

---

## ZUPPA DI FARRO E VERDURA 2

Ingredienti per 4 persone:

- 200 g di farro,
- 2 cipolle,
- 2 carciofi,
- 1/2 verza,
- 1 cucchiaino di tahini,
- 1 cucchiaino di semi di finocchio,
- olio d'oliva,

Lavare bene il farro, è importante eliminare tutta la polverina che si trova sui chicchi, altrimenti quando lo si porta ad ebollizione crea una patina sulla superficie dell'acqua causando un effetto simile all'ebollizione del latte.

Lasciare il farro in ammollo per almeno 6 ore e cuocere per mezz'ora.

Il tempo di cottura dipende dalla freschezza del farro: per quello che avevo io sono stati sufficienti 20 minuti di cottura. Pulite le verdure, tritatele bene e fatele appassire in un tegame con poco olio e sale, coprite e stufate a fiamma bassa per un quarto d'ora circa.

Quando avete concluso la cottura del farro, unitelo alle verdure, aggiungete i semi di finocchio, l'olio e il tahini e rimettete sul fuoco per qualche minuto mescolando.