

PRIMI PIATTI

Farro con verdurine al pesto

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **media** PREPARAZIONE: **20 min** COTTURA: **40 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

NOTE: + **13 ORE DI RIPOSO**



INGREDIENTI

200 g di farro
mezzo peperone giallo
1 pomodoro
2 coste di sedano
1 lattina di fagioli cannellini
1 scatola di tonno sott'olio
1 cucchiaio di capperi
3 cucchiari di pesto
qualche foglia di basilico
mezza cipolla
poco olio
sale.

PREPARAZIONE

1 Mettete in ammollo il farro per 12 ore.

In una pentola cuocete il farro per 40 minuti in abbondante acqua salata, scolate e mettete in una ciotola.



2 Tagliare a dadini il peperone, il pomodoro e il sedano.

Scolare i fagioli.

Tritare il basilico e la cipolla.



- 3 Unire al farro le verdure, la scatoletta di tonno, i capperi ed il pesto, mescolare bene, salare e condire con olio.



- 4 Rivestite con pellicola trasparente uno stampo a ciambella.



- 5 Versate il farro nello stampo pressando bene, mettere in frigo per un'ora, poi capovolgere sul piatto di portata e togliere la pellicola.

