

# Roma Enginarlı Farro Salatası

Toplam 38 dk

Hazırlama 16 dk · Pişirme 22 dk

4 kişilik

Kolay

~300 kcal

Açılış 4/10

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 ile servis edin.

## Alerjenler

Gluten

Süt