

Zuppa di Grano



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- • 300 g di grano
- • 2 cipolle
- • 3 rametti di basilico più alcuni ciuffi per guarnire
- • olio extravergine di oliva
- • sale
- • pepe
- • Parmigiano Reggiano grattugiato

PREPARAZIONE

Mettete il grano in una ciotola colma di acqua e lasciatelo in ammollo per 8 ore, poi lavatelo accuratamente più volte finché l'acqua non sarà limpida e priva di scorie; scolate i chicchi, fateli asciugare e tostare in una pentola per circa 2 minuti a fiamma moderata, mescolando in continuazione. Sbucciate le cipolle, tagliatele a dadini molto piccoli e fatele rosolare in 4 cucchiari di olio in una casseruola per circa 3 minuti a fiamma dolce, mescolando spesso per evitare che imbiondiscano troppo. Unite il grano e il triplo del suo volume di acqua calda salata, fate prendere il bollore e cuocete per circa 50 minuti o fino a quando sarà tenero. A cottura ultimata aggiungete le foglie di basilico, lavate, asciugate e tagliate a julienne, regolate di sale, pepate a piacere, mescolate e spegnete il fuoco. Servite la zuppa di grano ben calda nelle fondine individuali, decorandola con ciuffetti di basilico. A piacere potete insaporirla ulteriormente con del parmigiano grattugia