



(<https://www.ricetteregionali.net/>)

## Zuppa di farro e rape



**4** Persone

**minestre** Categoria

**media** Difficoltà

**1 ora** Tempo

Attrezzatura : **una pentola**

### **Ingredienti**

- 300 gr di farro
- 250 gr di rape
- olio extravergine d'oliva
- aglio
- pepe
- sale

## **Preparazione Zuppa di farro e rape**

### **Passo 1.**

Fate bollire il farro (che avrete lasciato in ammollo la sera precedente).

### **Passo 2.**

Pulite le rape, fatele stufare, regolate di sale e aggiungete il farro.

### **Passo 3.**

Mescolate a fiamma lenta per circa 5 minuti.

### **Passo 4.**

Servite la zuppa con i crostini e un filo di olio di oliva.

#### **Note**

- ✓ **Nazionalità:** Italiana
- ✓ **Pubblicata:** 01/10/2015
- ✓ **Calorie:** 0 a porzione
- ✓ **Rating:** 4.0 (1 review)
- ✓ **Autore:** Carmelo Scuderi (<https://www.facebook.com/ricetteregionali>)