

INSALATA DI FARRO CON RADICCHIO E ZUCCA



Un piatto stagionale, completo e semplice da preparare. L'insalata invernale di farro con radicchio e zucca è saporita e sostanziosa, perfetta per un pasto leggero ma nutriente. Potete personalizzarla con altre verdure e legumi, o utilizzare l'orzo al posto del farro.

10 minuti

30 minuti

1 porzione

INGREDIENTI

- 1 porzione di farro perlato Esselunga Bio (70 g) o 70 grammi di orzo
- 1 porzione di zucca e radicchio
- 140 grammi di fagioli borlotti lessati sgocciolati o 1 lattina piccola di legumi in barattolo tipo valfrutta (140 g)
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1º Cuocere il farro in acqua bollente.
- 2º Nel frattempo, tagliate la zucca a piccoli cubetti, lavate il radicchio e tagliatelo a julienne.
- 3º Scaldate una padella con un filo di olio extravergine, aggiungete la zucca, salatela e fatela cuocere per una decina di minuti.
- 4º Quando la zucca sarà tenera, unite il radicchio e fatelo appassire per pochi minuti. Spegnete il fuoco e lasciate intiepidire
- 5º Scolate i fagioli dalla loro acqua e metteteli in una ciotola ampia. Se non avete i borlotti, potete usare i fagioli rossi o anche i cannellini.
- 6º Quando il farro sarà cotto, scolatelo e unitelo ai fagioli insieme alla zucca e al radicchio. Regolate di sale e pepe, aggiungete un filo di olio a crudo e una manciata di prezzemolo tritato.
- 7º Mescolate bene, ed ecco pronta la vostra insalata invernale di farro, radicchio e zucca. È ottima sia tiepida che a temperatura ambiente, e può essere preparata con qualche ora di anticipo.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (319 g)	% AR
ENERGIA	154 kcal	493 kcal	25 %
PROTEINE	6 g	18 g	37 %
CARBOIDRATI	23 g	74 g	28 %
ZUCCHERI	1 g	4 g	4 %
LIPIDI	4 g	12 g	17 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	9 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	14 g	55 %
SODIO	89 mg	285 mg	12 %