

Insalata di farro e tonno ai peperoni

L'**insalata di farro e tonno ai peperoni** è un'ottima insalata fredda a base di farro, tonno sott'olio, cipolline, peperoni e fagioli. E' un piatto molto completo e nutriente e, se gustato come piatto unico, adatto anche alle diete ipocaloriche. Si può anche facilmente trasportare, in un contenitore chiuso, per essere gustata al lavoro o in gita, anche al mare :-)

L'**insalata di farro e tonno ai peperoni** si può preparare, oltre che con il farro, anche con l'orzo o altro cereale a piacimento, anche misti. Se si vuole alleggerire ulteriormente la preparazione sostituire il tonno sott'olio con tonno al naturale.

Se amate poco i sottoli o i sottaceti e le conserve in genere, potete preparare in casa tutte le verdure con queste nostre ricette: [cipolline in agrodolce](#), [peperoni grigliati](#), [fagioli freschi lessati](#). In alternativa scegliete prodotti di ottima qualità e fagioli cotti al vapore.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **450Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 140 g di [farro perlato](#)
- 1 cucchiaio di [olio extravergine di oliva](#)
- 50 g di [tonno sott'olio](#) (peso sgocciolato)
- 100 g di [Cipolline in agrodolce](#) (anche sott'olio)
- 100 g di [peperoni grigliati](#)
- 125 g di [fagioli rossi](#) già cotti, anche in scatola (peso sgocciolato)

PREPARAZIONE

- Lessare il farro in abbondante acqua salata per il tempo indicato sulla confezione, solitamente attorno ai 20 minuti.
- Scolarlo e metterlo in una pirofila. Condirlo con l'olio e farlo raffreddare.
- Mentre raffredda il farro preparare gli altri ingredienti.
- Scolare le cipolline, se sono sott'olio, e tagliarle a metà se sono molto grandi, altrimenti lasciarle intere.
- Scolare i peperoni dal proprio liquido di governo e tagliarli a striscioline.
- Scolare i fagioli e, se si utilizzano quelli in scatola, sciacquarli brevemente sotto acqua fresca corrente.
- Scolare il tonno lasciandolo piuttosto morbido e sminuzzarlo con i denti di una forchetta.
- Unire al farro il tonno, le cipolline, i peperoni, i fagioli e girare per mescolare tutti gli ingredienti.
- In genere non occorre aggiungere sale o altro olio, ma assaggiare per valutare l'insieme dei sapori e in caso regolare di conseguenza.
- Riporre in frigorifero almeno un'ora prima di servire.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Questa insalata può essere conservata in frigorifero per un 1-2 giorni. Lasciarla a temperatura ambiente per almeno mezz'ora prima di gustarla e servire con un filo d'olio a crudo.



VARIANTE VEGAN

Per gustare un'ottima insalata di farro vegan è sufficiente omettere il tonno e portare la quantità di fagioli a 250 grammi. Sarà ugualmente deliziosa!