

PRIMI PIATTI

## Grano saraceno con verdure, insalata fresca e nutriente

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: molto bassa    PREPARAZIONE: 30 min    COTTURA: 40 min    COSTO:

basso    REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



L'insalata di grano saraceno con verdure è un piatto fresco e nutriente, ideale per chi cerca un pasto sano e leggero. Ricco di proteine e fibre, il grano saraceno è un cereale privo di glutine che, combinato con verdure fresche di stagione, crea un'insalata gustosa e colorata.

Perfetta per un pranzo veloce, una cena leggera o un picnic, questa insalata può essere preparata in anticipo e servita fredda o a temperatura ambiente

*Segui la nostra ricetta passo dopo passo e scopri come preparare un'insalata di grano saraceno con verdure che saprà conquistare tutti con la sua freschezza e il suo sapore delicato.*

## INGREDIENTI PER CUCINARE IL GRANO SARACENO CON VERDURE

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

## COME FARE IL GRANO SARACENO CON VERDURE

- 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.





## COME SI CONSERVA IL GRANO SARACENO CON VERDURE

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.

## CONSIGLI UTILI

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.