

PRIMI PIATTI

Insalata di farro con polpo e verdure

di: *chocomolly*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone**

DIFFICOLTÀ: **media**

COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



INGREDIENTI

80 g a testa di farro salvaminuti

1 melanzana

3 pomodori

2 zucchine

basilico

olio

sale

pepe

peperoncino.

L'**insalata di farro** è un piatto super leggero ma davvero buono! Decisamente light e salutare in questo caso perché in questa versione sono state utilizzate delle verdure grigliate e solo alla fine è stato aggiunto l'olio! Il farro è un cereale molto saporito e sfizioso di quelli da tenere sempre in casa, perché è possibile utilizzarlo nelle maniere più svariate. Provate questa ricetta che è perfetta per l'estate, ma è favolosa anche da portare in ufficio o per una cena allegra con amici, magari se volete fare un aperitivo, servitelo in coppette monoporzione.

Provate questa ricetta e vedrete quanto è buona nella sua semplicità. Se amate il farro inoltre, vi invitiamo a provare anche la ricetta del farro con zucchine e gamberetti: un piatto straordinario!

Preparazione

- 1 Per realizzare l'insalata di farro, per prima cosa bisogna tagliare le melanzane a fette, cospargerle di sale per un'ora.

Bollire il farro in acqua bollente salata per una decina di minuti.



- 2 Tagliare le verdure e grigliarle.





3 Mescolate tutto unendo del basilico spezzato, pepe, sale e un goccino d'olio.



Consiglio