

ANTIPASTI E SNACK

## Insalata di farro e pesce

---

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

---



L'insalata di farro e pesce è un piatto unico molto saporito, ma anche completo e fresco che risulta essere perfetto se consumato durante un pranzo o una cena estiva. Il farro freddo ben si abbina al pesce anzi ne esalta il sapore, rendendo il piatto finale davvero delizioso. Questo cereale poi è così versatile che sul nostro portale troverete tante idee gustose per realizzare varietà di piatti sempre differenti. Qui viene presentato con gamberetti e cernia, ma di certo sta alla vostra fantasia trovare altre soluzioni. Seguite il passo passo che ci ha lasciato la nostra cookina e vedrete che piatto fantastico otterrete.

Provate questa ricetta e se amate particolarmente

queste insalate vi consigliamo di realizzare anche la ricetta dell'[insalata di pasta profumata](#): buonissima!

## PREPARAZIONE

- 1** Per fare l'insalata di farro e pesce, per prima cosa sgusciare 300gr di gamberi e far bollire i carapaci con sedano cipolla carota, 1/2 bicchiere di vino bianco, pepe in grani e poca polpa di pomodoro. Ridurre il brodo fino alla metà, filtrare e lessarvi il farro precedentemente ammollato per due ore. A parte rosolare in olio aglio, poca cipolla e peperoncino. Aggiungere filetti di cernia o nasello, romperli con cucchiaio di legno, poi appena rosolati aggiungere vino bianco. Prima che il vino sia completamente evaporato aggiungere pomodori di pachino spaccati a metà, i gamberi sgusciati e pezzetti di salmone affumicato. Cuocere ancora pochi minuti e ripassarvi il farro scolato. Completare con sgombro affumicato al pepe sfilettato in piccoli pezzi e una macinata di pepe.
- 2** Servire come piatto unico o antipasto freddo, ma non di frigorifero.

## CONSIGLIO

**Posso preparare questa ricetta il giorno prima?**

Certo che puoi, non oltrepassare le 24 ore e tieni tutto in frigorifero fino al momento di servire.

**Che altro tipo di pesce potrei utilizzare?**

Ci sta bene anche il pesce spada fatto a tocchetti.

**Dove lo trovo il farro?**

Oramai è presente in tutta la grande distribuzione e si cucina proprio come il riso.