

ANTIPASTI E SNACK

## Insalata di farro con polpo, carciofi e pomodorini

---

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [media](#)    COSTO: [medio](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

---



Spesso in casa si ha il farro ma manca l'idea giusta! L'**insalata di farro con polpo, carciofi e pomodorini** è quella che stavate cercando! Una ricetta molto gustosa perfetta per una cena estiva tra amici, ma è una ricetta anche molto furba perché può essere preparata con largo anticipo e servita al momento opportuno. L'idea in più??

Servirla all'interno di bicchierini monoporzione adatti per i buffet, in modo che possa essere consumato anche all'impiedi durante una festa. Il gusto del polpo si sposa bene con quello dei carciofi ed è per questo che dall'unione di questi ingredienti nasce qualcosa di molto saporito. Provate questa

ricetta e se poi amate le insalate di pasta fredde vi consigliamo di provare anche la ricetta dell'insalata di [riso con verdure grigliate e gamberi](#). Favolosa!

## INGREDIENTI

Farro  
polpo  
carciofi  
pomodori pachino  
olio  
aceto balsamico  
sale.

## PREPARAZIONE

**1** Per realizzare la ricetta dell'insalata di farro con polpo, carciofi e pomodorini, la prima cosa da fare è quella di bollire il farro, scolarlo e passarlo sotto acqua fredda. Intanto lessare il polpo, tagliarlo a pezzi. Rosolare in poco olio i carciofi fatti a pezzi. Far slatare in padella quindi sia il polpo che i carciofi in modo che prendano sapore. Tagliare i pomodorini a pezzetti e lasciarli ad insaporire con sale ed olio. Riunire tutto insieme e aggiustare di sale e olio.

Mettere in frigo. Servire freddo condito con aceto balsamico.



## CONSIGLIO

**È necessaria l'aggiunta di aceto balsamico??**

Da quel quid che non dispiace affatto!

**Cosa potrei usare al posto dei carciofi?**

Anche i peperoni ci stanno benissimo! Potrei fare la stessa ricetta con il riso??

**Certo, quello venere ad esempio ci sta benissimo!**