

# MINISTRONE DI CAVOLO NERO E FARRO

Ingredienti per 4 persone:

- 160 g di fagioli cannellini secchi,
- 120 g di farro,
- 1 cavolo nero,
- 2 patate,
- alcune foglie di salvia,
- 2 spicchi di aglio,
- 2 carote,
- 2 coste di sedano,
- 1 cipolla,
- 1 cucchiaio di conserva di pomodoro,
- 3 cucchiaini di olio d'oliva extra-vergine,
- sale.

Mettete separatamente a bagno i fagioli e il farro in una ciotola con abbondante acqua per 8 ore; poi scolateli e fate cuocere i fagioli in una pentola con molta acqua per circa 2 ore a fuoco basso.

Sbucciate la cipolla e uno spicchio d'aglio; raschiate e lavate una carota e una costola di sedano; mondate il cavolo nero e lavatelo; pelate le patate; quindi tagliate il tutto a pezzi e 40 minuti prima dei termine della cottura, unitelo ai fagioli assieme alla salvia lavata.

Mezz'ora prima dei termine della cottura dei fagioli, mettete il farro a lessare in una pentola con dell'acqua salata per 20 minuti, calcolando il tempo dall'inizio dell'ebollizione.

Sbucciate lo spicchio d'aglio rimasto; raschiate l'altra carota e l'altra costola di sedano poi lavatele e tritatele e ponete il tutto a soffriggere in una casseruola con 2 cucchiaini di olio.

Quando l'aglio sarà dorato, toglietelo, unite la conserva di pomodoro diluita in mezzo bicchiere di acqua e fate cuocere per 5 minuti.

Appena il farro sarà cotto scolatelo e unitelo ai fagioli assieme al soffritto preparato.

Regolate di sale la preparazione, se necessario, e fate cuocere ancora per un quarto d'ora; al termine unite l'olio rimasto e servite il minestrone caldo o freddo.