

PRIMI PIATTI

Farro freddo con primosale: un piatto fresco e leggero

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [30 min](#) COTTURA: [25 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Il **farro freddo con primosale** è un [primo piatto fresco e leggero](#), ideale per le calde giornate estive. Ricco di nutrienti e facile da preparare, questo piatto lega il gusto croccante del farro al sapore delicato del formaggio primosale, creando un' **insalata fredda**, molto gustosa.

Il **farro freddo** è perfetto come pranzo leggero, per un buffet o per una cena all'aperto, si tratta di una ricetta molto pratica e versatile e può essere personalizzato con una varietà di ingredienti freschi di stagione.

Segui la nostra ricetta passo dopo passo e scopri come realizzare questo piatto semplice e delizioso condito con colorati e saporiti pomodorini rossi e gialli e delizioso formaggio primosale fresco.

INGREDIENTI PER FARE IL FARRO

FREDDO CON PRIMOSALE

FARRO 280 gr

PRIMOSALE 150 gr

POMODORINI CILIEGINO 100 gr

POMODORINI GIALLI 100 gr

ZUCCHINE 250 gr

SPICCHIO DI AGLIO 1

FOGLIE DI BASILICO 3 o 4 foglie fresche -

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

ORIGANO

COME FARE IL FARRO FREDDO CON PRIMOSALE

- 1** In una pentola capiente, porta a bollore abbondante acqua, quando l'acqua bolle, versaci una presa di sale grosso e il farro. Fai cuocere il farro per circa 10 minuti, o segui i tempi indicati nella confezione.

Scola il farro e passalo sotto l'acqua corrente, poi versalo in una ciotola.



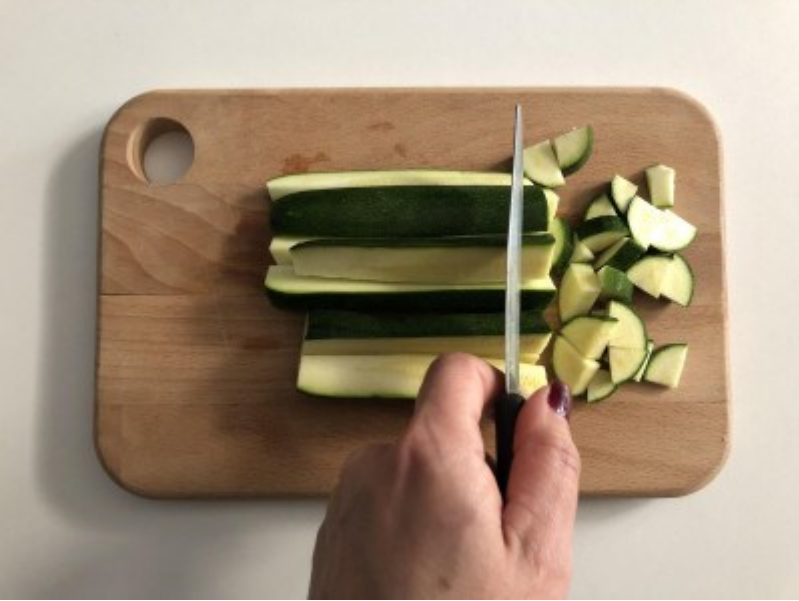


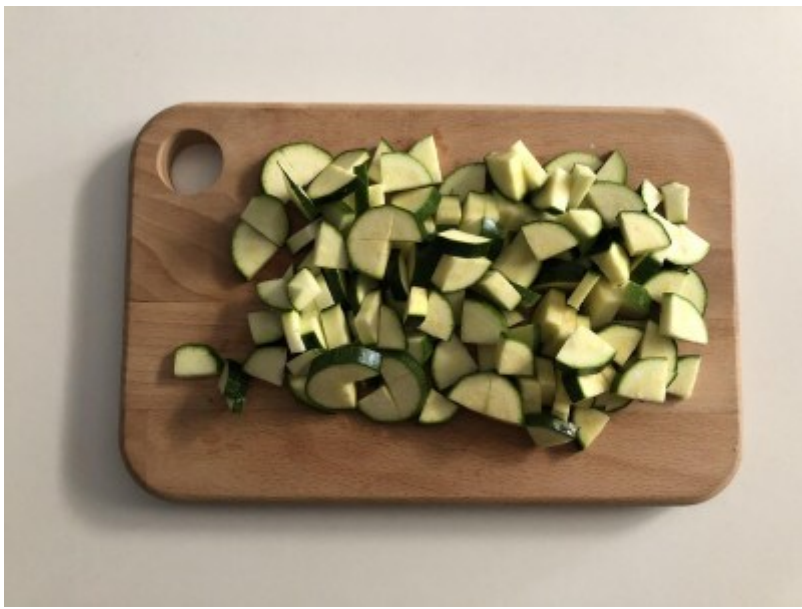
2 Lava i pomodorini e tagliali a piccoli pezzi, infine uniscili al farro.





3 Lava le zucchine, toglile le due estremità e poi tagliale a cubetti.





- 4 Versa un filo d'olio in una padella, aggiungi uno spicchio d'aglio in camicia schiacciato, rosola a fiamma dolce e aggiungi le zucchine, aggiusta di sale e continua la cottura per circa 20 minuti.





5 Aggiungi un pizzico di origano al farro preparato, poi unisci un filo d'olio e le zucchine e

mescola il tutto





6 Taglia a cubetti anche il primosale e aggiungilo all'insalata di farro.





7 Lava 3 o 4 foglie di basilico, spezzale con le mani e aggiungile al farro, infine mescola tutto, il farro freddo è pronto, puoi servirlo sia a temperatura ambiente sia freddo dopo alcune ore in frigorifero.





COME CONSERVARE IL FARRO FREDDO

Il farro freddo con primosale può essere conservato in frigorifero per 2-3 giorni. Per mantenere la freschezza e la qualità del piatto, segui questi passaggi:

Assicurati che il farro freddo sia completamente raffreddato prima di riporlo in un contenitore ermetico. Questo aiuta a prevenire la formazione di condensa, che potrebbe compromettere la consistenza degli ingredienti.

Usa un contenitore ermetico per conservare l'insalata. Questo impedisce che l'aria entri e aiuta a mantenere il piatto fresco più a lungo. Se possibile, scegli un contenitore di vetro, che non assorbe odori e mantiene meglio la freschezza degli alimenti.

Prima di servire nuovamente l'insalata, mescolala bene. Se necessario, aggiungi un filo d'olio extravergine d'oliva e un pizzico di sale per ravvivare i sapori.

Se noti che il primosale rilascia del liquido, puoi scolarlo leggermente prima di servire. Questo aiuterà a mantenere la consistenza ideale del piatto.

Seguendo questi semplici consigli, potrai godere del tuo farro freddo con primosale per diversi giorni, mantenendo il piatto fresco e gustoso.