

ZUPPA DI FARRO

Ingredienti:

200 farro perlato

100gr lennticchie rosse decorticate

3 carote

mezza zucca

1 porro

olio evo

shoyu

Preparazione:

Tagliare le verdure a cubetti grandi e aggiungerli in una pentola insieme al farro, l'acqua o brodo vegetale, sale e una foglia di alloro. Portare ad ebollizione e far cuocere per 30/40 minuti. Prima di spegnere aggiungere un p` d'olio e aggiustare di sale o mettere dello shoyu per insaporire.