Farro integrale con cipolla, frutta secca e olive

Ingredienti
(per 1 porzione)

80 g di farro decorticato Despar Vital
7 olive taggiasche denocciolate Despar Premium
1 cucchiaio di cipolla rossa tritata
4 mandorle sgusciate Bio,Logico Despar
10 pinoli Bio,Logico Despar
2 cucchiai di aneto, finocchietto e basilico tritati
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
1 cucchiaio di succo di un limone Passo dopo Passo Despar
1 cucchiaio di zeste di limone Passo dopo Passo Despar
un pizzico di sale
un pizzico di pepe

Procedimento

1. Sciacquo sotto acqua corrente fredda il farro, poi lo cucino seguendo le indicazioni riportate sulla confezione. Scolo e tengo da parte.
2. Tosto leggermente i pinoli in una padella calda antiaderente. Trito le mandorle grossolanamente.
3. Aggiungo tutti gli ingredienti al farro, mescolo bene e servo tiepido o freddo.