

PRIMI PIATTI

# Insalata di farro con polpo e verdure

---

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [15 min](#)    COTTURA: [60 min](#)    COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

NOTE: + 30 MINUTI PER IL RIPOSO DEL POLPO

---



Un connubio di **sapori mediterranei** e una **sinfonia di ingredienti freschi** si fondono armoniosamente nella **deliziosa ricetta** dell'[insalata di farro](#) con polpo e verdure. Questo piatto, che celebra l'**incontro tra la terra e il mare**, regala un'esplosione di gusto che conquista tutti fin dal primo morso.

Scopriamo insieme i **segreti** per cucinare questo **piatto unico estivo**, segui la **nostra ricetta facilitata dal video** e dai **passo passo fotografici** per portare in tavola una ricetta che sarà apprezzata da tutti!

L'**insalata di farro con polpo e verdure** è una [vera ricetta salvacena](#)

! In estate è [tempo di insalate e insalatone](#), pronti a cucinare insieme a noi?

## INGREDIENTI PER FARE L'INSALATA DI FARRO CON POLPO E VERDURE

FARRO 150 gr

POLPO 500 gr

POMODORINI 150 gr

MAIS 80 gr

PEPERONI FRIGGITELLI 150 gr

CIPOLLA ROSSA 50 gr

OLIVE NERE 50 gr

BASILICO

ALLORO 2 foglie

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE NERO

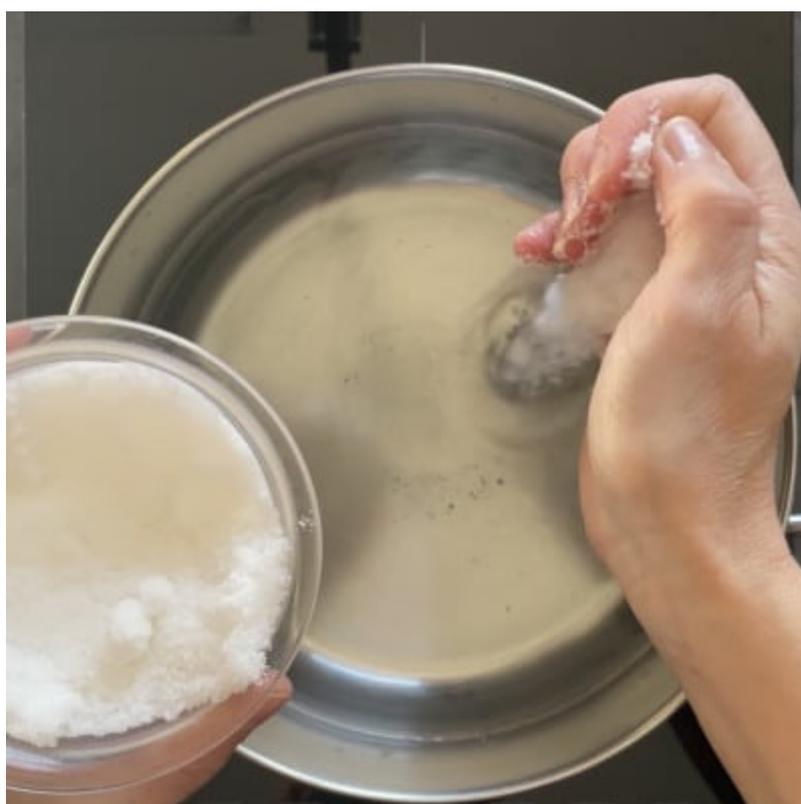
## COME SI FA L'INSALATA DI FARRO CON POLPO E VERDURE

- 1 Per preparare l'insalata di farro con polpo e verdure, inizia dal polpo che è l'ingrediente più lungo da cuocere. Metti dell'acqua naturale in una pentola con 2 foglie di alloro, metti anche il polpo, da quando bolle conta circa 45 minuti, poi spegni e lascia il polpo nell'acqua per almeno altri 30 minuti.



