

# FARRO FREDDO

CON ZUCCHINE GRIGLIATE,  
MAZZANCOLLE,  
OLIVE KALAMATA,  
TIMO LIMONE



Demetra  
verdure cotte  
all green company



Pixelicious



## **FARRO FREZZO CON ZUCCHINE GRIGLIATE, MAZZANCOLLE, OLIVE KALAMATA, TIMO LIMONE**

RICETTA DI SARA SGUERRI IN COLLABORAZIONE CON DEMETRA VERDURE COTTE

### **INGREDIENTI**

Prodotto	Quantità
Farro Demetra Verdure Cotte	400 gr.
Zucchine grandi	3 (peso netto 570 gr.)
Timo limone	10 gr.
Mazzabcolle fresche	200 gr.
Spicchi d'aglio	2
Olive Kalamata	10
Olio extra vergine di oliva	quanto basta
Vino bianco	quanto basta
Sale	quanto basta
Pepe	quanto basta

### **PREPARAZIONE**

Se dovete cuocere il vostro farro, seguite le indicazioni della confezione e lasciatelo raffreddare.

Affettate sottilmente le vostre zucchine e fatele grigliare su una griglia ben calda senza grassi giusto un paio di minuti per lato; tagliate quindi le zucchine a rettangoli, poneteli in una ciotola capiente e conditele con qualche cucchiaino di olio extravergine di oliva, un pizzico di sale e metà delle foglioline di timo limone.

Pulite le mazzancolle, sgusciatele e fatele rosolare in una padella con un filo d'olio e un goccio di vino bianco, dunque unitele alle zucchine, aggiungendo anche gli spicchi d'aglio divisi a metà, e lasciate marinare il tutto per una mezz'oretta in frigo.

Trascorso questo tempo, assemblate la vostra insalata: una volta eliminati gli spicchi d'aglio amalgamate bene il farro alle zucchine e mazzancolle, unite le olive precedentemente snocciolate e tagliate a rondelle e completate con le restanti foglie di timo limone; se necessario, aggiungete ancora un filo d'olio. Grattugiate del pepe nero e lasciate insaporire un'altra mezz'ora in frigo il vostro farro così condito prima di servire.

