio.

Dopodiché unite tutte le verdure e fate insaporire a fuoco moderato per alcuni minuti.



2 Unite due litri e mezzo di brodo caldo e portate ad ebollizione; aggiungete il farro e cuocete per 20 minuti.



3 Quindi unite il riso, mescolate, abbassate la fiamma e continuate la cottura per 20 minuti

circa.



- 4 Regolate di sale, pepe e servite irrorando con un filo di olio, accompagnando a piacere con crostini di pane integrale.