

Insalata di grano mediterranea *(Primi piatti asciutti)*



Preparazione

Cuocere il grano. Lavare e tagliare i pomodori a spicchi; tagliare a pezzi i cetrioli; aggiungere le olive e i capperi, le erbe aromatiche lavate e tagliate grossolanamente, la rucola ancora intera, poi il grano tiepido e condire tutto con abbondante olio, succo di limone e sale. Gustare tiepida o fredda.

Consigli

Tieni sempre in dispensa grano, farro e orzo, ti saranno utili per le tue insalate fantasiose.

Curiosità

Il grano va cotto un'ora e mezza in acqua bollente, ma esiste anche quello precotto, che cuoce solo 8 minuti.

Informazioni

Preparazione 30 minuti

Cottura 10 minuti

Dosi per 3 persone

Difficoltà Facile

la terra di **Puglia**



ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su
shop.laterradipuglia.it

Sconto del 10%

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

Ingredienti

Grano 200 grammi

Pomodori

Cetrioli

Olive

Capperi

Rucola

Prezzemolo

Basilico

Menta

Olio extra vergine di oliva

Limone

Sale