

PRIMI PIATTI

Insalata di grano saraceno con pomodorini e feta

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 30 min COTTURA: 15 min COSTO:

basso



Il grano saraceno è un alimento naturalmente privo di glutine, con cui preparare, ad esempio, fresche insalate in estate. Oggi vi proponiamo un primo piatto facile, insalata di grano saraceno con pomodorini e feta. Una versione di piatto freddo estivo fresca e veloce: dolci pomodori ciliegino si mescolano al tipico formaggio di capra, la feta. Potete trasformare questo primo piatto anche in deliziosi finger food da aperitivo e arricchire a vostro piacimento la preparazione, infatti il gusto neutro del grano saraceno lo rende adatto a moltissimi abbinamenti soprattutto in abbinamento a verdure estive e invernali, per questo è molto

apprezzato nelle diete vegetariane e vegane.

INGREDIENTI

GRANO SARACENO 320 gr

POMODORINI CILIEGINO 200 gr

FETA 200 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

BASILICO 6 foglie

Ecco altre ricette con grano saraceno:

[Kahsa di grano saraceno](#)

[Gnocchi di grano saraceno](#)

[Torta di grano saraceno](#)

PREPARAZIONE

- 1** Per preparare l'insalata di grano saraceno prima di tutto occorre cuocere quest'ultimo. In una capiente pentola portate a ebollizione l'acqua con un pizzico di sale. Quando avrà raggiunto il bollore buttate nella pentola il grano saraceno e fate bollire per 15 minuti circa. Cuocete senza coperchio, mescolate di tanto in tanto con un cucchiaino di legno.





- 2** Mentre il grano saraceno cuoce, preparate il condimento. Lavate e tagliate in quattro parti i pomodorini, poneteli in una ciotola capiente. Solate la feta dal siero e tagliatela a cubetti grandi un paio 2-3 cm. Unite la feta ai pomodorini nella ciotola.



- 3** Scolate bene il grano saraceno cotto e passatelo sotto l'acqua corrente fredda usando

uno scolapasta. Unitelo alla feta e ai pomodorini. Aggiustate di sale e condite con un filo di olio extravergine d'oliva. Lavate alcune foglie di basilico e asciugatele con un pezzo di carta assorbente da cucina. Aggiungete il basilico all'insalata di grano saraceno e servite fredda.



CONSERVAZIONE

L'insalata di grano saraceno con pomodorini e feta si conserva 1 giorno in frigo.

CONSIGLIO

Potete aggiungere dei fagiolini cotti al vapore, sedano e carota a crudo oppure dei pomodorii secchi.