

PRIMI PIATTI

# Farro freddo con pomodorini e feta

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: molto bassa    PREPARAZIONE: 10 min    COSTO: molto basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

NOTE: + *IL TEMPO DI RIPOSO IN FRIGORIFERI (15 MINUTI)*



Il farro freddo con pomodorini e feta è il re indiscusso dei pranzi estivi e delle gite fuori porta. Si tratta di un'alternativa rustica e nutriente alla classica insalata di riso, dove la consistenza tenace del cereale incontra la dolcezza dei pomodori e la sapidità decisa del formaggio greco. È un piatto che sa di vacanza, ma che si rivela utilissimo anche per l'organizzazione settimanale dei pasti, dato che si conserva splendidamente.

Per rendere il tuo menù estivo ancora più sfizioso, potresti servire questa insalata insieme a dei gustosi [pomodori ripieni di tonno e maionese](#) o

proporre come antipasto degli sfiziosi [involtini di zucchini e caprino](#). Se ami i sapori mediterranei, non perderti la nostra ricetta del [carpaccio di zucchini e parmigiano](#) o lasciati ispirare dalla freschezza di questa [mousse di sgombro e limone](#). Preparare l'insalata di farro freddo con pomodorini e feta è un gioco da ragazzi, ma il segreto per una riuscita impeccabile sta nella scelta di un farro di qualità e nella marinatura degli ingredienti, che devono fondersi in un abbraccio di profumi mediterranei.

## INGREDIENTI PER IL FARRO FREDDO CON POMODORINI E FETA

FARRO già cotto - 300 gr

POMODORINI DATTERINI 250 gr

FETA GRECA 200 gr

CETRIOLO 1

OLIVE NERE DENOCCIOLATE 80 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiari da tavola

ORIGANO ESSICCATO

SALE

PEPE NERO

## PREPARAZIONE DEL FARRO FREDDO CON POMODORINI E FETA

- 1 Versa il farro già cotto nella tua ciotola capiente e sgranalo bene usando una forchetta. Aggiungi un cucchiaino di olio extravergine d'oliva per aiutarti a separare perfettamente i chicchi. Lava accuratamente i pomodorini datterini sotto l'acqua corrente, asciugali, tagliali in quattro parti e uniscili direttamente al farro nella ciotola.





2 Pela il cetriolo con un pelapatate o un coltello. Taglialo prima in quattro parti per il lungo, rimuovi delicatamente la parte centrale con i semi e poi riducilo a cubetti piccoli e croccanti. Unisci nella ciotola i cubetti di cetriolo che hai appena preparato e le olive nere dopo averle tagliate a rondelle sottili. Prendi la feta greca, asciugala leggermente tamponandola con della carta assorbente e sbriciolala grossolanamente direttamente con le tue mani sopra gli altri ingredienti per dare al piatto un tocco magnificamente rustico. Condisci il tutto con il restante olio extravergine d'oliva, un pizzico leggero di sale (fai attenzione e assaggia, perché la feta è già molto sapida di per sé!), l'origano secco e le foglie di basilico fresco spezzettate a mano sul momento per sprigionare tutto il loro profumo. Mescola delicatamente il tutto con un cucchiaio per amalgamare alla perfezione i sapori. Lascia riposare la tua insalata di farro in frigorifero per almeno 15 minuti prima di servirla in tavola ben fresca. Buon appetito!





## IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: il farro contiene glutine; per ottenere un effetto simile, puoi sostituirlo con del riso integrale, della quinoa o del grano saraceno, mantenendo lo stesso condimento.

Versione senza lattosio: utilizza una feta certificata senza lattosio oppure sostituisci il formaggio con dei cubetti di tofu marinato in salsa di soia e limone.

Versione light: riduci la quantità di feta e aggiungi delle zucchine grigliate o dei cetrioli freschi per aumentare il volume del piatto senza aggiungere troppe calorie.

L'idea vegetariana/vegana: questa ricetta è già vegetariana. Per la versione vegana, sostituisci la feta con delle olive taggiasche e dei ceci tostati in padella per una nota proteica.

L'idea WOW: aggiungi un cucchiaino di pesto di basilico al condimento e una manciata di pinoli tostati: la cremosità del pesto trasformerà l'insalata in una proposta raffinata.

## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: una volta cotto il farro, scolalo bene e passalo sotto un getto di acqua fredda per fermare la cottura. Questo passaggio è fondamentale per mantenere i chicchi ben sgranati e pronti per l'insalata di farro freddo con pomodorini e feta.

Lo sfizio in più: aggiungi abbondante menta fresca o origano secco. Queste erbe aromatiche esaltano incredibilmente la sapidità della feta e la freschezza del pomodoro.

L'idea per i bambini: taglia i pomodorini molto piccoli e la feta a cubetti minuscoli; aggiungi un po' di mais dolce per rendere il piatto più colorato e invitante.

Idea antispreco: non buttare l'olio di conservazione della feta (se la compri in vasetto aromatizzato)!

Usalo per condire il farro: è già ricco di aromi che daranno una marcia in più al piatto. Anche le foglie esterne di un sedano avanzato possono essere tritate e aggiunte per una nota croccante.

## CONSERVAZIONE

Il farro freddo con pomodorini e feta si conserva perfettamente in frigorifero per 2-3 giorni

all'interno di un contenitore ermetico. Anzi, prepararla con qualche ora di anticipo permetterà ai sapori di amalgamarsi meglio.