**2** Metti il farro in uno scolapasta, portalo sotto al rubinetto dell'acqua fresca e lavalo mescolandolo con una mano. Riempi una pentola di acqua, mettila sul fuoco, portala a ebollizione, buttaci dentro un pugnetto di sale e, di seguito, il farro. Fai cuocere per il tempo indicato nella confezione, poi scola e passalo velocemente sotto il flusso dell'acqua fredda del rubinetto, in questo modo fermerai la cottura. Sbatti bene lo scolapasta per

rimuovere eventuali eccessi di acqua e metti da parte.

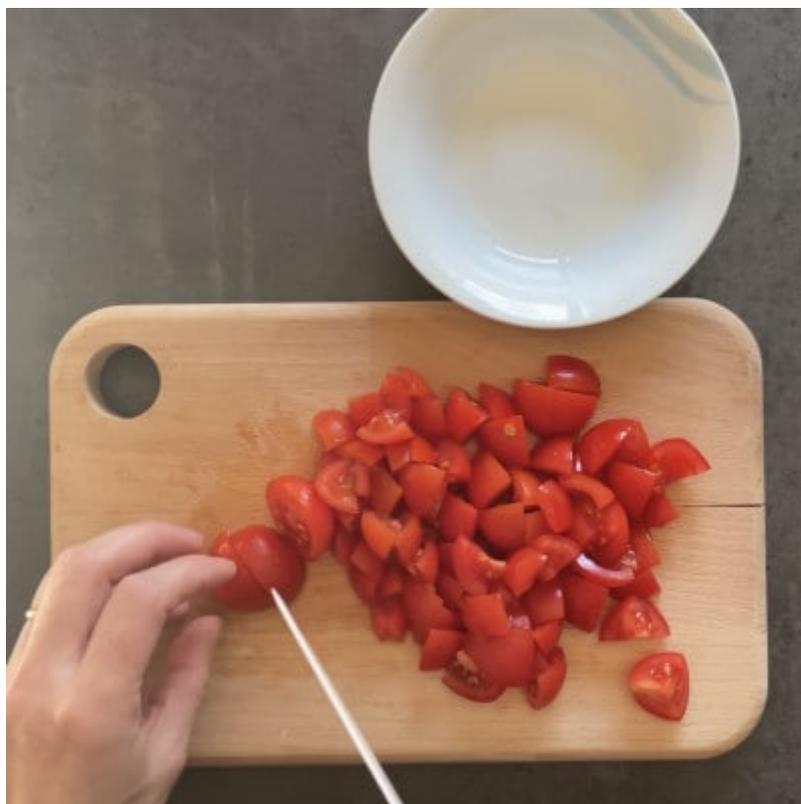




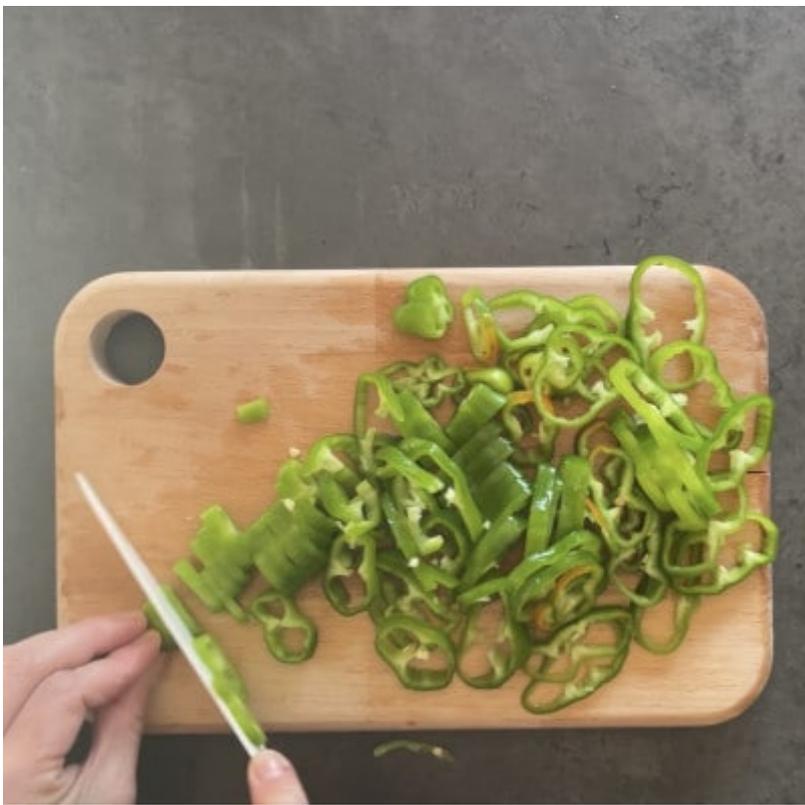
**3** Lava, sbuccia e taglia a fettine una cipolla e mettila nell'insalatiera in cui poi andrai a mettere l'insalata di farro con polpo e verdure finita.

