

## 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