Ricetta: **Insalata di farro**

Author: WWW.MISYA.INFO

Quando qualche tempo da ho postato la ricetta dell' insalata di riso così come si prepara a casa mia, molte di voi mi hanno suggerito delle versioni da preparare con il farro. Visto che io e mio marito adoriamo questo cereale, che di solito uso in inverno quando preparo la zuppa del casale, ho deciso di provare a farlo all'insalata con l'aggiunta di pomodorini ciliegina, caciotta, olive nere, rucola e basilico. Ho ottenuto un'insalata di farro davvero deliziosa che ho portato a lavoro per il pranzo, un'ottima variante della classica insalata di riso e un' ottima ricetta estiva. Dopo una brutta giornata di pioggia oggi e' ritornato il sole e con questo piatto freddo vi auguro un buon mercoledì, e ci leggiamo alla prossima ricetta :)

Ingredienti per 4 persone:
300 gr di farro perlato
150 gr di caciotta
200 gr di pomodorini
80 gr di rucola
50 gr di olive nere
basilico
sale
olio

Tempo di preparazione: 10 min
Tempo di cottura: 20 min
Tempo totale: 30 min + 30 minuti in frigo
Procedimento per preparare l'insalata di farro
Sciacquare il farro sotto l'acqua corrente fino a che l'acqua non diventi limpida.
Cuocere il farro perlato in abbondante acqua salata per 15/20 minuti

Scolate, passate sotto l' acqua fredda in modo da bloccare la cottura, mettere in un'ampia ciotola e tenere da parte.

Lavare i pomodorini ciliegia e tagliarli a dadini e metterli in un piatto insieme alla caciotta , sempre tagliata a dadini

Aggiungere i pomodori e la caciotta al farro e mescolare, quindi unire anche le olive nere

Lavare e sminuzzare la rucola e il basilico e aggiungere anch'essi nella ciotola con il farro.
Condire l'insalata di farro con abbondante olio extravergine di oliva, regolate di sale e mettete in frigo per almeno mezzora.

Servite l'insalata di farro fredda

Copyright © 2010 WWW.MISYA.INFO