



[← TUTTE LE RICETTE](#)

# INSALATA FREDDA DI FARRO E CARCIOFI

40 MIN

MEDIA

PRIMO

## INGREDIENTI

- Lenticchie piccole 260 g
- Farro 150 g
- Olive verdi denocciolate 1 vasetto
- Carciofi 2
- Cipolla rossa 1
- Pecorino a scaglie 100 g
- Olio Extra Vergine di Oliva GranFruttato q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

## PREPARAZIONE

Metti a lessare le lenticchie e il farro in acqua salata. Scola e lascia che si raffreddino prima di raccogliere tutto in un piatto da portata capiente.

Aggiungi le olive verdi tagliate a rondelle, i carciofi tagliati a pezzetti, la cipolla tagliata a fette molto sottili e il pecorino a scaglie e abbondante olio extra vergine d'oliva GranFruttato. Mescola bene e assaggia per capire come aggiustare di sale, pepe.

L'insalata di farro e carciofi si gusta meglio fredda, perciò riponila in frigorifero prima di servirla.

PER UN TOCCO IN PIÙ



Prova questa ricetta estiva con le note delicate dell'olio Extra Vergine GranFruttato.

CONDIVIDI

