Minestra di farro di San Nicola – Don Matteo

Don Matteo

In *Nei secoli fedele*, **Don Matteo** e del **Maresciallo Cecchini** fanno compagnia a **Francesco Canonico** mentre mangia una zuppa che ci siamo immaginate essere la tipica **minestra di farro di San Nicola.**

A **Monteleone di Spoleto** vi è usanza di distribuire questa pietanza a tutta la popolazione alla vigilia della festa del patrono **San Nicola** di Bari, il 6 dicembre.

Il parroco del paese, aiutato da alcune donne, prepara nel focolare della canonica una **zuppa di farro**, il *farro benedetto,* che verrà distribuita a mezzogiorno del 5 dicembre a tutta gli abitanti presenti.

La tradizione è legata ad una

leggenda che narra che **San Nicola**, vescovo di Bari, durante un viaggio sosta nel paese e trovando la popolazione così impoverita decide di donare il poco farro che aveva in bisaccia e i chicchi a contatto con la sua mano per miracolo si moltiplicarono.

Il **farro**, uno dei più antichi cereali, è diventato uno dei pilastri dell'economia di Monteleone ed ha ottenuto l'attribuzione del marchio di denominazione di origine protetta (DOP) alla produzione locale.

Per questa minestra, come per tutte quelle che vengono eseguite secondo antiche ricette, si usa il farro non in chicchi ma *sfarrati*, cioè frantumato con l'apposita macina di pietra che non mancava mai nelle case contadine.

In *Nei secoli fedeli (*26° episodio della decima stagione) **Alessandra Canonico**, la ragazza cui è stato donato il cuore della figlia del maresciallo Cecchini, scompare improvvisamente. Durante le indagini per capire dove si trova la ragazza **Don Matteo** e il **Maresciallo** si ritrovano a parlare con **Francesco Canonico**, fratello di Alessandra, nella cucina della canonica mentre mangia una zuppa: la **minestra di farro di San Nicola** preparata da **Natalina Diotallevi,** la fedele e pettegola perpetua.

Ingredienti per 4 persone.
Ricetta provata e mangiata.

Farro spezzato 200 gr
Brodo vegetale leggero 1 l
Pelati 380 gr
Cipolla 1 bianco
Sedano 1 grossa costa
Olio EVO 1 cucchiaio
Sale q.b.

Tritare per bene cipolla e sedano.
In una pentola capiente fateli rosolare nell'olio.

Quindi unite il pomodoro, aspettate che si formi un sughetto, aggiungete il farro, una presa di sale e saltatelo mescolando energicamente per insaporirlo.

Versate il brodo e fate cuocere a fuoco basso coperto per circa mezz’ora, mescolando di tanto in tanto per evitare che si attacchi al fondo.
Correggete di sale prima di servire.

Dividete nei piatti.

Consigli

- Potete aggiungere della pancetta o della salsiccia nel soffritto
- Nelle nuove versione si trovano anche carota e peperoncino