

# Tre Terzi

## **Ingredienti :**

Un terzo di cereali misti: Orzo, Farro, Segala, Avena, ecc.

Un terzo di legumi misti: Fagioli, Lenticchie, Ceci, ecc.

Un terzo di verdura: Cicoria, oppure Spinaci, oppure Bietola, oppure Funghi secchi, oppure Asparagi, ecc.

Conviene utilizzare una sola verdura, il sapore finale sarà più deciso.

Brodo vegetale, un gambo di sedano,.

## **Preparazione :**

- Mettete in ammollo Cereali e Legumi per 12 ore con poca acqua.
- In pentola a pressione per 30' oppure in pentola scoperta, fate cuocere i Cereali e i Legumi con il brodo vegetale ed il gambo di sedano.
- Finita la cottura aggiungete la verdura tagliata a pezzi, più grandi dove c'è la foglia, più piccoli dove c'è il gambo. Lasciate cuocere scoperto per 5 minuti e poi spegnere.
- Lasciare riposare e raffreddare per almeno una mezz'ora.
- Servire con abbondante spolverata di grana ed un filo d'olio extra vergine buono.

