

ANTIPASTI E SNACK

## Insalata di farro con rucola e pecorino

---

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [10 min](#)    COTTURA: [40 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

---



L'**insalata di farro con rucola e pecorino** è una alternativa gustosa e salutare alle solite insalate fredde che contengono riso o pasta.

Fresca e croccante, l'insalata di farro rucola e pecorino è un'ottima soluzione per un pranzo leggero! Che sia estate, primavera, in spiaggia, per una scampagnata o gita fuori porta, l'insalata non può e non deve mancare! Di insalate poi quante ne esistono? C'è quella di lattuga, la più famosa forse, ma poi via libera a quella di pasta o riso!

Quella che vi proponiamo qui è una favolosa

insalata di farro, che non solo è buona ma fa anche tanto bene all'organismo. Si tratta di un piatto completo perché il farro è un cereale e come tale fornisce preziosi carboidrati che danno tanta tanta energia! E poi che gusto! In questo piatto anche la consistenza sfiziosa la fa da padrone.

Questo come al solito è soltanto uno spunto che vi stiamo per dare. Da questo punto di partenza divertitevi a variare e ad abbinare diversi gusti e sapori per ottenere insalate di farro sempre diverse ma sempre gustose. In questo caso abbiamo utilizzato del pecorino e della rucola che rendono l'insalata saporita e croccante. Utilizzate materie prime di alta qualità, l'olio ad esempio deve essere extra vergine di oliva, perché essendo un piatto semplice e veloce, fatto per lo più di ingredienti crudi e al naturale, la materia prima fa davvero la differenza. Se amate le insalate vi lasciamo anche la ricetta dell'[insalata di pasta](#).

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

## INGREDIENTI

FARRO 400 gr

RUCOLA 100 gr

PECORINO fresco - 100 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 6  
cucchiaini da tavola

SALE

## PER LA RIDUZIONE D'ACETO BALSAMICO

ACETO BALSAMICO 150 ml

ZUCCHERO 3 cucchiaini da tavola

## PREPARAZIONE

- 1 Quando volete realizzare la ricetta dell'insalata di farro con pecorino e rucola, dovete innanzitutto lessare il farro in abbondante acqua salata per 40 minuti circa, qualora utilizzate il farro precotto i tempi di cottura saranno decisamente ridotti, controllate quindi sulla confezione i modi e i tempi di cottura.

Scolate il farro e lasciatelo freddare, quindi conditelo con dell'olio extravergine d'oliva di buona qualità e mescolate.

Lavate, asciugate e spezzettate la rucola a mano, quindi unitela alla ciotola con il farro.



**2** Tagliate il pecorino fresco a cubetti ed unite anch'esso alla ciotola.



**3** Mettete l'insalata di farro da parte e preparate la salsa all'aceto balsamico.

Versate l'aceto balsamico in un pentolino, unite lo zucchero e lasciate ridurre questa soluzione a fuoco moderato fino ad ottenere un composto sciropposo.



- 4 Finite di condire l'insalata di farro con un ulteriore giro d'olio appena prima di servirla in tavola.

Distribuite l'insalata nei piatti da portata e decorate i piatti con la crema di aceto balsamico appena realizzata.



## NOTE

### **Posso utilizzare altro tipo di formaggio?**

Sì certo, puoi utilizzare un formaggio a pasta semi dura a tuo piacimento.

### **Che tipo di pecorino consigli?**

In Italia siamo grandi produttori di formaggi pecorini, derivati cioè dal latte di pecora, tanto che abbiamo ben quattro Denominazioni di Origine Protetta: per il pecorino sardo, quello toscano, quello romano e quello siciliano. Molte altre regioni hanno comunque una radicata e diffusa tradizione di formaggi di pecora e le varianti sul mercato sono molte e gustose. Si possono trovare formaggi pecorini freschi, semistagionati e stagionati, aromatizzati con pepe nero, peperoncino, bacche di vario genere e anche con tartufo.

### **Ma se usassi la feta?**

Certo ci sta benissimo!

### **Quanto tempo posso conservare questo piatto?**

Puoi conservarlo in frigorifero in un contenitore chiuso per un paio di giorni al massimo.