

ANTIPASTI E SNACK

Insalata di farro

di: *Elisa*

LUOGO: *Europa / Italia*

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



INGREDIENTI

- 250gr di farro integrale biologico
- 2 pomodori
- 1/2 peperone
- 1 cetriolo
- 4 funghi champignon
- 1 cipolla tropea
- olio di oliva
- sale
- acqua per la cottura ed il lavaggio del farro.

PREPARAZIONE

- 1 Il farro integrale richiede un lavaggio ed un ammollo di almeno 5/6 ore. Metterlo in pentola con una quantità d'acqua pari al doppio del suo volume, sale, cuocere per 45/50 minuti e lasciare raffreddare aggiungendo poco olio. Tagliate tutte le verdure ed unirle al farro freddo; condire con olio e sale (a piacere possono essere aggiunte altre spezie o

formaggio feta). Lasciare riposare un po' per amalgamare i sapori.