

PRIMI PIATTI

## Farro mediterraneo

---

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [media](#)    PREPARAZIONE: [20 min](#)    COTTURA: [30 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)

NOTE: + *1 ORA DI RIPOSO*

---



### INGREDIENTI

280 g di farro perlato  
500 g di pomodorini ciliegia  
200 g di feta  
qualche foglia di basilico  
qualche rametto di prezzemolo  
2 cucchiaini di pangrattato  
4 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
sale e pepe.

### PREPARAZIONE

**1** Sciaquate il farro e fatelo cuocere in una pentola per 30 minuti in acqua bollente salata.

Intanto lavate i pomodorini e tagliarli a metà, svuotarli dai semini, metterli in una placca unta con poco olio e cospargerli con un misto di prezzemolo tritato, pangrattato, sale e

pepe.

Infornate a 180°C per 15 minuti.



- 2** Scolate il farro, mettetelo in una ciotola e conditelo con 3 cucchiari d'olio, aggiungete i pomodorini cotti al forno e lasciate riposare per 1 ora.



- 3** Lavate qualche foglia di basilico, spezzettatela ed aggiungetela al farro unita alla fine la feta sbriciolata con le mani e mescolare.

