**Crudaiola con Pasta di farro e bietole  
Ricetta per 4 persone: 250g. pasta di farro; 200g. di bietoline; olio evo (extra vergine di oliva) 5 cucchino; 100 g. pomodorini pachino, capperi, sale  
Preparazione : pulire e lavare le bietoline, portare a ebollizione l'acqua salarla e versare la verdura. Trascorsi 5-10 minuti versare anche la pasta di farro .**

**Nel frattempo in una spaghettiera versare l'olio evo crudo i capperi e i pomodorini.   
A cottura ultimata versare la pasta nella coppa e servire tiepida.**