

ANTIPASTI E SNACK

Insalata di farro con rucola e pecorino

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **10 min** COTTURA: **40 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



L'**insalata di farro con rucola e pecorino** è una alternativa gustosa e salutare alle solite insalate fredde che contengono riso o pasta.

Fresca e croccante, l'insalata di farro rucola e pecorino è un'ottima soluzione per un pranzo leggero! Che sia estate, primavera, in spiaggia, per una scampagnata o gita fuori porta, l'insalata non può e non deve mancare! Di insalate poi quante ne esistono? C'è quella di lattuga, la più famosa forse, ma poi via libera a quella di pasta o riso!

Quella che vi proponiamo qui è una favolosa

insalata di farro, che non solo è buona ma fa anche tanto bene all'organismo. Si tratta di un piatto completo perché il farro è un cereale e come tale fornisce preziosi carboidrati che danno tanta tanta energia! E poi che gusto! In questo piatto anche la consistenza sfiziosa la fa da padrone.

Questo come al solito è soltanto uno spunto che vi stiamo per dare. Da questo punto di partenza divertitevi a variare e ad abbinare diversi gusti e sapori per ottenere insalate di farro sempre diverse ma sempre gustose. In questo caso abbiamo utilizzato del pecorino e della rucola che rendono l'insalata saporita e croccante. Utilizzate materie prime di alta qualità, l'olio ad esempio deve essere extra vergine di oliva, perché essendo un piatto semplice e veloce, fatto per lo più di ingredienti crudi e al naturale, la materia prima fa davvero la differenza. Se amate le insalate vi lasciamo anche la ricetta dell'[insalata di pasta](#).

Provate anche la variante con [mozzarella e verdure](#), fresca e saporita!

INGREDIENTI

FARRO 400 gr

RUCOLA 100 gr

PECORINO fresco - 100 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 6
cucchiaini da tavola

SALE

PER LA RIDUZIONE D'ACETO BALSAMICO

ACETO BALSAMICO 150 ml

ZUCCHERO 3 cucchiaini da tavola

PREPARAZIONE

- 1 Quando volete realizzare la ricetta dell'insalata di farro con pecorino e rucola, dovete innanzitutto lessare il farro in abbondante acqua salata per 40 minuti circa, qualora utilizzate il farro precotto i tempi di cottura saranno decisamente ridotti, controllate quindi sulla confezione i modi e i tempi di cottura.

Scolate il farro e lasciatelo freddare, quindi conditelo con dell'olio extravergine d'oliva di buona qualità e mescolate.

Lavate, asciugate e spezzettate la rucola a mano, quindi unitela alla ciotola con il farro.



2 Tagliate il pecorino fresco a cubetti ed unite anch'esso alla ciotola.



3 Mettete l'insalata di farro da parte e preparate la salsa all'aceto balsamico.

Versate l'aceto balsamico in un pentolino, unite lo zucchero e lasciate ridurre questa soluzione a fuoco moderato fino ad ottenere un composto sciropposo.



- 4 Finite di condire l'insalata di farro con un ulteriore giro d'olio appena prima di servirla in tavola.

Distribuite l'insalata nei piatti da portata e decorate i piatti con la crema di aceto balsamico appena realizzata.



NOTE

Posso utilizzare altro tipo di formaggio?

Sì certo, puoi utilizzare un formaggio a pasta semi dura a tuo piacimento.

Che tipo di pecorino consigli?

In Italia siamo grandi produttori di formaggi pecorini, derivati cioè dal latte di pecora, tanto che abbiamo ben quattro Denominazioni di Origine Protetta: per il pecorino sardo, quello toscano, quello romano e quello siciliano. Molte altre regioni hanno comunque una radicata e diffusa tradizione di formaggi di pecora e le varianti sul mercato sono molte e gustose. Si possono trovare formaggi pecorini freschi, semistagionati e stagionati, aromatizzati con pepe nero, peperoncino, bacche di vario genere e anche con tartufo.

Ma se usassi la feta?

Certo ci sta benissimo!

Quanto tempo posso conservare questo piatto?

Puoi conservarlo in frigorifero in un contenitore chiuso per un paio di giorni al massimo.