

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di grano

LUOGO: Europa / Turchia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

- 1 ½ tazze di grano intero decorticato
- 4 tazze di yogurt
- 6 tazze di brodo di pollo
- 1 uovo
- 1 cucchiaio di farina
- sale
- pepe macinato fresco

PREPARAZIONE

- 1 Immergete il grano per una notte nell'acqua, scolatelo. Mettete lo yogurt in un setaccio avvolto in un canovaccio e lasciate drenare l'eccesso di liquido per circa 5 -6 ore o per una notte se possibile. Mettete il grano in una grossa casseruola con il brodo di pollo e portate ad ebollizione. Riducete il fuoco e lasciate sobbollire, coperto, per 45-60 minuti. Rimuovete dal fuoco e scolate la zuppa. Se volete potete frullare il tutto. Mettete lo yogurt scolato dal liquido in una piccola padella con l'uovo e la farina e miscelate bene. Questo vi aiuterà a prevenire la cagliatura.

Se il composto è troppo denso potete aggiungere $\frac{1}{4}$ di tazza d'acqua. Cuocete a fuoco basso, mescolando costantemente fino a che si formino delle bolle. Rimuovete dal fuoco e incorporate, sbattendo, il composto di grano cocendo a fuoco basso e aggiungendo più brodo di pollo o acqua qualora la zuppa fosse troppo densa. Salate e pepate e aggiustate di sapore, se necessario.

In una piccola padella sciogliete il burro e quando è caldo e inizia a soffriggere spegnete il fuoco e aggiungete la menta e il pepe di Aleppo miscelando bene. Versate questo composto in modo circolare sopra la zuppa.