



6 pomodori di media grandezza

prezzemolo

olive nere

capperi salai

aglio

olio e pepe

farro tenuto a bagno e lessato

Svuotare i pomodori, impastare il farro lessato, i capperi tritati, il prezzemolo, l'olio, il pepe ed una oliva nera per ogni pomodoro; inserire l'impasto nei pomodori e ricoprirli con il loro cappello. Cuocere in forno per 20 minuti circa.