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*

L'**insalata di farro estiva** è un **piatto leggero e saporito**, ideale per pranzi al volo o buffet. A base di farro decorticato, è arricchita da mozzarelline, sottaceti, mais, rucola e scorza di limone. Si prepara in anticipo, si gusta fredda ed è perfetta per i pasti estivi senza stress ai fornelli.

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 cucchiai da tavola

Come fare l'insalata di farro estiva

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 cucchiai 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.

Trucchi, consigli e riduzione dello spreco alimentare

Se hai poco tempo, usa il farro perlato che non richiede ammollo e cuoce più in fretta.
Per evitare sprechi, aggiungi altre verdure che hai già in frigo come carote o pomodorini.
Conserva l'acqua di cottura del farro per bagnare impasti salati o insaporire vellutate.
Se ti avanza dell'insalata, usala per farcire piadine o panini da picnic.

Come conservare l'insalata di farro estiva

Conserva l'**insalata di farro** in un contenitore ermetico in frigorifero per massimo 2 giorni. Servila fredda o riportala a temperatura ambiente per circa 10 minuti prima di gustarla. Non adatta al congelamento per via della presenza di formaggio e verdure crude.

Potresti cucinare anche...

Insalata di farro con mozzarella e verdure – gustosa e nutriente, perfetta per un pasto completo.
Insalata di riso vegana – colorata e ricca di fibre.
Insalata di riso classica – una variante intramontabile, fresca e versatile.
Insalata di patate tonnata – ideale da servire fredda in estate.
Insalata di pasta alla mediterranea – con olive, pomodorini e feta