

PRIMI PIATTI

Farro con fagiolini, mozzarella e prosciutto

di: *marble*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **15 min** COTTURA: **45 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



Il farro con fagiolini, mozzarella e prosciutto è un piatto unico molto gustoso che vi piacerà di certo. Perfetto in una cena estiva ma se messo in bicchierini diventa un ottimo finger food. La ricetta che vi andiamo a proporre non è per nulla difficile e anzi vi tornerà utile quando amici e parenti si inviteranno all'improvviso a casa vostra. E se per caso ne avanzasse una porzione, nessun problema, conservatelo in frigorifero e portatelo il giorno dopo in ufficio, sarà buonissimo! Se amate questo genere di piatti vi proponiamo anche un'altra idea

molto gustosa: [insalata di riso](#) con verdure grigliate, ottima davvero anche questa!

INGREDIENTI

FARRO 300 gr

FAGIOLINI 500 gr

MOZZARELLINE CILIEGINE 150 gr

PROSCIUTTO COTTO a dadini - 200 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE NERO

PER LA CITRONETTE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

100 gr

LIMONE ½

SENAPE ½ cucchiaini da tavola

SALE 1 pizzico

PREPARAZIONE

1 Per preparare questa bella insalata di farro con fagiolini, mozzarella e prosciutto dovrete come prima cosa pulire i fagiolini eliminando le estremità e passandoli sotto un getto d'acqua corrente per lavarli.

Nel frattempo mettete sul fuoco una pentola colma d'acqua e non appena raggiunge il bollore, salatela con del sale grosso e tuffatevi i fagiolini che dovranno cuocere per circa 12 minuti.



2 Mettete sul fuoco anche un'altra pentola colma d'acqua, salate anche questa una volta raggiunto il bollore e stavolta versatevi il farro che dovrà cuocere per circa una mezz'ora, ma controllate il giusto grado di cottura via via che si cuoce.

Una volta pronto, scolatelo e mettetelo da parte a freddare completamente.

- 3 Preparete a parte una ciotola con dell'acqua e cubetti di ghiaccio e quando i fagiolini saranno cotti, scolateli e passateli direttamente in questa ciotola, in questo modo si fisserà il colore e avrete dei fagiolini di un bel verde brillante.



- 4 A questo punto preparate anche la citronette: riunite in una ciotola l'olio extravergine d'oliva, il succo di limone, la senape ed il sale. Emulsionate molto bene il tutto con una

frusta, dovrete ottenere una sorta di salsina omogenea.







5 Preparete anche le mozzarelline che dovrete scolare dal liquido di governo ed il prosciutto cotto tagliato a dadini.

6 A questo punto non dovrete far altro che assemblare il tutto: in una insalatiera piuttosto capiente riunite il farro, i fagiolini, il prosciutto e le mozzarelline.

Date una prima mescolata e iniziate a condire con del sale, se necessario, del pepe e giusto un giro di olio extravergine d'oliva.

Insaporite, quindi, il tutto con qualche cucchiaino di citronette e mescolate nuovamente.

Servite l'insalata di farro con fagiolini, mozzarella e prosciutto ben fredda.









