

PRIMI PIATTI

# Insalata di farro, gamberi e zucchine

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 15 min    COTTURA: 40 min    COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



L'insalata di farro, gamberi e zucchine è una delle tante varianti sulla falsa riga del riso freddo. Si tratta, infatti, di un cereale lessato e condito a freddo con ingredienti a piacere, in questo caso appunto del farro condito con un pesto di basilico, le zucchine saltate e i gamberi cotti al vapore.

Questa insalata costituisce un piatto unico perfetto da portare al lavoro per la pausa pranzo o in qualsiasi altra occasione di pranzo fuori casa.

Provate anche la variante con il [mozzarella e verdure](#), fresca e saporita!

## INGREDIENTI

FARRO 400 gr

ZUCCHINE medie - 4

GAMBERI 400 gr

BASILICO abbondante - 1 ciuffo

PINOLI 1 cucchiaio da tavola

PARMIGIANO REGGIANO 2 cucchiari da tavola

SPICCHIO DI AGLIO 1,5

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PEPE NERO

SALE

# PREPARAZIONE

**1** Per preparare l'insalata di farro, gamberi e zucchine la prima cosa che dovrete fare sarà cuocere il farro in abbondante acqua bollente salata.

Il farro ci mette un po' a cuocersi, fino a mezz'ora di tempo, quindi cuocetene in abbondanza così da averne a disposizione, se volete, anche per i giorni successivi.

**2** Mentre il farro cuoce preparate le zucchine: rimuovete le due estremità dopo averle ben lavate, quindi affettatele piuttosto sottilmente. Fate scaldare un bel giro d'olio extravergine d'oliva in una casseruola, aggiungete uno spicchio d'aglio.

Quando l'olio inizierà a sfrigolare intorno allo spicchio d'aglio, aggiungete le zucchine e fatele cuocere a fuoco vivace per una decina di minuti, o fino a che non risultino morbide.

Conditele con sale e pepe durante la cottura.

**3** Preparate, quindi, il pesto: raccogliete, in un bicchiere sufficientemente ampio da poter far entrare il frullatore ad immersione, le foglie di un bel ciuffo abbondante di basilico.

Aggiungete al basilico i pinoli, un pezzetto d'aglio, il parmigiano grattugiato e l'olio extravergine d'oliva.

Frullate molto bene tutto fino ad ottenere un pesto morbido, se necessario aggiungete altro olio. Regolate il pesto con del sale.

**4** Prendete i gamberi sgusciati e disponeteli nel cestello della vaporiera. Trasferite il cestello sulla pentola con dell'acqua in ebollizione e lasciateli cuocere con il coperchio per circa 5 minuti.

**5** Riunite in una bella insalatiera i gamberi cotti, conditeli con olio, sale e pepe. Aggiungete il farro e mescolate per iniziare ad amalgamare.

Non vi resta che aggiungere le zucchine ed il pesto e mescolare molto bene affinché il farro si possa condire alla perfezione.

Servite l'insalata di farro, gamberi e zucchine ben fredda, semmai riponetela in frigorifero per un'oretta per renderla ancora più fresca e piacevole da consumare soprattutto nelle giornate più calde.