

CONTORNI

# Insalata fredda di farro

Difficoltà 

Preparazione  30 min

## Ingredienti (per 4 persone)

**Farro Perlato**

300 gr

**Pomodorini**

200 gr

**Rucola**

100 gr

**Pecorino Romano DOP Cademartori**

120 gr

**Olive verdi**

100 gr

**Olio Extravergine d'oliva**

Q.b.

**Sale e Pepe**

Q.b.

## Descrizione

Con l'arrivo della bella stagione non vi è niente di meglio che gustare una fresca insalata: che sia di pasta, di ortaggi o di legumi, l'importante è che sia facile e soprattutto buona!

Se non l'avete mai assaggiata, vi suggeriamo di provare un'appetitosa insalata fredda di farro, preparata con rucola, pomodorini e saporito Pecorino Romano DOP Cademartori.

Un piatto semplice, adatto a tutta la famiglia e anche molto pratico per essere consumato durante la pausa pranzo in ufficio o in occasione di una gita fuori porta.

Per preparare l'insalata fredda di farro, innanzitutto portate a bollire una pentola d'acqua leggermente salata, tuffatevi il farro e cuocetelo per circa 20 minuti. Nel frattempo, lavate con cura i pomodorini, tagliateli a spicchi e metteteli in una ciotola capiente insieme alla rucola fresca e alle olive.

Una volta pronto il farro, scolatelo e sciacquatelo sotto l'acqua corrente per mantenerne soda la consistenza, dopodiché unitelo agli altri ingredienti.

Condite l'insalata con una generosa dose di olio extravergine di oliva, regolate di sale e pepe e completate il piatto con delle scaglie di Pecorino Romano DOP Cademartori.