



Jentu in collaborazione con la maestra di cucina Palma D'Onofrio propone una ricetta ricca di sapori e gusto, ideale per la tua salute.

INSALATA

CON INDIVIA RICCIA, FARRO,
CILIEGIE E CECI



Ingredienti

½ tazza di farro lessato
(o quinoa o altro cereale integrale)
¼ di tazza di olio extravergine di oliva
¼ tazza di succo di limone (1 o 2 limoni)
Sale
Indivia riccia JENTU
1 tazza di ciliegie denocciolate fresche
300 gr di ceci lessi
1 cipolla fresca tritata finemente
1 barattolo di carciofini sott'olio
½ tazza di noci sgusciate tritate grossolanamente



Procedimento

- 1 Porre sul fondo di una ciotola l'olio, il sale e il succo del limone, mescolare bene e versare sulla citronette tutti gli altri ingredienti. Mescolare bene per far insaporire e lasciare insaporire per una mezz'ora.
- 2 Distribuire le noci tritate sull'insalata prima di servire.

