

INSALATA DI FARRO, FAGIOLI E VERDURE

Ingredienti per 4 persone:

- 200 g di farro,
- 200 g di fagioli cannellini lessati,
- 2 peperoni,
- 3 cipollotti,
- 1 spicchio di aglio,
- olive di Gaeta,
- prezzemolo,
- olio d'oliva extra-vergine fruttato,
- succo di limone,
- sale marino,
- pepe.

Arrostire e spellare i peperoni.

Tagliarli a listarelle.

Lessare il farro in acqua salata per 40 minuti e far raffreddare.

Strofinare d'aglio una insalatiera, quindi mescolarvi il farro, i peperoni, i cipollotti affettati, le olive, i fagioli.

Condire con una emulsione di olio, succo di limone, sale, pepe.

Cospargere di prezzemolo tritato.