

Zuppa di zucca, farro e fagioli neri

Scalda una serata autunnale con questa zuppa deliziosa e colorata! Inizia da zucca, farro e fagioli neri.



Hai già sentito parlare di **comfort food**? È quel piatto che è capace di **metterti il sorriso anche nei giorni più grigi**. Magari ti ricorda una ricetta della nonna oppure ti scalda semplicemente il cuore!

Se sei alla ricerca di un **comfort food di stagione**, lasciati riscaldare da questa **zuppa a base di zucca, farro e fagioli neri** ricca di tutti i **nutrienti** di cui hai bisogno. Prima di iniziare, leggi un trucchetto per [tagliare la zucca senza fatica](#).

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 10 min. + 2 ore di cottura

Ingredienti (per 1 persona)

80 g di zucca a cubetti

50 g di fagioli neri Despar Vital

40 g di farro Bio, Logico Despar

1 cucchiaio di cipolla rossa tritata

1 cucchiaio di carota tritata

1 cucchiaio di sedano tritato

1 litro di acqua naturale

1 cucchiaino di erbe aromatiche miste (rosmarino, timo, maggiorana)

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar

Un pizzico di sale marino integrale

Una macinata di pepe nero

Procedimento:

1. Ammolla in acqua (il volume d'acqua dev'essere almeno 3 volte il volume dei fagioli) i fagioli per almeno 10/12 ore. Elimina eventuali corpi estranei e risciacqua bene.
2. Metti la carota, il sedano e la cipolla in una pentola assieme ai fagioli scolati dell'acqua con un filo d'olio e rosola dolcemente aggiungendo il litro di acqua. Fai cuocere per circa un'ora e mezza.
3. Aggiungi la zucca a cubetti e il farro, le erbe aromatiche miste e fai cuocere ancora per mezz'ora.
4. Aggiungi un pizzico di sale marino integrale, una spolverata di pepe nero e un filo d'olio a crudo.