

PRIMI PIATTI

# Insalata di farro con polpo e verdure

---

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [media](#)    COSTO: [basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

---



L'**insalata di farro** con polpo e verdure è un piatto super leggero ma davvero buono! Decisamente light e salutare in questo caso perché in questa versione sono state utilizzate delle verdure grigliate e solo alla fine è stato aggiunto l'olio! Il farro è un cereale molto saporito e sfizioso di quelli da tenere sempre in casa, perché è possibile utilizzarlo nelle maniere più svariate. Provate questa ricetta che è perfetta per l'estate, ma è favolosa anche da portare in ufficio o per una cena allegra con amici, magari se volete fare un aperitivo, servitelo in coppette monoporzione.

Semplice e saporita questa insalata di farro vi conquisterà!

Provate questa ricetta e vedrete quanto è buona nella sua semplicità. Se amate il farro inoltre, vi invitiamo a provare anche la ricetta del [farro con zucchine e gamberetti](#): un piatto straordinario!

## INGREDIENTI

FARRO 300 gr

POLPO 1 kg

POMODORINI 250 gr

MAIS 160 gr

PEPERONI FRIGGITELLI 200 gr

CIPOLLA ROSSA 120 gr

OLIVE NERE 100 gr

BASILICO

ALLORO 2 foglie

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE NERO

## PREPARAZIONE

- 1 Lessare il polpo con 2 foglie di alloro per circa 45 minuti poi far riposare a fuoco spento per circa 30 minuti nella sua acqua, poi scolare.





2 Intanto lessare il farro in acqua salata per il tempo indicato, poi raffreddare e bloccare la cottura.



3 Tagliare pomodorini a metà cipolla a fette peperoni friggirelli a rondelle.







4 Tagliare il polpo a pezzi una volta freddo e scolato.





**5** Riunire tutto in un recipiente unendo il resto degli ingredienti condire con olio sale e pepe.











## CONSIGLIO

**Quanto tempo prima posso preparare questa insalata di farro?**

Puoi farla anche la mattina per la sera, ma è buona anche il giorno dopo!

**Quali altre verdure potrei usare?**

Puoi aggiungere anche dei fagiolini ci stanno molto bene!

**Posso utilizzare anche del riso venere?**

Certo ma hanno cotture diverse, bisogna cuocerle separatamente!