

PRIMI PIATTI

Insalata di farro arlecchino

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

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

300 g farro
1 peperone giallo
1 peperone verde
1 peperone rosso
1 zucchina
1 carota
1/2 cipolla
olio sale
curry

PREPARAZIONE

1 Lessate il farro fino a cottura in acqua salata.

Scolate e mettete in una capiente ciotola.

Soffriggete nell'olio la cipolla, la carota, la zuccina tritate grossolanamente e, a metà cottura, unite i peperoni anch'essi tagliati a dadolini.

Poco prima di fine cottura, utimate con un cucchiaino di curry.

Unite il farro al condimento e servite freddo.