

PRIMI PIATTI

## Insalata di farro con mozzarella e verdure

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 15 min    COTTURA: 40 min    COSTO: basso



Un must dell'estate sono le [insalate di pasta](#), di [riso](#) e di cereali, da personalizzare secondo i vostri gusti con ingredienti freschi e di stagione. Per variare i vostri ricettari vi proponiamo qui una gustosa insalata di farro con mozzarella e verdure, arricchita con peperoni, melanzane, zucchine e olive taggiasche. Il risultato è un piatto unico, colorato e saporito, ma anche leggero, da gustare a pranzo, ma anche da portare a lavoro o in occasione di una gita fuori porta. L'insalata di farro con mozzarella e verdure si gusta fredda e si può preparare anche in anticipo, già alla mattina, in modo da avere già il pasto pronto.

Scoprite altre varianti di questa ricetta:

[Insalata di farro con rucola e pecorino](#)

[Insalata di farro con pollo e verdure](#)

[Insalata di farro, gamberi e zucchine](#)

[Insalata di farro ravanelli e avocado](#)

## INGREDIENTI

FARRO PERLATO 300 gr

ZUCCHINE 280 gr

MELANZANE 250 gr

PEPERONE GIALLO 1

PEPERONE ROSSO 1

CIPOLLOTTO 80 gr

MOZZARELLA 125 gr

OLIVE TAGGIASCHE 60 gr

FOGLIE DI BASILICO 6

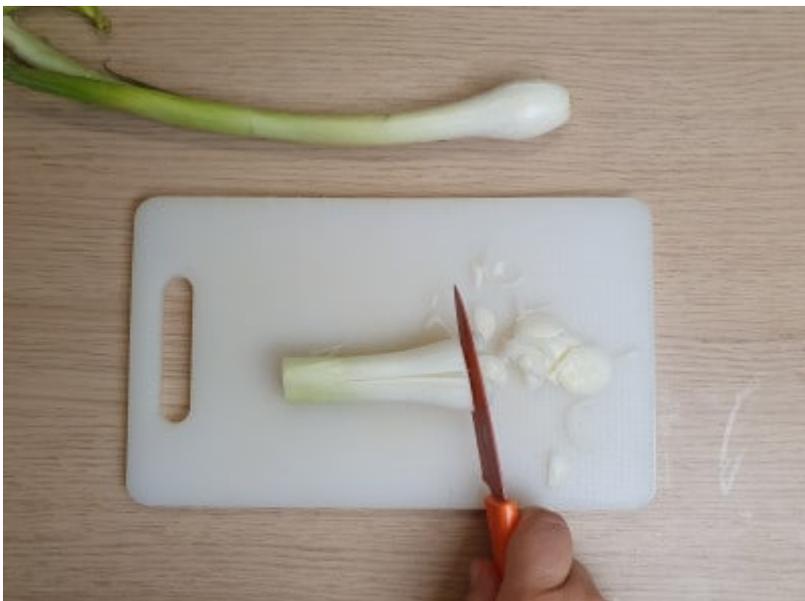
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 40

