OLIO CUORE

Zuppa di farro

Ingredienti

- 150 g farro perlato
- 250 g carote
- 150 g pomodori S. Marzano
- Sale
- crostini di pane e timo per decorare
- 100 g sedano
- 2 cucchiai di **Olio Cuore**
- 50 g cipolla bianca
- 200 g patate

- **Portata: Primi**
- **Tempo: 30''**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 284.75 Kcal**
- **Grassi: 6.75 g**

Preparazione

- Tritare finemente sedano, carota e cipolla.

- Versare il trito in una casseruola e aggiungere **Olio di Mais Cuore**.
- Iniziare a rosolare a fiamma bassa.
- Intanto pelare e dividere a cubetti piccoli le patate.

- Aggiungerle alla zuppa e bagnare con 500 g di acqua.

- Unire il farro.
- Salare e cuocere per 15 min prima di completare con i pomodori privati dei semi e tagliati a filetti.
- Cuocere ancora per 10 min.
- Distribuire la zuppa nei piatti, completare con crostini di pane tostati e guarnire con timo.

La ricetta è stata preparata con:

Sale Iposodico

Olio di Mais