

## Zuppa fredda di farro, peperoni, carote e piselli secchi (vegan)

Giovedì 21 Agosto 2014 00:49 -

---



### Ingredienti per 2 persone

60 g di farro

1 peperone lavato e tagliato a dadini (privato dei semi, ovvio!)

3 carote medie, pelate e tagliate a dadini

40 g di piselli secchi (spezzati)

Olio evo

Sale

### Preparazione

Facile, anzi facilissimo: mettiamo tutto (tranne l'olio) in un tegame con dell'acqua e sale e lasciamo cuocere per 40 minuti circa.

Attenzione i piselli spezzati che ho usato io chiedevano 1 ora di ammollo prima della cottura. Una volta che tutto sarà cotto e salato al punto giusto, dividiamo in due ciotole e lasciamo intiepidire.

Prima di servire versare un filo di olio evo.

Conservare in frigo eventuali avanzi e consumare entro 24-36 ore (è anche più buona il giorno dopo!)