

ANTIPASTI E SNACK

Insalata di farro con polpo, carciofi e pomodorini

di: *marble*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **media** COSTO: **medio** REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



Spesso in casa si ha il farro ma manca l'idea giusta! L'**insalata di farro con polpo, carciofi e pomodorini** è quella che stavate cercando! Una ricetta molto gustosa perfetta per una cena estiva tra amici, ma è una ricetta anche molto furba perché può essere preparata con largo anticipo e servita al momento opportuno. L'idea in più??

Servirla all'interno di bicchierini monoporzione adatti per i buffet, in modo che possa essere consumato anche all'impiedi durante una festa. Il gusto del polpo si sposa bene con quello dei carciofi

ed è per questo che dall'unione di questi ingredienti nasce qualcosa di molto saporito. Provate questa ricetta e se poi amate le insalate di pasta fredde vi consigliamo di provare anche la ricetta dell'insalata di [riso con verdure grigliate e gamberi](#). Favolosa!

INGREDIENTI

Farro
polpo
carciofi
pomodori pachino
olio
aceto balsamico
sale.

PREPARAZIONE

1 Per realizzare la ricetta dell'insalata di farro con polpo, carciofi e pomodorini, la prima cosa da fare è quella di bollire il farro, scolarlo e passarlo sotto acqua fredda. Intanto lessare il polpo, tagliarlo a pezzi. Rosolare in poco olio i carciofi fatti a pezzi. Far saltare in padella quindi sia il polpo che i carciofi in modo che prendano sapore. Tagliare i pomodorini a pezzetti e lasciarli ad insaporire con sale ed olio. Riunire tutto insieme e aggiustare di sale e olio.

Mettere in frigo. Servire freddo condito con aceto balsamico.



CONSIGLIO