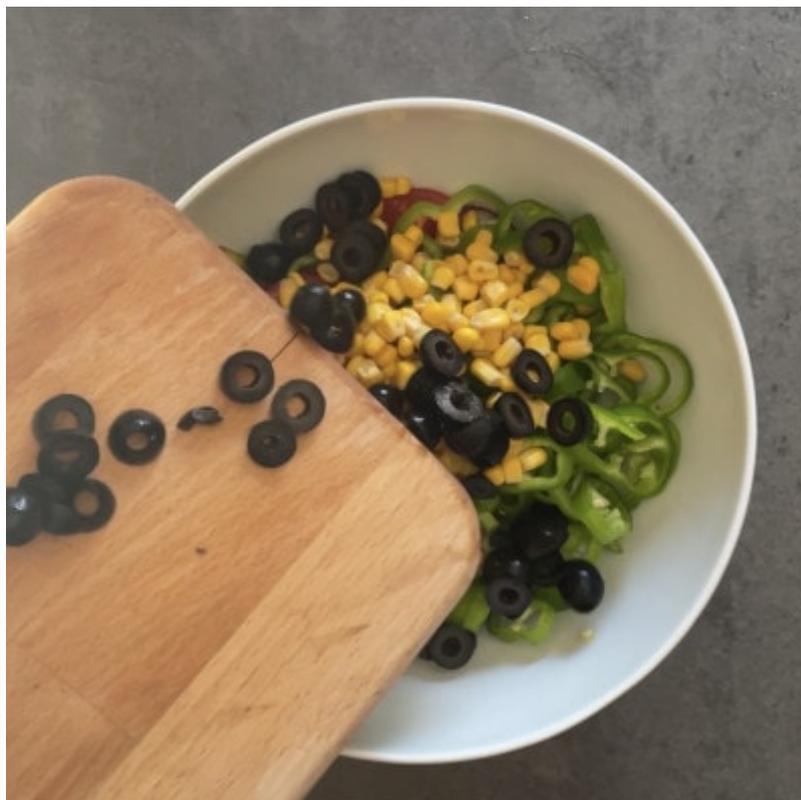
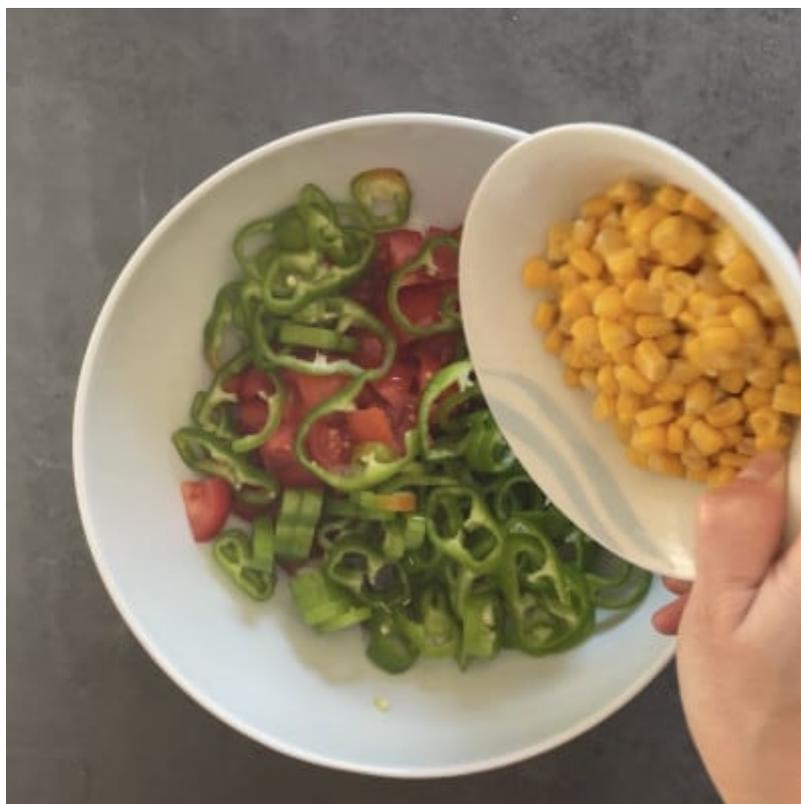
Lava e taglia i pomodorini e aggiungili alla cipolla.



