

PRIMI PIATTI

Bowl di Farro Fricy: Piatto Unico Sano, Veloce e Croccante

LUOGO: **Europa** / **Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **molto bassa** PREPARAZIONE: **15 min** COTTURA: **20 min** COSTO: **basso** REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**



In questa lunga estate calda che sembra non finire mai si ha anche la necessità di portare in tavola qualcosa di sorprendente, capace di rompere la routine. La nostra **insalata di farro con nettarine e mandorle** nasce esattamente per questo momento.

Un contrasto agrodolce irresistibile in cui la croccantezza della frutta incontra le note fresche del lime e della menta. Se ami sperimentare accostamenti insoliti, esplora le nostre [ricette veloci e fresche con le pesche](#), ideali per ogni portata.

Alla base della bowl c'è ovviamente il cereale. Per

ottenere un **farro freddo estivo** impeccabile e ben sgranato, i chicchi non devono assolutamente incollarsi. Scopri subito tutti i trucchi su [come cucinare il farro perfetto](#), gestendo al meglio temperature e tempi di cottura.

Questa variante fusion è tra le **ricette con farro perlato** più sfiziose della stagione, perfetta anche come **schiscetta estiva vegetariana** da portare in spiaggia. Hai bisogno di ulteriori spunti? Lasciati ispirare dalla nostra golosa [raccolta di ricette con il farro](#).

E se per il pranzo della domenica preferisci restare nella comfort zone con sapori mediterranei e rassicuranti, vai sul sicuro preparando una classica [insalata di farro estiva](#). Ora però allaccia il grembiule: la vinaigrette al lime ti aspetta!

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FARRO PERLATO 200 gr
PESCHE NETTARINE grandi e sode - 2
MANDORLE 50 gr
MENTA FRESCA 1 mazzetto
LIMONE BIOLOGICO succo e scorza grattugiata - 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2 cucchiaini da tavola
PEPERONCINO IN POLVERE 1 pizzico
SALE FINO

PREPARAZIONE DELLA BOWL DI FARRO FRICY

1 Sciacqua il farro perlato sotto l'acqua corrente fredda per eliminare ogni eventuale impurità.

Porta a ebollizione una pentola d'acqua salata, versa il farro e **cuocilo per circa 15 minuti**, verificando sempre i tempi riportati sulla confezione.

Scolalo al dente e passalo rapidamente sotto un getto d'acqua fredda: questo shock termico bloccherà la cottura e manterrà i chicchi ben sgranati e croccanti.

Lascialo sgocciolare benissimo nello scolapasta prima di proseguire.



2 Taglia le mandorle grossolanamente utilizzando un coltello ben affilato.

Scalda un padellino antiaderente su fuoco medio, rigorosamente **senza aggiungere olio o** altri grassi.

Versa le mandorle e **tostale per 2-3 minuti**. Ricorda di muovere spesso la padella per evitare che si brucino.

Non appena saranno dorate e sprigioneranno un profumo intenso, togli le subito dal fuoco e trasferiscile su un piattino a raffreddare.



3 Lava le nectarine, tagliale a metà ed elimina il nocciolo centrale.

Riduci la polpa a **fettine sottili o piccoli cubetti** su un tagliere, a seconda della consistenza che preferisci al morso.

Mantieni la buccia: regalerà al piatto un bellissimo contrasto cromatico e una piacevole nota croccante.



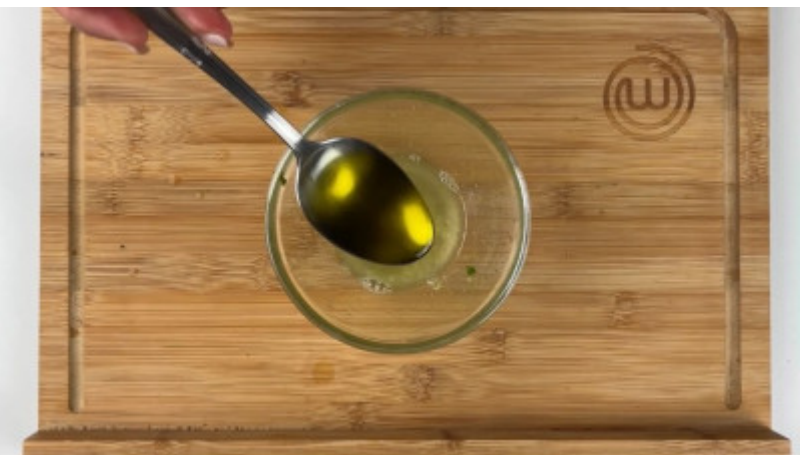


4 Per la **vinaigrette "Fricy"**, unisci in una ciotolina la scorza grattugiata del lime e il suo succo.

Aggiungi l'olio extravergine d'oliva, un pizzico di **peperoncino essiccato** e uno di sale.

Sbatti energicamente con una forchetta o una piccola frusta, fino a ottenere un'emulsione ben legata e leggermente densa.





5 Trasferisci il **farro ormai freddo e asciutto** all'interno di una ciotola capiente.

Aggiungi le nettarine e le **mandorle tostate**, ricordandoti di tenerne da parte qualcuna per la guarnizione finale.

Spezzetta le foglie di **menta fresca** grossolanamente con le mani, facendole cadere direttamente sul farro.

Così facendo eviterai di annerirle e permetterai ai loro **oli essenziali** di sprigionarsi al massimo.





6 Versa la **vinaigrette al lime e peperoncino** direttamente sul farro.

Mescola con cura dal basso verso l'alto, in modo da **distribuire i sapori** in maniera perfettamente omogenea.

Copri la ciotola e **lascia riposare per almeno 15-20 minuti**, in frigorifero o a temperatura ambiente.

Questo passaggio permetterà ai chicchi di assorbire il magico contrasto tra la **dolcezza della pesca** e la **nota piccante**.

Completa il piatto guarnendo con le **mandorle** e la **menta** tenute da parte poco prima di portare in tavola!



CONSERVAZIONE

Puoi conservare l'insalata di farro in **frigorifero per 2-3 giorni**, ben chiusa in un contenitore ermetico in vetro o plastica per alimenti.

Se la prepari come **schiscetta per l'ufficio** o per un picnic fuori porta, c'è un piccolo trucco da seguire: trasporta le **mandorle tostate e la menta fresca** in un contenitore separato.

Uniscile al farro soltanto al momento di consumare il pasto: preservedirai al massimo la **croccantezza della frutta secca** ed eviterai che le foglie di menta si anneriscano durante il viaggio.

Durante il trasporto nelle giornate più calde, ricorda di inserire il contenitore in una **borsa termica con mattonella refrigerante**, garantendo la massima freschezza della vinaigrette al lime fino alla pausa pranzo.