OLIO CUORE

Minestrone con farro al pesto di basilico

Ingredienti

- 120 g farro lessato
- 130 g carote mondate
- 100 g sedano mondato
- 400 g patate mondate
- 30 g prosciutto crudo tritato
- 70 g cipolla
- 150 g fagioli bianchi lessati
- 70 g piselli
- 180 g pomodori
- 300 g zucchine mondate
- pesto al basilico:
- 20 g pinoli
- 30 g foglie di basilico
- 1 spicchio aglio
- 30 g parmigiano grattugiato
- 4 cucchiai **Olio Cuore**
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**

- **Portata: Primi**
- **Tempo: 40''**
- **Persone: 6**
- **Calorie: 286 Kcal**
- **Grassi: 12.66 g**

Preparazione

- Tagliare a cubetti carote e patate. Rosolare in un cucchiaio di **Olio di Mais Cuore** il prosciutto tritato con la cipolla e il sedano tritati, unire le verdure (patate, carote, pomodori e zucchine) a pezzi e il sale.

- Coprire con acqua.

- Dopo 20 minuti di cottura, versare anche il farro, i fagioli e i piselli. Proseguire la cottura ancora per 7-8 minuti.

- Pesto al basilico: nel mortaio pestare le foglie di basilico lavate e ben asciugate, l'aglio e i pinoli. Aggiungere gradualmente l'**Olio di Mais Cuore** rimasto**.**

- Regolare di sale. Quando la massa risulterà omogenea, unire il formaggio grattugiato.
- Servire il minestrone freddo o tiepido con il pesto di basilico.

La ricetta è stata preparata con:

Olio di Mais

Sale Iposodico