

ANTIPASTI E SNACK

## Insalata di farro e polpo con frutta e verdure marinate

---

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

DOSI PER: [6 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [media](#)    PREPARAZIONE: [30 min](#)    COTTURA: [50 min](#)    COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)

---



L'insalata di farro e polpo con frutta e verdure marinate è un ottimo primo piatto sano ed equilibrato, perfetto per chi vuol fare bella figura a tavola con i propri ospiti. Questa ricetta è davvero ottima, di quelle da tenere come asso nella manica quando ad esempio si vuol fare una cena a base di pesce ma facendo non il solito pesce!

Se amate questo mollusco, provate anche la ricetta del [carpaccio di polpo](#): super buono!

SUCCO DI LIMONE poco -

VINO BIANCO 1 bicchiere

CIPOLLA mezza -

FOGLIE DI ALLORO 2

COSTA DI SEDANO mezza -

PEPE IN GRANI

SALE

PEPE

## PREPARAZIONE

**1** Per realizzare la ricetta dell'insalata di farro e polpo con frutta e verdure marinate ovviamente bisogna dedicarsi per prima cosa alla cottura del polpo. In una pentola lessare il polpo in acqua bollente con l'alloro, mezza cipolla, mezza carota, mezza costa di sedano, mezzo bicchiere di vino bianco e qualche grano di pepe.

Prima di immergerlo completamente fargli fare 3 tuffi tenendolo per la testa e immergendo solo i tentacoli per farli arricciare bene, poi immergetelo completamente.

Sentite con la forchetta se è cotto a puntino e morbido e scolatelo sopra un tagliere, lasciandolo intiepidire.

Tagliare il polpo a pezzi, conditelo in una ciotola con un'emulsione di olio, succo di limone, sale e pepe e spolverare con poco prezzemolo tritato.



**2** Nel frattempo cuocere il farro in abbondante acqua salata per 30 minuti.

Scolare il farro sopra un vassoio e condirlo con un filo di olio, mescolarlo bene e aprirlo per farlo raffreddare.

Pulire e tagliare le fragole a metà o a spicchi, tagliare i kiwi a rondelle, la mela con buccia a fettine, raccogliere in una ciotola e spruzzare con qualche goccia di limone.

Tagliare qualche pannocchia a rondelle, tagliare il peperone verde e il peperoncino (pulito bene dai semi interni) a fettine.

Affettare con il pelapatate le carote e sbollentarle per qualche secondo in acqua salata raffreddandole immediatamente in acqua ghiacciata quindi asciugatele sopra carta da cucina.

Le vongole vanno preparate al momento di assemblare l'insalata: soffriggere lo spicchio di aglio e un cucchiaio di prezzemolo tritato in olio extravergine di oliva per qualche secondo, aggiungete le vongole (dopo averle fatte spurgare in acqua leggermente salata per qualche ora), rosolare un attimo, aggiungere il vino, sfumare e coprire per 5 minuti, finchè saranno completamente aperte, poi scoperchiare e fate cuocere ancora a fiamma

vivace per un paio di minuti, mescolando bene.

In una ciotola riunite il polpo, la frutta, le verdure, il mais in grani, un po' di rucola spezzettata a mano, tre quarti del farro e condire con un'emulsione di olio, limone, sale e pepe.

Sul piatto di portata fare un letto di rucola, mettere al centro il farro avanzato e disporre con cura l'insalata condita. Aggiungere le vongole e le pannocchiette avanzate per guarnizione.

Spolverare con una manciata di semi di papavero.



## CONSIGLIO

**Ma come mai le vongole bisogna aprirle al momento dell'assemblamento??**

Perché altrimenti diventano dure e asciutte.

**Non mi convince il kiwi, con cosa posso sostituirlo?**

Il kiwi dà una buona nota di acidità, ma se non ti piace puoi anche non metterlo. Al massimo puoi sostituirlo con delle pesche grigliate o delle arance.

**Ma dove si trovano quelle pannocchiette?**

Puoi trovarle in tutti i negozi di alimentari più forniti e nella grande distribuzione.