

PRIMI PIATTI

# Insalata di farro ravanelli e avocado

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    COSTO: basso    REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



## INGREDIENTI

FARRO 400 gr  
MELA VERDE 1  
AVOCADO 1  
RAVANELLI 10  
POMODORINI 20  
LIMONE 1  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) + 3  
cucchiari per amalgamare il farro - 40 gr  
SALE  
PEPE  
FOGLIE DI BASILICO 5

Se state cercando un'idea sfiziosa e saporita, perfetta per una cena estiva, da portare in ufficio o sotto l'ombrellone, possiamo senza alcun dubbio consigliarvi l'insalata di farro ravanelli e avocado. Questo mix di ingredienti dà vita a un connubio di sapori molto saporito e gustoso.

Che ricetta gustosissima!

Provate questa ricetta e se cercate altre idee stuzzicanti, ecco per voi altre proposte: [grano con tonno peperoni](#) e [insalata di farro con mozzarella e verdure](#).

# PREPARAZIONE

- 1** Per preparare l'insalata di farro ravanelli e avocado, prima di tutto cuocete il farro. Portate l'acqua a bollore in una capace pentola. Appena l'acqua avrà raggiunto il bollore, salatela leggermente e mettete a lessare il farro. Cuocete per circa 15-20 minuti. Quindi passate il farro sotto l'acqua corrente fredda, in maniera tale da freddarlo e fermare la cottura. Dopo averlo scolato bene trasferitelo in una scodella.
- 2** Lavate la mela lasciatela con la buccia, eliminate il torsolo interno, tagliatela a dadini e, raccoglietela in un recipiente. Eliminate il nocciolo dall'avocado sbucciatelo e tagliate anch'esso a dadini e trasferitelo all'interno di un'altro recipiente. Spremete mezzo limone e cospargete con il succo, la mela e l'avocado tagliati a dadini, in maniera tale da evitare che si anneriscano.
- 3** Lavate e tagliate a fette sottili i ravanelli e tagliate in quattro parti i pomodorini e, tenete il tutto da parte.
- 4** Frullate bene in un recipiente, in maniera tale da ottenere una salsina: le foglie di basilico, con 40 g di olio extravergine d'oliva e il succo dell'altra metà di limone rimasto.
- 5** Unite al farro le verdure e la frutta preparata, mescolate e regolate di sale e pepe, condite con un filo d'olio extravergine d'oliva, mescolate bene in modo da fare insaporire e amalgamare tutti gli ingredienti. Servite con un pò di salsina al basilico a piacere.