
Farro con fagiolini e uova sode

Posted by Alessandra - 2007/10/28 21:44

[INGREDIENTI:

200gr farro perlato,
200gr fagiolini,
3 uova sode,
1 scalogno,
1 spicchio di aglio,
1 rametto di rosmarino,
4 cucchiaini di olio extra d'oliva,
sale:

PREPARAZIONE:

Cuocere il farro per circa 20 minuti(o secondo istruzioni della confezione)in acqua salata e insaporita con rosmarino e aglio intero sbucciato.

Scolare il farro eliminando gli odori.

Sbucciare lo scalogno, tritarlo e metterlo in una ciotolina e insaporirlo con sale e 4 cucchiaini di olio(di più se non siete a dieta).

Intanto lessate i fagiolini e cuocerli al dente.

una volta cotti scolarli e tagliarli a tocchetti.

taglia le uova a tocchetti .

Unisci tutti gli ingredienti in una ciotola capiente e condisci con 'olio allo scalogno(filtrato).

mescolare bene e mettere in frigo fino al loro consumo. :P

Post modificato da: Alessandra, alle: 2007/10/28 14:45

Post modificato da: Alessandra, alle: 2007/10/28 14:46

=====