

PRIMI PIATTI

Farro speedy

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

carote lesse
zucchine lesse
scatole di farro già cotto
1 spicchio d'aglio
olio
sale
pepe
prezzemolo
peperoncino.

PREPARAZIONE

1 Ecco gli ingredienti:



2 Far soffriggere uno spicchio di aglio con un filo di olio extravergine d'oliva.

Nel frattempo, tagliare a pezzettini zucchine e carota,



3 Scolare il farro, e quando l'aglio è rosolato buttarci tutto dentro, salare, pepare, aggiungervi il prezzemolo ed il peperoncino.



4 Lasciar insaporire giusto il tempo per scaldare.

Ecco il piatto pronto:

