

PRIMI PIATTI

Insalata di farro estiva

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [30 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO:

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

NOTE: *12 ORE DI AMMOLLO DEL FARRO*



Oggi cuciniamo insieme una **ricetta** perfetta per l'estate: l'**insalata di farro estiva**, sfiziosa e leggera è un **piatto** davvero invitante, ideale per un pranzo sotto l'ombrellone oppure per arricchire un buffet da servire in piedi.

L'**insalata di farro** è una ricetta molto pratica, del resto come tutte le [ricette di insalate](#), perché puoi prepararla in anticipo e lasciarla in frigorifero, pronta da portare in tavola quando serve.

Quindi immaginati stanchissimo dopo una giornata di lavoro, torni a casa e, invece di metterti ai fornelli,

non dovrai far altro che aprire il frigo, prendere l'insalatiera e portarla in tavola!

Segui la nostra ricetta con passo passo fotografico e goditi la tua buonissima insalata di farro estiva!

Sei anche tu un fan delle insalate estive? Te ne proponiamo alcune davvero interessanti:

[Insalata di riso classica](#)

[Insalata di riso vegana](#)

[Insalata di riso basmati](#)

[Insalata di pasta alla mediterranea](#)

[Insalata di patate tonnata](#)

INGREDIENTI

FARRO DECORTICATO 300 gr

MOZZARELLINE CILIEGINE 200 gr

SOTTACETI scegliere l'insalatina a listarelle - 160 gr

MAIS 140 gr

RUCOLA 20 gr

BUCCIA DI LIMONE GRATTUGIATA

mezzo -

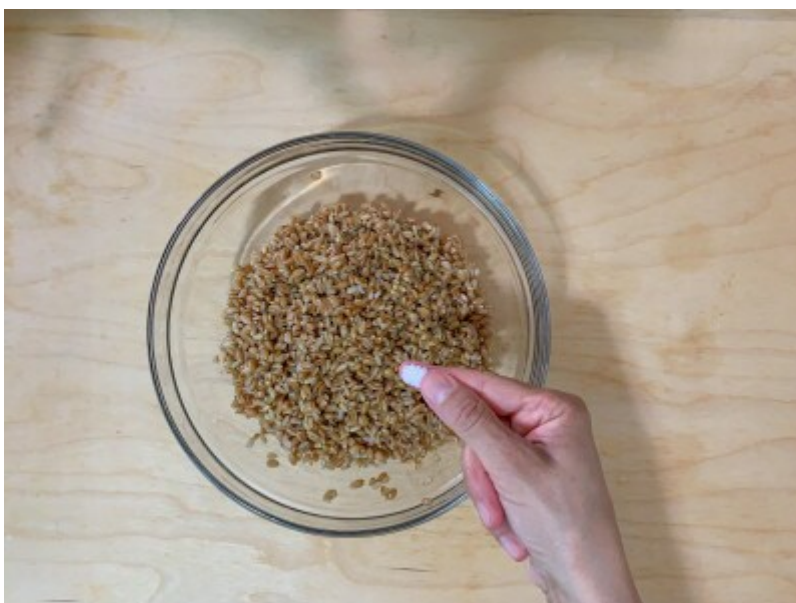
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola

PREPARAZIONE

- 1 Metti il farro a bagno, in acqua a temperatura ambiente, e lascialo riposare 12 ore prima di procedere alla cottura. Trascorso il tempo previsto, scola il farro e sciacqualo, infine versarlo in una pentola con acqua fredda. Metti la pentola sul fornello e cuoci il farro per 20 minuti da quando l'acqua avrà iniziato a bollire.



- 2 A cottura ultimata scola e lascia raffreddare. Quando il farro si sarà raffreddato, sistemalo in una ciotola capiente con quattro cucchiari di olio extravergine d'oliva e un pizzico di sale.



- 3 Completa il piatto aggiungendo l'insalatina sott'aceto, precedentemente scolata, il mais sgocciolato, le ciliegine di mozzarella divise in quattro parti e la buccia grattugiata di mezzo limone.





- 4 Completa con la rucola e mescola per amalgamare gli ingredienti. Lascia riposare 30 minuti per far legare i sapori.





CONSERVAZIONE

Conservare in frigorifero per due giorni al massimo

CONSIGLIO

Per abbreviare i tempi di cottura puoi usare il farro perlato. In alternativa al farro puoi cucinare il riso integrale oppure il miglio.