Ricetta: **Insalata di farro con spinaci e feta**

Author: WWW.MISYA.INFO

Buondì, questa mattina vi propongo un'altra insalata di farro con due ingredienti che adoro, spinaci e feta, un piatto facile e veloce da realizzare, leggero e allo stesso tempo gustoso! La stagione dei piatti freddi avanza per fortuna e c'è sempre bisogno di qualche nuova idea per il pranzo da portare in ufficio o delle ricette leggere da portare in spiaggia e questa ha tutte le carte in tavola per potervi piacere, io l'ho fatta e rifatta, è stata pubblicata sul settimanale Donnamoderna in edicola ed ora eccola qui :) Ragazze non so voi, ma io il venerdì penso solo ad una cosa.... chiudere l'ufficio e andare al mare, nonostante questa sia stata una settimana lavorativa corta è stata molto intensa, ho concluso le selezioni per il nuovo personale, c'è stata la chiusura del contest #cucinaconmisya e i festeggiamenti dei 100.000 utenti del gruppo Facebook e il ricettario, insomma c'è stato un bel da fare, ma sono molto soddisfatta e mi merito un weekend di relax quindi vi saluto e metto il turbo per concludere tutte le cose, bacini :*

Ingredienti per 4 persone:
- 200 gr di farro
- 60 gr di spinaci freschi
- 100 gr di carote alla julienne
- 200 gr di feta
- menta
- olio
- sale

Tempo di preparazione: 15 min
Tempo di cottura: 20 min
Tempo totale: 35 min

Procedimento per preparare l'insalata di farro con spinaci e feta

Sciacquare il farro sotto l'acqua corrente fino a che l?acqua non diventi limpida poi cuocete in una pentola con abbondante acqua salata per 15/20 minuti. Scolate, passate sotto l'acqua fredda in modo da bloccare la cottura, mettere in un?ampia ciotola e fate raffreddare.

Lavate lo spinacino, le carote e la menta e mettete in una ciotola.

Aggiungete il farro ormai freddo e condite con sale e olio.

Mescolate ed in ultimo aggiungete il formaggio feta tagliato a cubetti.

Coprite la ciotola con l'insalata di farro con una pellicola e riponete in frigo per almeno 2 ore prima di servirla.

Copyright © 2010 WWW.MISYA.INFO