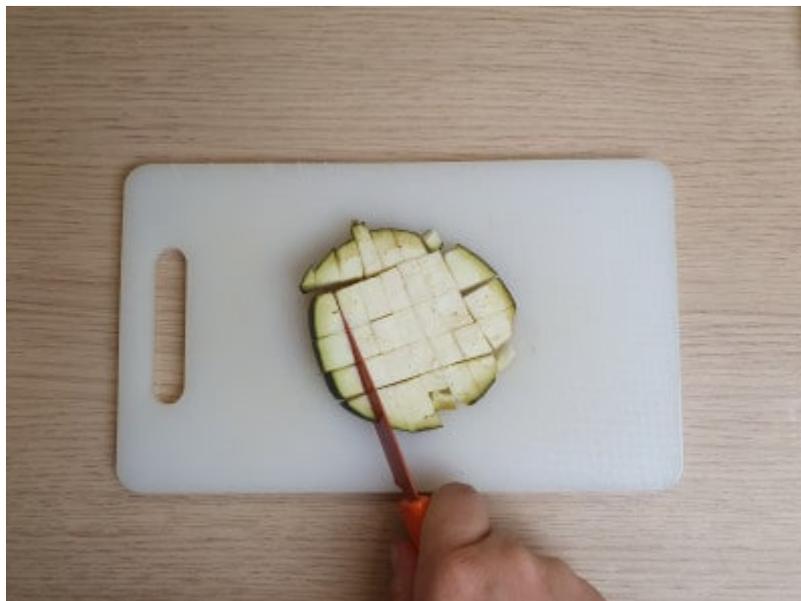
gr

SALE

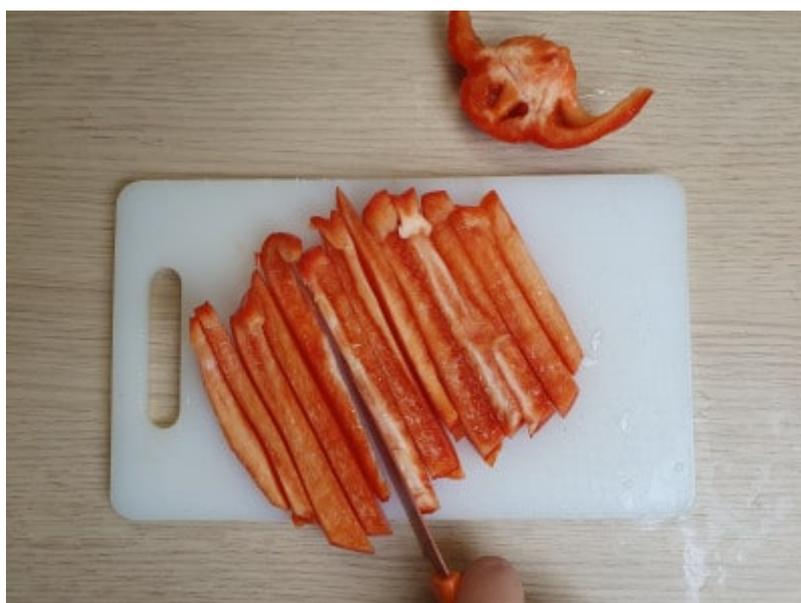
## PREPARAZIONE

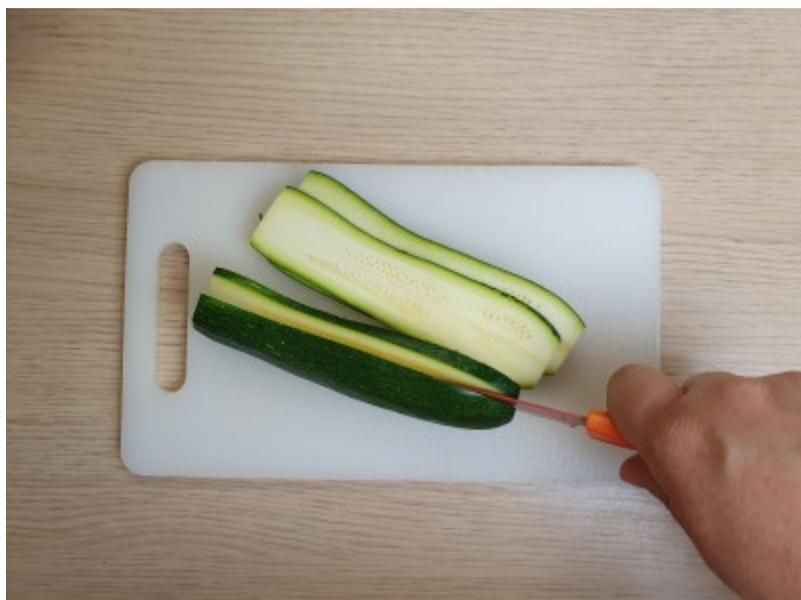
- 1 Per preparare l'insalata di farro con mozzarella e verdure tagliate il cipollotto a rondelle e fatelo rosolare, a fuoco moderato, in una padella antiaderente con 3 cucchiaini di olio. Lavate la melanzana, eliminate il picciolo e tagliatela a fette orizzontali di circa 1 cm, poi a dadini.