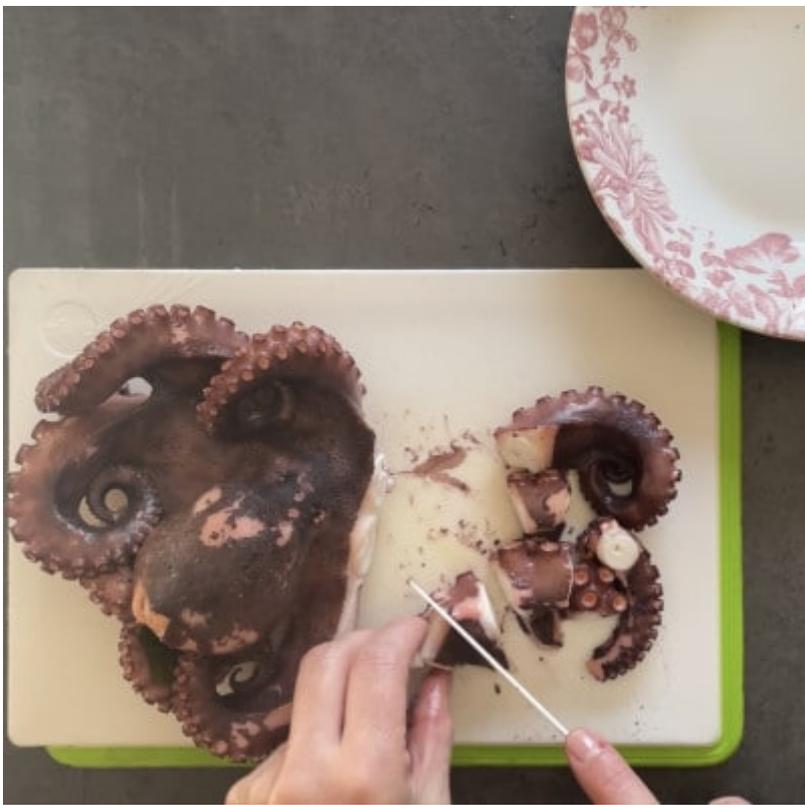


- 4 Lava e taglia i peperoni friggiteli, aggiungili alla ciotola, unisci anche il mais scolato e le olive nere tagliate a rondelle.





- 5 Scola il polpo dalla sua acqua di cottura, se è ancora troppo caldo, immergilo per una decina di minuti in acqua fresca, taglialo a pezzi piccoli e mettilo nell'insalatiera con gli altri ingredienti. Aggiusta di sale e pepe appena macinato.





- 6 Infine unisci al resto anche il farro, condisci con un buon filo di olio extravergine di oliva e porta in tavola oppure metti in frigo, coperto, fino al momento di consumare la tua perfetta insalata di farro con polpo e verdure.

SE TI È PIACIUTA L'INSALATA DI FARRO CON POLPO E VERDURE,

[Insalata di riso](#)

[Insalata di riso vegana](#)

[Insalata di mare con arance e mandorle](#)

[insalata di patate con pesto di rucola](#)

[Insalata di farro con funghi e verdure](#)

PROVA ANCHE QUESTE RICETTE: