

PRIMI PIATTI

## Grano saraceno con verdure

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: molto bassa    PREPARAZIONE: 30 min    COTTURA: 40 min    COSTO:  
basso    REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



La ricetta di oggi, il **grano saraceno con verdure**, è un'alternativa originale alla classica insalata di riso che tanto amiamo servire a tavola nelle torride giornate estive. Conosciamo il grano saraceno, o meglio, la farina di grano saraceno per un grande classico della cucina italiana: i [pizzoccheri alla valtellinese](#). Ma ampliando i nostri orizzonti possiamo usare questo pseudocereale per tantissime nostre ricette, come ad esempio l'insalata che andiamo a cucinare oggi.

Puoi cucinare l'**insalata di grano saraceno con verdure** anche il giorno prima in modo da avere la ricetta pronta in frigo quando torni dal lavoro o, se sei fortunato e sei in ferie, quando torni dalla

spiaggia. Per evitare di dover lavare troppe stoviglie per un solo pasto, ti consiglio di suddividere l'insalata di grano saraceno e verdure in barattoli di vetro muniti di coperchio, tenuti chiusi in frigo garantiranno l'igiene del cibo e potrai gustare la pietanza direttamente dal barattolo.

Il grano saraceno è uno pseudocereale che non contiene glutine, ha benefici sull'abbassamento del colesterolo e sostituisce egregiamente la farina di frumento nella preparazione di pane, pasta e dolci. Se vuoi provare altre ricette con questo ingrediente ti consiglio anche questi piatti:

[Maltagliati di grano saraceno con seppie e carciofi](#)

[Insalata di grano saraceno con pomodorini e feta](#)

[Tagliatelle saracene zucchine, pancetta e provolone](#)

Ma adesso andiamo a vedere come si cucina la nostra **insalata di grano saraceno con verdure!**

## INGREDIENTI

GRANO SARACENO 200 gr  
FUNGHI CHAMPIGNON 100 gr  
SPICCHIO DI AGLIO 2  
PEPERONE ROSSO 1  
CAROTA 1  
CIPOLLA 1  
SALE  
PEPE NERO  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)  
FOGLIE DI BASILICO 4

## PREPARAZIONE

**1** Per prima cosa pesa il grano saraceno e mettilo in un colino capiente, sciacqualo bene in acqua corrente fresca. Scola il grano saraceno sciacquato e mettilo in una pentola con abbondante acqua salata e cuoci per 18 minuti circa ( ma controlla bene quanto è indicato sulla confezione). Nel frattempo togli dai funghi la parte terrosa con un coltello. Con un panno inumidito strofina delicatamente i funghi per pulirli e quindi tagliali a fettine.







- 2** Trita l'aglio grossolanamente. In una padella versa un filo d'olio, unisci l'aglio e dopo un minuto anche le fettine di funghi. Aggiungi sale e pepe a piacere e cuoci per circa dieci minuti. Metti da parte.





3 Lava il peperone, taglialo a metà e privalo dei semi, poi rducilo a piccoli pezzi. Pela la



carota e tagliala a cubetti. Affetta una cipolla, falla imbiondire qualche minuto in una padella con un filo d'olio. a questo punto aggiungi anche il peperone e la carota .





- 4 Aggiungi sale e pepe alle verdure nella padella e cuocile 7-8 minuti, devono restare croccanti. Nel frattempo scola il grano saraceno e mettilo in una terrina e lascialo intiepidire. Aggiungi il peperone con la carota, i funghetti, un filo di olio a crudo e il basilico spezzettato. Mescola per bene, lascia riposare mezz'ora ed è pronto ad essere servito.









## CONSERVAZIONE

Puoi conservare due o tre giorni il grano saraceno in frigo coperto con pellicola per alimenti. Puoi anche congelarlo negli appositi contenitori solo se non hai utilizzato verdure surgelate per prepararlo.

## CONSIGLIO

Utilizza le verdure di stagione per preparare il grano saraceno alle verdure. Aggiungi zucchine, melanzane, ma anche cavolo sbollentato a cimette, rapa rossa per dare colore e profumalo con le erbe aromatiche che preferisci. Per ottenere un piatto unico arricchiscilo con cubetti di formaggio o dei legumi ( ceci, fagioli, lenticchie) lessati.