

ZUPPE E MINESTRE

Minestra di farro all'abruzzese

Tradizione: Abruzzo

DOSI

6 persone

Ingredienti per 6 persone

Farro	300 g
Olio d'oliva extra-vergine	200 g
Osso di prosciutto	1
Polpa mista di vitello (o polpa mista di manzo)	500 g
Carote grandi	2
Cipolla grande	1
Sedano	2 gambi
Porro	1
Verza	alcune foglie
Rapa bianca	1
Pomodori maturi	4
Alloro	1 foglia
Rosmarino	
Salvia	
Origano	
Chiodo di garofano	1
Sale	
Pepe	

Preparazione

- 1 Per prima cosa preparate un brodo leggero mettete a cuocere la carne, l'osso di prosciutto, le verdure e le spezie in una pentola capace con circa due litri di acqua.
- 2 Dovrà cuocere per circa due ore a fuoco basso. Schiumate il brodo, mettete da parte la carne (servitela come bollito o utilizzatela per ripieni e polpette) e le verdure.
- 3 In una pentola possibilmente di coccio, mettete il farro sciacquato e coprite d'acqua. Considerando che il farro cotto raddoppia di volume accertatevi di non superare la metà

del recipiente.

- 4 Cuocete a fuoco bassissimo aggiungendo il brodo un mestolo alla volta per altre due ore: alla fine la minestra dovrà risultare piuttosto densa.
- 5 Aggiungete le verdure e l'osso di prosciutto, condite con olio crudo e servite ben caldo.