

# Mediterranean-Inspired Roasted Veggie Salad with Farro

25 Minutes

## Start here

Before starting, preheat the oven to 450°F. Wash and dry all produce.

## Bust out

Baking sheet, measuring spoons, strainer, medium pot, large bowl, measuring cups, whisk

## Ingredients

	2 Person
Zucchini	200 g
Sweet Bell Pepper	160 g
Rosemary	1 sprig
Sun-Dried Tomato Pesto	¼ cup
Farro	½ cup
Vegetable Broth Concentrate	1
Arugula and Spinach Mix	56 g
Feta Cheese	¼ cup
Sugar*	¼ tsp
Oil*	
Salt and Pepper*	

\* Pantry items

## Allergens

Hey home cooks! Please refer to the website or app for the as-prepared recipe nutritional information.

*Ingredients are packaged in a facility that also handles egg, fish, crustacean, shellfish, milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.*



## Prep and roast veggies

- Halve **zucchini** lengthwise, then cut into ½-inch half-moons.
- Core, then cut **pepper** into ½-inch pieces.
- Strip **rosemary leaves** from stem, then finely chop.
- Add **zucchini, peppers, rosemary** and **1 tbsp oil** to an unlined baking sheet. Season with **salt** and **pepper**, then toss to combine.
- Roast in the **middle** of the oven, stirring halfway through, until tender, 14-15 min.



## Make salad

- Roughly chop **arugula and spinach mix**.
- Add **sun-dried tomato pesto** and **¼ tsp sugar** to a large bowl. Season with **salt** and **pepper**, then whisk to combine.
- Add **farro, roasted veggies** and **arugula and spinach mix**, then stir to combine.
- Season with **salt** and **pepper**, to taste.



## Cook farro

- Meanwhile, add **farro, 1 tsp salt, broth concentrate** and **3 cups water** to a medium pot. Bring to a boil over high heat.
- Once boiling, reduce heat to medium. Cook uncovered until **farro** is tender, 16-18 min.
- Drain **farro** and set aside.



## Finish and serve

- Divide **salad** between plates.
- Sprinkle **feta** over top.

# Salade de légumes rôtis façon méditerranéenne

avec farro

25 minutes

## D'abord

Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F). Laver et sécher les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères et tasses à mesurer, tamis, casserole moyenne, grand bol, fouet

## Ingrédients

	2 personnes
Courgette	200 g
Poivron	160 g
Romarin	1 branche
Pesto de tomates séchées	¼ tasse
Farro	½ tasse
Concentré de bouillon de légumes	1
Mélange roquette et épinards	56 g
Feta	¼ tasse
Sucre*	¼ c. à thé
Huile*	
Sel et poivre*	

\* Essentiels à avoir à la maison

## Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

*Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.*



## 1 Préparer et rôtir les légumes

- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm ( $\frac{1}{2}$  po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm ( $\frac{1}{2}$  po).
- Détacher de la branche les **feuilles de romarin**, puis les hacher finement.
- Sur une plaque à cuisson, ajouter les **courgettes**, les **poivrons** et le **romarin**, puis arroser de **1 c. à soupe d'huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer.
- Rôtir au **centre** du four de 14 à 15 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



## 3 Assembler la salade

- Hacher grossièrement la **roquette** et les **épinards**.
- Dans un grand bol, ajouter le **pesto** et **¼ c. à thé de sucre**. **Saler** et **poivrer**, puis mélanger au fouet.
- Ajouter le **farro**, les **légumes rôtis**, la **roquette** et les **épinards**, puis bien mélanger.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.



## 2 Cuire le farro

- Entre-temps, dans une casserole moyenne, ajouter le **farro**, **1 c. à thé de sel**, le **concentré de bouillon** et **3 tasses d'eau**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Cuire à découvert de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **farro** soit tendre.
- Égoutter le **farro** et réserver.



## 4 Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les assiettes.
- Parsemer de **feta**.