

PRIMI PIATTI

Insalata di farro con pollo e verdure

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [media](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Quando si avvicina l'estate si ha voglia di ricette fresche, golose, leggere ma di certo non si ha voglia mai di rinunciare al gusto. Ed è per questo che l'insalata di farro con pollo e verdure è perfetta per questa occasione ma anche tante altre! Facile da fare è un bel piatto unico colorato e allegro che può essere portato anche sotto l'ombrellone, ma è anche la schiscetta perfetta da portare in ufficio o perché messa nel cestino del pic-nic, per una gita fuoriporta.

Se messa poi all'interno di bicchierini diventa anche uno spettacolare finger food che andrà a ruba in un buffet o un aperitivo.

Insomma la ricetta perfetta da fare in tantissime occasioni. Provate questa versione e divertitevi poi a variarla in base ai vostri gusti e alle vostre attitudini!

E se vi piacciono molto ecco per voi altre ricette di insalata gustose:

[insalata di pollo e gorgonzola](#)

[insalata di melanzane](#)

[insalata di farro con mozzarella e verdure](#)

INGREDIENTI

PETTO DI POLLO 400 gr

FARRO 300 gr

CAROTE 100 gr

CETRIOLI 180 gr

OLIVE NERE 60 gr

CIPOLLA ROSSA 120 gr

BASILICO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PREPARAZIONE

1 cuocere il farro in acqua bollente salata il tempo indicato e fermare la cottura con acqua fredda





2 petto di pollo in padella con olio poi rimuovere cottura circa 10 minuti fuoco medio





3 carote a rondelle

cetrioli divisi a metà e a fette

cipolla a fette

pollo a fettine









4 assemblare il tutto condire con sale e pepe e olio

basilico spezzettato









CONSIGLI

Mi piacerebbe portarla in ufficio, si conserva per il giorno dopo?

Sì certo, conservala anche per due giorni in frigorifero in un contenitore ermetico.

Posso congelarla?

No te lo sconsiglio.

Potrei utilizzare del tacchino al posto del pollo?

Sì assolutamente!

Non amo il curry, come posso fare?

Puoi tranquillamente preparare un semplice brodo di verdure.