

INSALATA DI FARRO

CON MELANZANE GRIGLIATE,
FETA E MENTA FRESCA



Demetra
verdure cotte
all green company

Pixelicious

INSALATA DI FARRO CON MELANZANE GRIGLIATE, FETA E MENTA

RICETTA DI SARA SGUERRI IN COLLABORAZIONE CON DEMETRA VERDURE COTTE

INGREDIENTI

(per 4-5 persone)

Prodotto	Quantità
Farro perlato Demetra Verdure Cotte	800 gr.
Melanzane medie	2 (peso netto 630 gr.)
Menta Fresca	10 gr.
Carote Demetra Verdure Cotte	250 gr.
Feta	200 gr.
Olio extravergine di oliva	Quanto Basta
Sale	Quanto Basta
Pepe Nero	Quanto Basta

PREPARAZIONE

Affettate sottilmente le vostre melanzane e fatele rosolare su una griglia ben calda senza grassi giusto un paio di minuti per lato; tagliate quindi le melanzane grigliate a striscioline, ponetele in una ciotola capiente e conditele con qualche cucchiaino di olio extravergine di oliva, un pizzico di sale e metà della menta fresca sminuzzata; unite gli spicchi d'aglio divisi a metà e lasciate marinare per almeno un'oretta in frigo, dando una mescolata ogni tanto.

Al momento di servire, assemblate la vostra insalata: una volta eliminati gli spicchi d'aglio amalgamate bene il farro alle melanzane, unite la feta sbriciolata grossolanamente e completate con la restante menta anch'essa sminuzzata; se necessario, aggiungete ancora un filo d'olio. Grattugiate del pepe nero e servite freddo.

