

# Zuppa di farro con zucchine e ceci

## Ricetta

Oggi voglio proporvi una zuppa leggera e semplice, che non vi priverà del piacere di un buon piatto genuino. Pochi ingredienti ed un sapore delicato per questo piatto unico, capace di saziare senza appesantire. L'unico inconveniente è che ne vorreste subito un altro piatto!

## INGREDIENTI:

- 250 g di chicchi di farro
- 1,5 litri di acqua
- 1 patata grande
- ceci
- 2 zucchine
- sale fino
- pepe macinato fresco
- olio extravergine di oliva di buona qualità
- 1 cucchiaio di erba cipollina tagliata fresca

## PROCEDIMENTO:

Tagliare fine lo scalogno e farlo appassire a fiamma dolce con un filo di olio extravergine di oliva . Prima che inizi a colorire aggiungere la patata tagliata a cubetti e far dorare anche questa per due minuti. Aggiungere circa 1,5 l di acqua e portare a bollore .



Quando l'acqua bolle aggiungere le zucchine tagliate anch'esse a tocchetti. Continuare la cottura per circa 10 minuti .



Aggiungere ora i chicchi di farro e i ceci. Proseguire la cottura per altri 15 minuti a fiamma viva affinché la parte liquida possa ridurre di volume .



A cottura ultimata servire la zuppa con una macinata di pepe , erba cipollina tagliata fresca e un filo di olio extravergine

d'oliva di buona qualità a crudo.