Farro tonno e zucchine



Tempo di preparazione: 30 min
Difficoltà: Facile

Ingredienti

- Cipolla: 1
- Farro: 250 gr
- Olio extra vergine di oliva: 3 cucchiai
- Pepe nero: q.b.
- Sale: q.b.
- Tonno sgocciolato: 100 gr
- Zucchine: 2

Preparazione

Il farro tonno e zucchine è semplicissimo da realizzare, come prima cosa sciacquate per bene il farro, lavate le zucchine e tagliatele a piccoli pezzettini.

Cuocete il farro in acqua bollente salata per 15 minuti.
Frattempo tritate finemente la cipolla e fatela imbiondire in una padella con l'olio extra vergine di oliva.
Unite quindi le zucchine, salatele e lasciatele cuocere per 3 minuti.

Se le zucchine dovessero risultare un pochino asciutte, versate un pochino di acqua di cottura del farro.
Aggiungete la **passata di pomodoro biologica Pomì**, il tonno e mescolate tutti gli ingredienti, lasciate cuocere il tutto per cinque minuti.

A cottura ultimata, scolate il farro ed unite il condimento di tonno zucchine e pomodoro.
Ultimate il farro tonno e zucchine insaporendolo con un pochino di pepe nero.

Il farro tonno e zucchine è pronto, potete sia gustarlo caldo che freddo, è ottimo in entrambi i modi!

For this recipe we used:

Passata di Pomodoro Biologica 250 gr

