

Zuppa toscana di legumi e cereali



Ingredienti

- 150 g farro perlato
- 20 g pancetta o guanciale
- 100 g fagioli borlotti lessati
- 80 g ceci lessati
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaino rosmarino in foglie CANNAMELA
- 1 pizzico pepe nero macinato CANNAMELA
- 1 cucchiaio concentrato di pomodoro
- 100 g pane toscano a fette
- 30 g olio extravergine d'oliva
- qb sale



Porzioni
4 persone



Portata
Primo



Tempo
30 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In pentola



Kcal per
persona
334*



Preparazione

- 1 In una capace pentola versare 3 cucchiaini di olio e l'aglio schiacciato.
- 2 Insaporire con la pancetta tritata e rosolare.
- 3 Aromatizzare con 1 cucchiaino di **rosmarino in foglie CANNAMELA**.
- 4 Aggiungere il farro lavato, bagnare con 1 l di acqua, unire il concentrato di pomodoro e cuocere per 20 min.
- 5 Unire i fagioli cannellini, i borlotti e i ceci.
- 6 Regolare di sale. Cuocere la zuppa per altri 20 min.
- 7 Adagiare sul fondo di una zuppiera le fette di pane e ricoprire con la zuppa.
- 8 Lasciare riposare la zuppa per 5 min, poi impiattare.
- 9 Condire con un filo d'olio e un pizzico di **pepe nero macinato CANNAMELA**.