Spirali di farro con pollo e peperoni

Prova questa ricetta sana con pasta al farro, peperoni e pollo: una vera esplosione di gusto!

Ecco un'idea fresca e saporita per gustare la pasta anche nelle giornate più calde!
La ricetta inizia dalle gustose **spirali al farro**, ottime per fare il pieno di magnesio, ferro e calcio.
A condire la pasta c'è un sugo di **pollo** e **peperoni** che con il suo sapore delicato e dolciastro dona al piatto un mix interessante di gusto e consistenze.
E se non hai molte idee per il **25% di cereali del tuo piatto unico**, questa pasta è quello che fa per te.

Difficoltà: bassa
Costo: basso
Preparazione: 15 min.

Ingredienti
(per 1 persona)

80 g di spirali di farro Bio,Logico Despar
40 g di petto di pollo Passo dopo Passo Despar
50 g di peperoni gialli e rossi
1 cucchiaio di porro tritato
1 cucchiaino di erbe aromatiche miste (timo, origano, rosmarino)
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
Un pizzico di gomasio alle erbe
Un pizzico di sale

Procedimento
1. Metti a cuocere le spirali in abbondante acqua leggermente salata tenendole al dente.
2. Nel frattempo taglia il pollo a dadini e i peperoni a faldine.
3. Metti a cuocere il pollo e i peperoni in una padella con olio, un mestolino di acqua, aggiungi il porro e cuoci a fuoco basso per circa 12 minuti con il coperchio. Al termine della cottura aggiungi il gomasio e le erbe aromatiche.
4. Lascia raffreddare la pasta e il sugo. Una volta raffreddati, uniscili, mescola bene e servi.