

Roma Enginarlı Farro Salatası

Toplam 38 dk

Hazırlama 16 dk · Pişirme 22 dk

4 kişilik

Kolay

~300 kcal

İtalyan usulü enginarlı farro salatası haşlanmış farroyu enginar kalbi, roka ve limonla tok ama ferah bir öğle tabağı yapar.

Malzemeler

- 1.5 su bardağı Buğday farro
- 5 adet Enginar kalbi
- 1 demet Roka
- 0.3 su bardağı Parmesan
- 2 yemek kaşığı Limon suyu
- 3 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 1 çay kaşığı Tuz

Yapılışı

1. Farroyu tuzlu suda 20-22 dakika diri kalacak şekilde haşlayın.
2. Enginar kalplerini dörde bölün.
3. Limon suyu ve zeytinyağı karışımını hazırlayın.
4. Farro, enginar ve rokayla karıştırın.
5. Parmesan serpiyerek salataya servis tabağına alın.

PÜF NOKTASI

Farroyu diri bırakarak salatanın çiğneme hissini güçlendirir.

SERVİS ÖNERİSİ

Parmesan serpip 11 servis edin.

Alerjenler

Gluten

Süt