

PRIMI PIATTI

Tris di cereali con pomodori concasèe, funghetti ed olive nere

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [40 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



INGREDIENTI

CEREALI MISTI 300 gr

POMODORI 300 gr

FUNGHI SOTT'OLIO 150 gr

OLIVE NERE denocciolate - 100 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 3
cucchiaini da tavola

TIMO 1 rametto

MAGGIORANA

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 In una pentola fate lessare i cereali in abbondante acqua salata.



- 2 Lavate i pomodori fate un taglio a croce sulla sommità e immergeteli in una pentola con acqua bollente per 2 minuti.



- 3 Lasciateli raffreddare, spellateli privateli dei semi e tagliare la polpa a pezzettoni.



4 Tagliare le olive a pezzettini.



5 Sgocciolare i funghi e insaporiteli con le erbe aromatiche.



6 Sgocciate i cereali, metteteli in una ciotola condite con olio e le verdure appena preparate, insaporite con sale e pepe e mescolare bene.



