

PRIMI PIATTI

# Insalata di farro con pollo e carote

di: *Cookaround*

---

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **media**    PREPARAZIONE: **10 min**    COTTURA: **30 min**    COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

---



L'**insalata di farro con pollo e carote** è un'ottima alternativa all'insalata di riso. Fresca, estiva, buona e salutare è un piatto unico davvero facile da fare. Si prepara molto velocemente ed è facilmente trasportabile, il che la rende anche ideale per essere gustata sotto l'ombrellone o in ufficio durante la pausa pranzo.

Con lo stesso condimento si ottiene anche una gustosa insalata di riso, ma il farro, con la sua inconfondibile consistenza da un tocco in più al piatto.

Il farro ha delle proprietà nutrizionali elevate ed è uno dei cereali più antichi forse proprio il più antico, tant'è che se ne hanno testimonianze già dall'era paleolitica.

La maggior parte del farro che oggi si coltiva in Italia è della varietà del farro dicocco, o più comunemente chiamato farro medio, oltre a questo esiste poi il farro grande, o spelta, che però è per lo più coltivato in

Europa. Anche se è caduto per un bel po' di anni in disuso, il farro oggi vede una nuova rinascita ed è diventato protagonista di numerosi piatti diventando spesso uno dei protagonisti delle nostre tavole. Il farro inoltre tra tutti i cereali è quello più proteico e questo lo rende perfetto per chi deve seguire dei regimi alimentari iperproteici. Se lo amate quanto lo amiamo noi , vi consigliamo di provare il farro con i gamberi: eccezionale!

## INGREDIENTI

PETTO DI POLLO 400 gr

FARRO 300 gr

CAROTE 100 gr

CETRIOLI 180 gr

OLIVE NERE 60 gr

CIPOLLA ROSSA 120 gr

BASILICO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

## Preparazione

1

petto di pollo in padella con olio poi rimuovere cottura circa 10 minuti fuoco medio

cuocere il farro in acqua bollente salata il tempo indicato e fermare la cottura con acqua fredda

carote a rondelle

cetrioli divisi a metà e a fette

cipolla a fette

basilico spezzettato

assemblare il tutto condire con sale e pepe e olio

2 In una vaporiera fate cuocere le carote pulite e tagliate a cubetti e la cipolla rossa tagliata a spicchi.

3 Nel cestello superiore della vaporiera adagiate i petti di pollo spellati e disossati, lasciate

cuocere per 25 minuti.

**4** In una ciotola emulsionate l'olio con l'aceto e il prezzemolo tritato, fino ad ottenere una crema.

**5** A parte lessate il farro, scolatelo e lasciatelo raffreddare.

Una volta cotto tagliate il petto di pollo a fettine di circa un centimetro e unitelo al farro, alla carota e alla cipolla. Condite il tutto con la salsa vinaigrette e la salsa al curry. Regolate di sale.

**6** Per chi ama il piccante, è possibile aggiungere un peperoncino.

Servite l'insalata di farro con pollo e carote dopo averlo fatto freddare in frigorifero per qualche ora.

## Consigli