

PRIMI PIATTI

# Insalata di grano peperoni e tonno

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 15 min    COTTURA: 20 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



Il grano peperoni e tonno è un primo piatto davvero gustoso, alternativo rispetto alla solita pasta. Il grano, questo cereale anche poco utilizzato e conosciuto, non fosse per la pastiera napoletana, è perfetto per realizzare ottimi primi piatti sia caldi che freddi.

In questo caso il grano è cotto come la pasta ovvero lessato in acqua bollente salata e condito successivamente con peperoni e tonno.

## INGREDIENTI

GRANO 400 gr

TONNO SOTT'OLIO sgocciolato - 200 gr

OLIVE NERE denocciolate - 150 gr

CAPPERI 2 cucchiaini da tavola

PEPERONI 1/2 rosso e 1/2 giallo - 1

CIPOLLOTTI grande - 1

BASILICO 1 ciuffo

PREZZEMOLO 1 ciuffo

SALE

PEPE NERO

# PREPARAZIONE

**1** Per preparare questo grano peperoni e tonno dovrete partire dai peperoni. Noi abbiamo usato mezzo peperone rosso e mezzo peperone giallo per un fatto estetico, per il colore variegato, ma sentitevi liberi di usare il peperone che preferite.

Lavatelo, dividetelo in falde e liberatelo dai filamenti bianchi e dai semi, quindi tagliatelo a listarelle non troppo sottili.

**2** Passate, ora, al cipollotto, preferibilmente rosso, pulitelo cercando di conservare anche una prima parte di gambo, quella più vicina al cipollotto.

Successivamente affettatelo non troppo sottile.

Scaldate un bel giro d'olio extravergine d'oliva in una padella capiente e aggiungetevi il cipollotto che dovrà appassire leggermente.

**3** Aggiungete, quindi, il peperone preparato in precedenza. Insaporite con un ciuffo di prezzemolo, uno di basilico, sale e pepe.

Lasciate cuocere per circa 20-30 minuti o comunque fino a che il peperone non risulti ben cotto e morbido.

**4** Nel frattempo avrete portato a bollire una pentola colma d'acqua alla quale avrete aggiunto due sale grosso e il grano.

Lasciate cuocere il grano per 40 minuti o fino a che i chicchi non risultino morbidi ma ancora al dente.

**5** Scolate il grano e trasferitelo in una bella insalatiera, aggiungete i peperoni, il tonno sott'olio ben sgocciolato, i capperi sott'aceto scolati e le olive nere.

Mescolate il tutto molto bene affinché il grano possa condirsi alla perfezione e gli ingredienti distribuirsi uniformemente.

- 6 Servite il grano peperoni e tonno a piacere freddo, come un'insalata di riso oppure appena preparato, ancora tiepido.