

Farro con tonno e pomodorini



Con l'arrivo dell'estate ci possiamo sbizzarrire con mille idee per un pranzo a lavoro fresco e gustoso. Oggi abbiamo preparato un'insalata di farro con tonno e pomodorini, un ottimo primo per il pranzo in ufficio, ma anche uno sfizioso antipasto da gustare in compagnia.

Ingredienti per 2 persone

150 g di farro

5/6 pomodorini

olive nere snocciolate

150 g di filetti di tonno sott'olio

basilico

erba cipollina

olio

Per prima cosa, lavare il farro sotto l'acqua corrente e cuocerlo per circa 15/20 minuti.

Mentre il farro cuoce, in una ciotola capiente mettere i filetti di tonno sgocciolati, le olive nere, i pomodorini tagliati a spicchi, il basilico fresco e



l'erba cipollina. Quando il farro è cotto, scolarlo dall'acqua di cottura e lasciarlo raffreddare. Successivamente trasferirlo nella ciotola con il tonno e gli altri ingredienti, aggiungere un filo di olio e se necessario un pizzico di sale.



Per il pranzo a lavoro, trasferire l'insalata di farro nel contenitore e conservare in frigorifero fino al giorno successivo.

Per un antipasto sfizioso, o un aperitivo con gli amici, servire il farro in piccoli bicchierini .

[Torna alla Home](#)

[Vedi altro in Pranzo a lavoro](#)

[Vedi altri Primi](#)

[Vedi tutte le Ricette](#)