Insalata di farro e verdure

Data: Invalid Date | Autore: Maria Cristina Rotundo



Col caldo di questi giorni, sentiamo la necessità di piatti freschi e ricchi di verdura. Oggi vi proponiamo l'insalata di farro, un cereale molto gustoso e capace di assorbire bene i sapori e degli ingredienti con cui viene accompagnato. Se ne preparate di più, potrete conservarla e consumarla anche per il pasto del giorno dopo, in questo modo risparmierete un pò di fatica.

INGREDIENTI:
- 200 gr di farro perlato
- 300 gr di mozzarella
- 300 gr di pomodorini
- 200 gr di zucchine
- 50 gr di olive (a vostro gusto)
- 2 scatolette di tonno da 80 gr
- Basilico qb
- Sale e pepe qb
- 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva

PROCEDIMENTO:
1. Sciacquate il farro e lessatelo in abbondante acqua salata per i minuti suggeriti sulla confezione del cereale. Scolate e lasciate intiepidire.
2. Preparate le verdure, la mozzarella e le olive tagliandole tutte a pezzi piccoli (magari potreste tagliare le zucchine a filetti), uniteci il tonno in scatola e condite tutto l'insieme con sale, olio, basilico

e pepe.

3. Ora unite il composto al farro, mescolate e l’insalata è bella e pronta. Conservate in frigo.[MORE]

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/insalata-di-farro-e-verdure/44703