

Insalata di farro alla toscana (Contorni)



Preparazione

Mettete a bollire una pentolina d'acqua salata e una volta preso il bollore fate cuocere il farro per 25 minuti (o quanto indicato sulla confezione).

Mentre il farro cuoce, preparate il condimento: mettete a bagno i pomodori secchi (dopo 10 minuti taglierete a dadolata fine), tagliate a dadolata piccola il pomodoro fresco, il sedano e il cipollotto.

Tritate grossolanamente i capperi e le olive. Mentre attendete che il farro finisca la cottura, unite tutto in una terrina e condite con zucchero, sale e olio.

Scolate il farro, fatelo raffreddare 15 minuti e mescolatelo per bene al condimento.

Servite l'insalata di farro alla toscana con una grattugiata di pecorino romano.

L'insalata di farro alla toscana ora è pronta!

Consigli

I chicchi di farro vanno lavati accuratamente sotto l'acqua fredda corrente, e successivamente procedere con un'ammollo di 12 ore in acqua fredda, occorre cambiare l'acqua un paio di volte. Nel caso di ferro perlato bastano 30-40 minuti di ammolto. Inoltre vanno conservati in luogo fresco, asciutto; ideali sono i contenitori di vetro chiusi. Per l'acquisto preferite i prodotti provenienti da agricoltura biologica e integrale.

Curiosità

Il farro è indicato alle persone con colesterolo alto, per le diete dimagranti e ai diabetici, poichè evita le brusche oscillazioni della glicemia, è adatto nei periodi caldi per le sue proprietà rinfrescanti.

Informazioni

Preparazione 40 minuti

Dosi per 2 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

Farro perlato (6 pugni di farro perlato (3 a testa))

Pomodori secchi (2 pomodori secchi)

Pomodori ramati (2 pomodori freschi ramati)

Sedano (1 gambo di sedano)

Cipollotti (1 cipollotto)

Capperi sotto sale

Olive nere

Mandorle

Sale

Zucchero

Olio extra vergine di oliva