

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Insalata di farro

LUOGO: Europa / Italia

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



INGREDIENTI

200 g di farro in chicchi
2 carote
2 cipolle piccole
alcuni ravanelli
2 finocchi
gomasio
lievito alimentare secco
olio d'oliva
sale.

PREPARAZIONE

- 1 Lavate, lasciate in ammollo e cuocete il farro in abbondante acqua (circa il doppio del volume del farro) per almeno 50 minuti. Lasciatelo poi raffreddare.
- 2 Tagliate quindi le verdure a pezzetti e mescolate al farro raffreddato, condendo con dell'olio, abbondante gomasio e lievito.