

Insalata di farro alla greca (in barattolo)

Ingredienti

Un pomodoro insalatato medio

mezza cipolla

mazzo peperone

100 gr di feta

una carota grattugiata

sale

150 gr di riso, orzo o farro lessato

A piacere si possono ancora aggiungere

cetrioli, olive ,mais e lattuga.

Preparazione

1. Lavare il peperone ed il pomodoro e metterli a pezzetti nel barattolo
2. Aggiungere la cipolla tagliata a pezzettini e la carota grattugiata
3. Aggiungere la feta
4. Riempire il barattolo con il cereale lessato
- 5 Condire con olio e sale.

CON QUESTA DOSE SI RIEMPIE UN BARATTOLO DI CAPIENZA DA CIRCA 1 LITRO. SI MANTIENE IN FRIGO PER DUE GIORNI.

TEMPO DI PREPARAZIONE: 20 MIN.

TEMPO DI COTTURA: 10 MIN.

DIFFICOLTÀ: FACILE

#sweetasacandymag