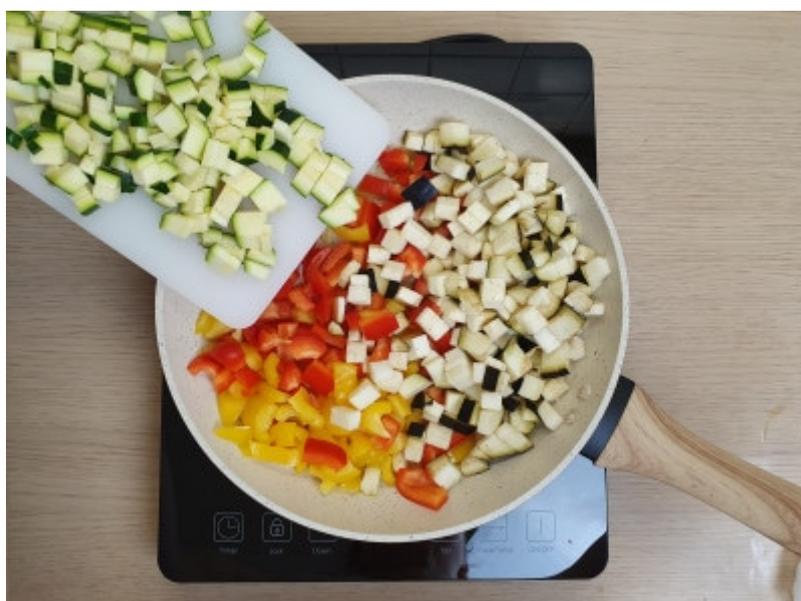
- 2** Lavate i peperoni, eliminate il picciolo, i semi e i filamenti interni. Tagliateli prima a filetti, poi a segmenti di 2-3 cm. Lavate anche le zucchine, spuntatele e tagliatele a fette per lungo, poi a bastoncini e, infine, a dadini.





**3** Ponete tutto le verdure in padella assieme al cipollotto, salate leggermente e coprite con

un coperchio. Fate cuocere per 20 minuti, a fiamma moderata, mescolando ogni tanto. Gli ultimi 10 minuti proseguite la cottura senza coperchio. A fine cottura, regolate di sale.





- 4 Riempite una pentola di acqua e portate a bollore. Salate e versate il farro perlato precotto. Fate cuocere seguendo le indicazioni riportate sulla confezione, dato che i tempi di cottura variano da 10 a 20 minuti. Una volta pronto, scolate e lasciate raffreddare. Adagiate il farro raffreddato in una scodella ampia e unite il mix di verdure.





**5** Completate la vostra Insalata di farro fredda con le olive taggiasche, un filo di olio a crudo e le foglie di basilico spezzettate con le mani.





**6** In ultimo, aggiungete la mozzarella tagliata a dadini e amalgamate bene. Riponete in

frigorifero per il pasto successivo o servite nei vari piatti.





## CONSERVAZIONE

L'Insalata di farro con mozzarella e verdure si conserva in frigorifero per 2 giorni, in un contenitore ermetico. Si può preparare in anticipo per averla già pronta da servire per pranzo o cena. Si sconsiglia la congelazione.

## CONSIGLIO

L'insalata di farro con verdure si può personalizzare in molti modi diversi: si possono scegliere verdure che più vi piacciono, oppure unire anche uova sode, capperi o cetriolini. Potete sostituire la mozzarella con della feta o della provola, ma anche con 120 g di tonno o prosciutto o salmone affumicato.