

ZUPPA TOSCANA

Ingredienti per 6 persone:

- 250 g di farro intero,
- 30 g di pancetta,
- 150 g di fagioli borlotti secchi,
- 150 g di cannellini secchi,
- 100 g di ceci secchi,
- 3 spicchi di aglio,
- 2 rametti di rosmarino,
- 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro doppio,
- 6 fette di pane toscano,
- olio d'oliva extra-vergine,
- sale,
- pepe nero.

Mettete a bagno in abbondante acqua fredda per una notte, e in ciotole separate i ceci, i borlotti e cannellini. Lavate il farro poi tenetelo a bagno, sempre in acqua fredda, per 8 ore. Scolatelo e sciacquatelo accuratamente.

Trascorso il tempo dell'ammollo, scolate e sciacquate i legumi.

Quindi versateli in una capace pentola, copriteli con 3,5 litri circa di acqua, portate lentamente a ebollizione e cuocete coperto per circa 2 ore a fuoco basso.

Salate.

A fine cottura, scolate i legumi e conservate un litro di acqua di cottura.

Tritate finemente la pancetta e il rosmarino poi metteteli in una casseruola dove avrete fatto scaldare 6 cucchiaini di olio con lo spicchio d'aglio schiacciato.

Unite il concentrato di pomodoro sciolto in una tazza di acqua calda, e mescolate.

Aggiungete l'acqua di cottura dei legumi tenuta da parte e quando inizierà a prendere bollore aggiungete il farro; fatelo cuocere a fuoco basso per 1 ora e mezza circa.

Infine regolate di sale.

A fine cottura mescolatevi i legumi cotti e lasciate insaporire per pochi minuti.

Adagiate sul fondo di una zuppiera le fette di pane e versatevi sopra la zuppa.

Condite con un filo d'olio crudo, un pizzico di pepe nero macinato al momento e servite.