

PRZEPISY FIT&EASY



SAŁATKA Z FARRO, PIECZONĄ MARCHEWKĄ, PISTACJAMI I RUKOLĄ

Przygotowanie:

Farro ugotować we wrzącej i lekko osolonej wodzie (około 30 min), a następnie wystudzić. Marchew obrąć, pokroić w plastry, natrzeć oliwą z oliwek oraz posiekaną pietruszką, oprószyć solą morską, przełożyć na blachę i piec około 45 min w piekarniku nagrzanym do 220°C aż zacznie się karmelizować (w trakcie pieczenia można mieszać, aby opiekła się równomiernie). Przygotowane wcześniej Farro połączyć z upieczoną marchewką, pistacjami, sokiem z cytryny, oliwą z oliwek, octem balsamicznym oraz posiekanymi ziołami. Całość delikatnie wymieszać, ewentualnie doprawić do smaku. Podawać razem z rukolą oraz płatkami sera parmezan.

Składniki (dla 4 osób):

- 1 opakowanie 200g Farro (pszenica ptaskurka)
- 1 kg marchwi, najlepiej młodej z natką
- 1 mały pęczek natki pietruszki
- 2 opakowania **Rukoli Fit&Easy** (ewentualnie **Mieszanki Fit&Easy Active**)
- Po jednym małym pęczku świeżej mięty oraz bazylii
- 50 g pistacji (ewentualnie orzeszków Pini)
- Sok z 1 cytryny
- 100 g sera parmezan w płatkach
- Oliwa z oliwek
- Ocet balsamiczny szampański
- Sól morską do smaku