

Farro alla contadina



Il farro è un ottimo alleato dei pranzi a lavoro estivi, si può condire in mille modi. Oggi ve lo proponiamo alla contadina arricchito con tutte le verdure di stagione, un primo piatto fresco e profumato.

Ingredienti per 2 persone

180 g di farro

200 g di zucchini

200 g di melanzane

100 g di peperoni

olio

basilico

Per prima cosa lavare il farro sotto l'acqua corrente e cuocerlo in acqua bollente e leggermente salata per circa 30 minuti.

Nel frattempo preparare le verdure. Iniziare dalle melanzane, tagliarle a dadini e cuocerle con un filo di olio e un pochino di sale.

Dopo 7/8 minuti aggiungere le zucchine sempre tagliate a dadini e i peperoni. Aggiungere un filo di olio e cuocere per circa 15



minuti.

Nel frattempo scolare il farro e lasciarlo raffreddare. Quando le verdure sono pronte aggiungere il farro, un filo di olio e il basilico fresco.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in Pranzo a lavoro](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)

