

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:

