

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa Toscana

Tradizione: Toscana

DOSI

6 persone

PREPARAZIONE

30 min

CALORIE

489 kcal

■ Ingredienti per 6 persone

Farro intero	250 g
Pancetta	30 g
Fagioli borlotti secchi	150 g
Cannellini secchi	150 g
Ceci secchi	100 g
Aglione	3 spicchi
Rosmarino	2 rametti
Concentrato di pomodoro doppio	2 cucchiaini
Pane toscano	6 fette
Olio d'oliva extra-vergine	
Sale	
Pepe nero	

■ Preparazione

- 1 Mettete a bagno in abbondante acqua fredda per una notte, e in ciotole separate i ceci, i borlotti e cannellini. Lavate il farro poi tenetelo a bagno, sempre in acqua fredda, per 8 ore.
- 2 Scolatelo e sciacquatelo accuratamente. Trascorso il tempo dell'ammollo, scolate e sciacquate i legumi.
- 3 Quindi versateli in una capace pentola, copriteli con 3,5 litri circa di acqua, portate lentamente a ebollizione e cuocete coperto per circa 2 ore a fuoco basso.
- 4 Salate. A fine cottura, scolate i legumi e conservate un litro di acqua di cottura.
- 5 Tritate finemente la pancetta e il rosmarino poi metteteli in una casseruola dove avrete fatto scaldare 6 cucchiaini di olio con lo spicchio d'aglio schiacciato.
- 6 Unite il concentrato di pomodoro sciolto in una tazza di acqua calda, e mescolate.

- 7 Aggiungete l'acqua di cottura dei legumi tenuta da parte e quando inizierà a prendere bollore aggiungete il farro; fatelo cuocere a fuoco basso per i ora e mezza circa.
- 8 Infine regolate di sale. A fine cottura mescolatevi i legumi cotti e lasciate insaporire per pochi minuti. Adagiate sul fondo di una zuppiera le fette di pane e versatevi sopra la zuppa.
- 9 Condite con un filo d'olio crudo, un pizzico di pepe nero macinato al momento e servite.