



# Insalata d'estate

### Ingredienti (per 4 bambini):

- 150 gr. di farro in chicchi
- 6 pomodori maturi
- 15 olive nere
- 10 foglie di basilico
- 4 spicchi di aglio
- Olio
- Sale
- pepe
- Peperoncino

### Procedimento:

Ammollate il farro, mettetelo a lessare in una pentola con la sua stessa acqua di ammollo ed un pizzico di sale.

Cuocete per circa 2 ore (un'ora nella pentola a pressione). Quando il farro è cotto lasciatelo raffreddare. Mettete in un recipiente l'olio, gli spicchi di aglio schiacciati ed i pomodori tagliati a piccoli cubetti, il basilico, il sale ed il peperoncino. Lasciate macerare per almeno un'ora. Scolate il farro e conditelo con questo composto, aggiungendo le olive snocciolate e tagliate. Regolate il sale, mescolate bene e servite.