Luca Orrù
Biologo nutrizionista · SAR_1984

INSALATA DI FARRO VEGETARIANA(BINDI)

20 minuti
1 ora e 30 minuti
12 porzioni

INGREDIENTI

- 8 cucchiai da tavola di olio di oliva extravergine (72 g)
- 1/2 unità piccola di cipolla, cruda (50 g)
- 150 grammi di carote
- 150 grammi di zucchine
- 150 grammi di fagiolini
- 150 grammi di peperoni gialli
- 150 grammi di peperoni, rossi, crudi
- 250 grammi di farro perlato

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Mettere nel boccale il basilico, il cipollotto, 1 pizzico di sale, 1 pizzico di pepe e l'olio extravergine di oliva, impostare Frullare /20 sec.. Trasferire l'emulsione in una ciotola capiente.

2° Mettere nel boccale l'olio extravergine di oliva e il porro, insaporire: 3 min./120°C/vel. 1.

3° Aggiungere le carote, le zucchine, i fagiolini, i peperoni rossi e gialli, ½ cucchiaino di sale e 1 pizzico di pepe, cuocere: 8 min./100°C//vel. 1. Scolare le verdure dall'eventuale liquido formatosi con l'aiuto del cestello e trasferirle nella ciotola con l'emulsione.

4° Appoggiare il cestello sul coperchio del boccale e pesare al suo interno il farro perlato. Sciacquare bene sotto acqua corrente fredda fino a che l'acqua risulterà limpida.

5° Mettere nel boccale il farro scolato, l'olio extravergine di oliva, il sale e l'acqua, impostare Cuoci riso , con il cestello al posto del misurino. Trasferire il farro nella ciotola con l'emulsione al basilico e le verdure e mescolare. Suddividere l'insalata in bicchierini monoporzione.

6° Servire subito o conservare (vedere consigli).

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (93 g)	% AR
ENERGIA	157 kcal	145 kcal	7 %
PROTEINE	4 g	3 g	7 %
CARBOIDRATI	19 g	18 g	7 %
ZUCCHERI	3 g	3 g	3 %
LIPIDI	7 g	7 g	9 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	3 g	10 %
SODIO	20 mg	18 mg	1 %