Farro e gamberetti su crema di asparagi

Ricetta light ma gustosa.

Questa insalata di farro e gamberetti è valorizzata dalla gustosa crema di asparagi e dal piccante ma fresco aroma del Tabasco Verde.

Vi racconto come l’ho preparata…

Ingredienti:

- 300 g Farro
- 200 gr Gamberetti
- 10 Asparagi
- Olio
- sale
- Pepe bianco macinato
- Tabasco verde

Procedimento:

Incomincio col pulire i gamberetti, li scotto poi in acqua bollente per qualche minuto e li tiro su lasciandoli raffreddare in un piatto. Nella stessa acqua metto a cuocere il farro per circa 20 minuti.

In un altro tegame, nel frattempo che il farro si cucini, metto a cuocere in acqua salata gli asparagi precedentemente mondati e tagliati a pezzettini. A

cottura ultimata frullo gli asparagi con un mestolo di acqua, 1 cucchiaio circa di olio, sale e pepe bianco.

Una volta cotto il farro lo scolo e lo unisco ai gamberetti; condisco con olio, sale, pepe e qualche goccia di Tabasco verde, amalgamo bene il tutto ed impiatto insieme alla crema di asparagi.

Light e buona!