

Zuppa di farro e castagne

Ricetta Umbra

a cura di Matteo Pirro

INGREDIENTI per 1 persona

- 35 gr di farro
- 50 gr di castagne fresche
- ½ foglia di alloro
- ½ ciuffo di prezzemolo
- ½ spicchio di aglio
- 15 gr di olio extravergine di oliva (1 cucchiaio e mezzo)
- 1 gr di sale (massimo)
- Pepe q.b.



CURIOSITÀ

Le castagne umbre appartengono prevalentemente alla qualità del marrone ed in molte zone dell'Umbria, la loro raccolta costituisce una sorta di rituale, e questo spiega perché, nonostante sia un prodotto di nicchia, rivesta tanta importanza in questi territori.

Il particolare interessamento da parte della Comunità montana per la valorizzazione e la promozione dei prodotti tipici locali, tra cui proprio le castagne, ha fatto sì che nella città di Spoleto, nell'anno 1993, venisse organizzato il I Congresso Internazionale sul Castagno.



VINO CONSIGLIATO
San Giorgio Umbria IGT

PREPARAZIONE

Versare il farro in una ciotola con acqua fredda e mantenerlo in acqua per 20 minuti; rimuovere eventuali residui che vengono a galla.

Praticare sulla parte piatta delle castagne fresche, ancora crude, un taglio; quindi far bollire le castagne in acqua poco salata e profumata con alloro per circa 40 minuti. Scolare le castagne e sbucciarle, privandole anche della pellicola interna. Mondare il prezzemolo, lavarlo e tritarlo. Sbucciare l'aglio e affettarlo molto finemente. In una casseruola versare un cucchiaio di olio, unire l'aglio e il prezzemolo e farli rosolare.

Aggiungere il farro sciacquato e le castagne bollite e coprire di acqua. Fare cuocere la zuppa per circa un'ora. A cottura completata, versare in una scodella da portata la zuppa, condire con mezzo cucchiaio di olio extravergine di oliva crudo e servire subito.

CONTENUTI COMPLESSIVI DI NUTRIENTI DELLA RICETTA

CALORIE: 350

Proteine	g 7	Colesterolo	mg 0	Fibra	g 7,42
Lipidi	g 17	Ac. grassi saturi	g 2,59	Sodio	mg 406
Glucidi	g 45	Ac. grassi monoinsaturi	g 11,51		
		Ac. grassi polinsaturi	g 1,69		