

Zuppa di ceci, farro, patate e castagne

Menu elaborato dall' IPSSAR "F. De Cecco" di PESCARA



Ingredienti (dosi per 6 persone)

Farro, 400 g
Patate, 200 g
Ceci, 300 g
Castagne, 100 g
Cipolla 50 g
Aglio rosso (di Sulmona), 3 spicchi
Olio extra vergine di oliva, 60 g
Rosmarino, 2 rametti
Alloro, 1 foglia
Succo di limone, 2 cucchiari
Sale q.b.

Preparazione

Bollire le patate con la buccia in abbondante acqua salata per circa 20 minuti, quindi sbucciarle e tagliarle a cubetti. Bollire i ceci per circa 40 minuti solo con acqua, previo ammollo di 10 ore: si raccomanda di cambiare l'acqua

più volte. Aggiungere in cottura 2 cucchiaini di succo di limone.

Bollire il farro per 15 minuti.

Cuocere a vapore le castagne.

In una casseruola mettere l'olio, l'aglio tritato finemente, la cipolla tagliata a rondelle, la foglia di alloro e far soffriggere.

Aggiungere i ceci e lasciarli cuocere per 10 minuti.

Aggiungere gli altri ingredienti (patate, farro e castagne).

Aggiustare di sale.

Aggiungere il rosmarino fresco.

Continuare la cottura per altri 10 minuti.

Servire con crostini di pane croccante.

Valutazione

Questo piatto può essere servito come antipasto o anche come primo piatto, se si decide di rinunciare alla pasta.

Infatti il farro è un cereale (la parola *farina* deriva proprio da farro), con un contenuto proteico superiore a quello del frumento. La maggior parte delle proteine sono comunque fornite dai ceci. I grassi sono forniti dall'olio di oliva. L'alloro e il rosmarino aggiungono al piatto aromi intensi e gradevoli, caratteristici del mediterraneo.

In sintesi, si tratta di un piatto tipico della cucina cosiddetta "povera", mediterranea, ricco di sapori e profumi, adatto anche per gli amanti della cucina vegetariana. Il buon contenuto di fibre favorisce le persone che soffrono di stipsi.