

# Insalata di farro e lenticchie

L'**insalata di farro e lenticchie** è un primo piatto a base di cereali e legumi con verdure. E' nutrizionalmente completo, sano e ricco di nutrienti. Può essere un piatto unico da gustare anche fuori casa, durante una gita, al mare o al lavoro. Si conserva infatti ottimamente in frigorifero per un giorno, ben coperto.

L'**insalata di farro e lenticchie** è ottima preparata con tutti i tipi di lenticchie, anche se io prediligo quelle piccole, come ad esempio le lenticchie di Casteluccio di Norcia, che hanno buccia tenera e sottile e non richiedono ammollo. Rispetto alla procedura e ai tempi di cottura che vi indico in ricetta, verificate sempre le indicazioni della confezione, potrebbero variare. Questo vale sia per le lenticchie, sia per il farro.

Per ridurre i tempi di cottura, vi suggerisco di usare il farro perlato. Se però avete tempo, il farro decorticato è molto più buono e ricco di nutrienti.



## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **440Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

### Per la cottura delle lenticchie

- 80 g di lenticchie secche
- 1 carota
- 1 spicchio di aglio
- Sale
- Olio extravergine di oliva

### Per completare la preparazione

- 120 g di farro perlato
- Sale
- 2 carote
- 80 g di pomodorini datterini
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

## PREPARAZIONE

### Cottura delle lenticchie

- Mettere in una pentola le lenticchie, la carota lavata e spezzettata, l'aglio spellato.
- Mettere acqua in modo da coprire le lenticchie per almeno quattro dita, quindi portare la pentola sul fuoco e cuocere per 20 minuti dal bollore a fiamma media, coperto.
- Aggiungere il sale, mescolare e proseguire la cottura per altri 5 minuti.
- Assaggiare e valutare se le lenticchie sono pronte o se occorre prolungare un po' la cottura. Devono essere cotte, ma sode, non spappolarsi.
- Scolarle, eliminare l'aglio e le carote, condirle con un filo d'olio in una ciotola e farle raffreddare.

### Per completare la preparazione

- Mentre cuociono le lenticchie lessare il farro in abbondante acqua salata per il tempo indicato sulla confezione, in genere una ventina di minuti. Quando pronto scolarlo, unirlo alle lenticchie e mescolare.
- Lavare le carote, pelarle e tagliarle a strisciole sottili. Io utilizzo una grattugia a fori grossi.
- Lavare i pomodorini e affettarli nello spessore di mezzo centimetro circa.
- Riunire tutti gli ingredienti nella ciotola con le lenticchie e il farro, condire con l'olio, regolare di sale e lasciar riposare in frigorifero, ben coperto, per una decina di minuti prima di servire.

## STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

## AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

### I consigli di Barbara

Se trovate delle zucchine novelle, piccole e molto tenere, si possono aggiungere a questa insalata grattugiate grossolanamente come le carote.