Ingredienti per 4 persone
250 g di taboulé di farro
2 zucchine genovesi, lavate e tagliate a dadini
2 carote pelate, lavate e tagliate a dadini
1 grossa cipolla pelata, lavata e affettata finemente
1 manciata di spinaci freschi lavati e tagliati
Sale
Olio evo

Preparazione
Mentre in un tegame lessiamo il farro in acqua salata in un'ampia padella saltiamo con un filo di olio già caldo, le nostre verdure già tagliate. Aggiungiamo sale e spadelliamo su fuoco vivace, per qualche minuto.

Quindi una volta che sia il farro, sia le verdure saran cotti, mescoliamo tutto insieme allegramente, aggiungendo un filo d'olio a crudo.

Serviamo quindi questo piatto ricco e completo, allegro e nutriente.