

PRIMI PIATTI

# Insalata di farro estiva

di: *Cinzia*

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 30 min    COTTURA: 20 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile

NOTE: 12 ORE DI AMMOLLO DEL FARRO



Oggi vi facciamo vedere come cucinare una **ricetta** perfetta per l'estate: l'**insalata di farro** sfiziosa ed estiva è un piatto leggero ed 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 insalate, perchè si prepara in anticipo e si lascia in frigorifero a riposare, pronta da portare in tavola quando serve.

Quindi figuratevi stanchissimi dopo una giornata di lavoro, tornate a casa e, invece di mettervi ai

fornelli, non dovete far altro che aprire il frigo, prendere l'insalatiera e portare in tavola!

In questa ricetta trovate tutta la bontà del farro con le sue proprietà benefiche per l'organismo, come l'elevato contenuto in proteine vegetali e le sue fibre, vitamine e sali minerali. La fresca bontà della mozzarella che con il croccante sapore dell'insalatina di verdure sottaceto e il tocco finale del limone, rendono questo piatto davvero molto appetitoso! Cosa aspettate ad assaggiarla? E' una vera delizia!

Siete anche voi fan delle insalate estive? Ve ne proponiamo alcune davvero interessanti:

[Insalata di pasta alla mediterranea](#)

[Insalata di grano saraceno](#)

[Insalata di bulgur](#)

## INGREDIENTI

FARRO DECORTICATO 300 gr

SOTTACETI scegliere l'insalatina a listarelle - 160 gr

MAIS 140 gr

MOZZARELLINE CILIEGINE 200 gr

RUCOLA 20 gr

BUCCIA DI LIMONE GRATTUGIATA  
mezzo -

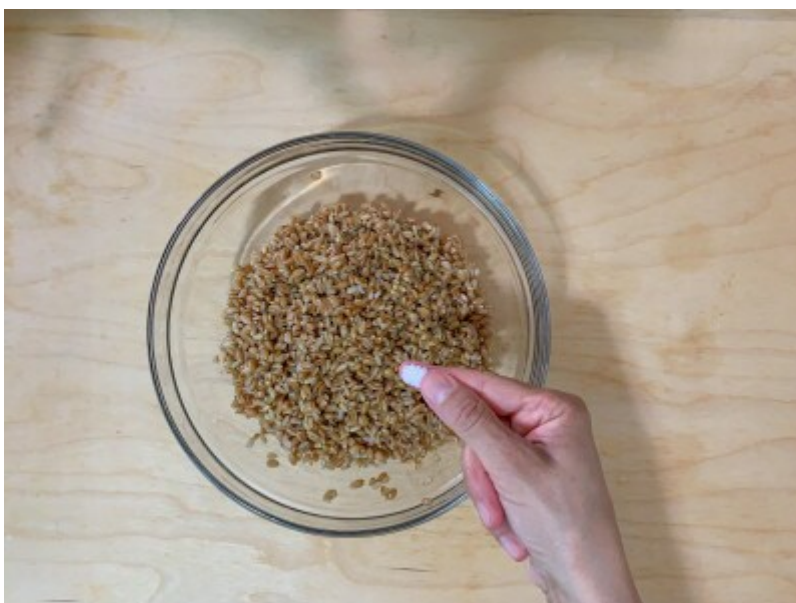
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiari da tavola

## PREPARAZIONE

- 1 Mettere a bagno in acqua a temperatura ambiente il farro decorticato e lasciarlo riposare 12 ore prima di procedere alla cottura. A riposo avvenuto scolare il farro e sciacquarlo poi versarlo in una pentola con acqua fredda. Mettere la pentola sul fornello e cuocere il farro per 20 minuti da quando l'acqua avrà iniziato a bollire.



- 2 A cottura ultimata scolare e lasciare raffreddare. Quando il farro si sarà raffreddato sistemarlo in una ciotola capiente con quattro cucchiari di olio extravergine d'oliva ed un pizzico di sale.



- 3 Completare il piatto aggiungendo l'insalatina sottaceto precedentemente scolata, il mais precedentemente scolato, le ciliegine di mozzarella divise in quattro parti, la buccia di mezzo limone grattugiata.





- 4 Completare con la rucola e mescolare per amalgamare gli ingredienti. Lasciare riposare 30 minuti per far legare i sapori.





CONSERVAZIONE

CONSIGLIO