OLIO CUORE

Insalata di farro con verdure al vapore



Ingredienti

- 200 g farro lessato
- 400 g patate
- 300 g carote
- 350 g broccoli
- 3 cucchiai Olio Cuore
- 2 cucchiai aceto bianco
- qb sale
- per decorare prezzemolo

- **Portata: Primi**
- **Tempo: 20''**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 301 Kcal**
- **Grassi: 9.5 g**

Preparazione

- Dividere a cimette i broccoli.
- Sbucciare le patate, poi tagliarle a tocchi.
- Mondare le carote e tagliarle a rondelle.
- Lavare la verdura.



- Adagiarla nel cestello della vaporiera e cuocere per 10 min.



- Intanto versare in una ciotola 2 cucchiai di aceto e aggiungere **Olio Cuore**.

- Salare ed emulsionare.



- Versare il farro in un’insalatiera e aggiungere le verdure.



- Condire con l’emulsione, mescolare e servire dopo aver guarnito con foglioline di prezzemolo.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico