

ZUPPE E MINESTRE

Minestrone di orzo e farro ai fiori di zucca

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **15 min** COTTURA: **75 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



Un minestrone dal sapore fresco: può sembrare una contraddizione in termini ma questo piatto a base di farro ed orzo ha un gusto delicato e leggero grazie alla presenza di zucchini, fiori di zucca e menta.

INGREDIENTI

FARRO 100 gr
ORZO PERLATO 100 gr
ZUCCHINE 2
FIORI DI ZUCCA 12
MENTA 6 foglie
SOFFRITTO (sedano, carote e cipolla tritati) -
150 gr
SCALOGNO 2
VINO BIANCO ½ bicchieri
BRODO VEGETALE 1 l
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE
PEPE NERO

Preparazione

- 1 Lavate le zucchini e gli scalogni, affettate entrambi molto finemente, togliete il pistillo ai fiori di zucca e tagliateli a metà.

In una casseruola con l'olio fate stufare gli scalogni con il sedano, la carota e la cipolla, a fiamma dolce, aggiungete le zucchini e i fiori di zucca, tenendo da parte qualche fiore per

decorazione, girando delicatamente.



2 Sfumate con il vino.



3 A parte sciacquate il farro e l'orzo, aggiungete il tutto nella casseruola delle verdure con il brodo, lasciate cuocere per un'ora a fiamma dolce, regolate di sale. Servite la minestra con le foglie di menta e i fiori tenuti da parte con una macinata di pepe fresco e un filo d'olio a crudo.