

PRIMI PIATTI

Insalata di farro con funghi e verdure

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [40 min](#) COSTO:

[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



L'insalata di farro con funghi e verdure è un [primo piatto](#) veloce e gustoso, ricco di [fibre](#) e [sali minerali](#).

Questa [ricetta](#) è ideale per pranzi e [cene](#) di fine estate, quando ancora si trova dell'[ottima verdura estiva](#) e iniziamo a vedere sui banchi del mercato i [primi frutti autunnali](#), come i [funghi](#).

Segui la nostra ricetta completa di video e passo passo fotografico per cucinare una sana e nutriente insalata di farro con funghi e verdure, se ti piacciono le [ricette di piatti freddi](#) che puoi preparare in anticipo e consumare con comodo successivamente, ti consiglio anche queste ricette:

[Insalata di riso](#)

[Patate all'insalata](#)

[Insalata di pollo](#)

[Insalata greca](#)

[Insalata di pasta fredda](#)

INGREDIENTI

FARRO PERLATO 250 gr

PEPERONE 1

ZUCCHINE 2

FUNGHI CHAMPIGNON 5

POMODORINI 200 gr

LIMONE 1

PREZZEMOLO

PEPERONCINO IN POLVERE

SALE FINO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PREPARAZIONE

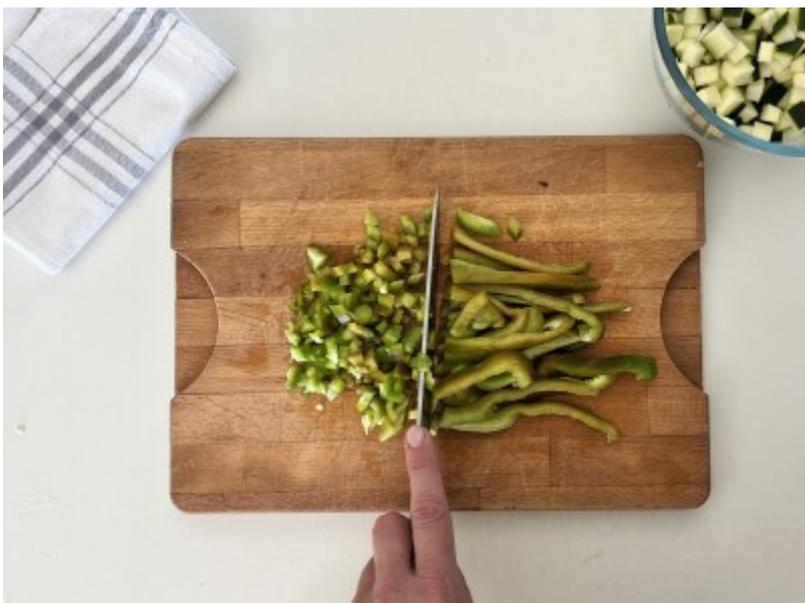
- 1 Per preparare l'insalata di farro con funghi e verdure, inizia a cuocere il farro perlato in questo modo: riempi una pentola capiente di acqua e mettila sul fornello, quando bolle aggiungi un po' di sale grosso e versa il farro. Cuoci per il tempo previsto sulla confezione, quando è pronto scolalo e lascialo raffreddare nella ciotola in cui poi preparerai l'insalata.



- 2 Taglia via la parte terrosa dai gambi dei funghi, pulisci il resto strofinando con un foglio di carta assorbente e poi tagliali a fettine spesse mezzo cm.



- 3 Taglia a fettine spesse mezzo cm. i funghi puliti. Lava e spunta le zucchine e tagliale a cubetti, lava e toglì il picciolo al peperone, poi aprilo e rimuovi anche i filamenti e i semini interni, metti le falde di peperone così ottenute su un tagliere e riduci tutto a cubetti. Lava e toglì il picciolo ai pomodorini, tagliali a metà o in quarti se non sono proprio piccolissimi.





4 Scalda dell'olio extravergine di oliva in una padella antiaderente, aggiungi i peperoni, le zucchini, i funghi e un pizzico di sale. Cuoci a fuoco vivace mescolando con un cucchiaio di legno.





5 Dopo aver cotto le verdure per circa 15 minuti, spegni il fuoco e aggiungile al farro già

cotto, nella ciotola. Mescola e aggiungi anche i pomodorini, insaporisci con del succo di limone appena spremuto e filtrato, poi mescola di nuovo.





- 6 Termina la preparazione dell'insalata di farro con funghi e verdure aggiungendo un pizzico di peperoncino piccante in polvere, un mazzetto di prezzemolo, lavato e tritato, e un abbondante giro di olio. Mescola e servi.

