

ANTIPASTI E SNACK

Insalata di farro

di: *Fedeginia*

LUOGO: *Europa / Italia*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *media* PREPARAZIONE: *10 min* COTTURA: *20 min* COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



INGREDIENTI

- 360 g di farro
- 2 lattine di fagioli cannellini
- 4-5 pomodori
- 2 cetrioli
- 3-4 carote
- 4-6 cipolline fresche
- 3 zucchine sbollentate in acqua e aceto
- 3-4 cucchiai di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiai di aceto bianco.

PREPARAZIONE



2 Pulire e tagliare le verdure e scolare i fagioli.



3 In una pentola con abbondante acqua salata fate lessare il farro per 20 minuti e fatelo raffreddare.



4 In una ciotola mescolare tutti gli ingredienti.

