

Flambè di capesante e brunoise di verdure

INGREDIENTI:

* Farro 80 gr
* Capesante n.3
* Carote 50 gr
* Zucchine 50 gr
* Sale q.b.
* Olio Extravergine di Anacapri 60 ml
* Timo un rametto
* Pepe Bianco