

FARRO ALLA MEDITERRANEA

Ingredienti:

2 T. di farro perlato
1 carota grattugiata
1 spicchio d'aglio
3 C olio d'oliva
100 gr. di olive nere
2 piccole cipolle
Sale
2 C rucola tritata o prezzemolo
4 T acqua

Preparazione:

In una pentola mettere il farro, il sale e l'acqua, far prendere il bollore, abbassare la fiamma al minimo e cuocere coperto; nel frattempo in una padella far saltare l'olio, l'aglio, le cipolle, le olive ed infine la carota per 3-4 minuti. Dopo i primi 20 min. di cottura del farro, aggiungere a quest'ultimo le verdure saltate, mescolare, aggiungere il brodo se necessario e terminare la cottura.; servire caldo guarnito con rucola.