

PRIMI PIATTI

Insalata di farro con pollo e verdure

di: *Cookaround*

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 30 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



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





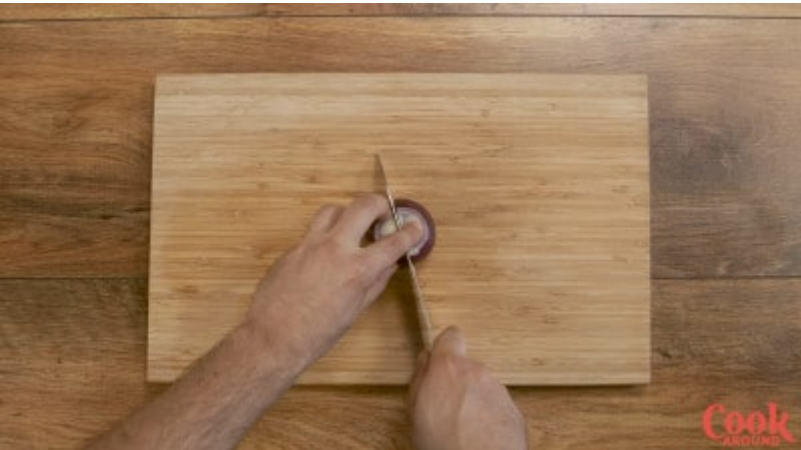
3 carote a rondelle

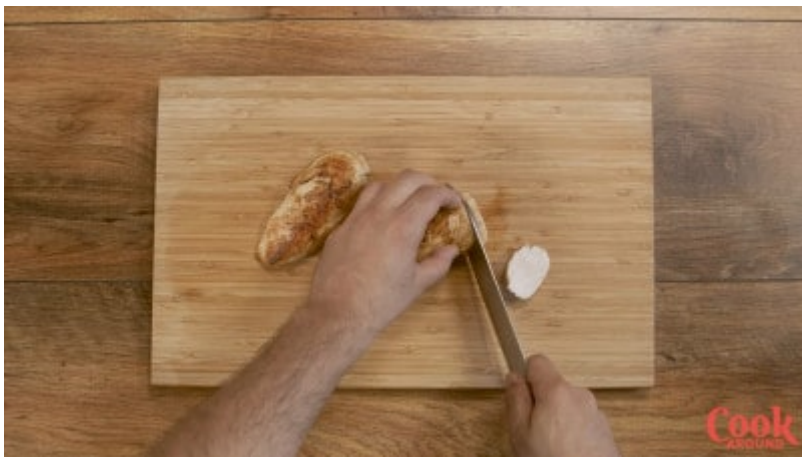
cetrioli divisi a metà e a fette

cipolla a fette

pollo a fettine







4 assemblare il tutto condire con sale e pepe e olio

basilico spezzettato









Consigli