

Insalata di farro, daikon gamberetti rosa e Nergi



Insalata esotica, che ne dite? Per rimanere in forma ma con gusto, oggi vi propongo Insalata di farro, daikon gamberetti rosa e Nergi.

Si, altra ricetta gustosa con il mini kiwi Nergi, il super frutto proveniente dal Piemonte ricco di vitamine e sali minerali.

Oggi piatto unico! Leggero, salutare e versatile.

Ottimo in estate, piatto fresco, ma sarebbe perfetto, per esempio, anche da portare anche in ufficio. Di cosa parlo? Di una buonissima insalata di farro con gamberetti, qualche ortaggio e soprattutto i buonissimi mini kiwi Nergi. Un piatto ricco di colori, profumi e soprattutto è ottimo da consumare freddo, non appesantisce e il suo apporto di carboidrati, proteine e fibre ne fanno sicuramente un piatto ben bilanciato.

Vi racconto subito la ricetta...

Ingredienti:

- 250 g Farro perlato
- 350 gr di Nergi
- 500 gr di gamberetti rosa
- 350 g Pomodorini ciliegino
- 1 daikon
- 2 grandi peperoni gialli
- Olio di oliva q.b.

- Scorza di un limone non trattato
- Sale grosso q.b.

Ok all'opera, prepariamo l'Insalata di farro, daikon gamberetti rosa e Nergi! La prima cosa che faccio per preparare l'insalata di farro è portare ad ebollizione l'acqua in un tegame capiente e salo, quindi verso il farro e lo lascio cuocere per circa 20 minuti o cmq fino a cottura. Scolo e lo passo in una ciotola, aggiungo un filo d'olio.

Passo quindi agli ingredienti per il condimento: sciacquo i gamberetti ed interi li scotto in acqua bollente, appena cambiano colore li scolo e li pulisco, levo il carapace ed il filetto nero sul dorso della polpa. Metto da parte in una ciotola.

Passo agli ortaggi, lavo e taglio a cubetti i pomodori ed i peperoni, invece il daikon lo pelo, io uso il pelapatate mi viene più comodo, e poi lo taglio a fettine molto fini.

Per ultimo taglio a fettine anche i Nergi.

Bene, rimane solo da assemblare il tutto e condire a piacere. Quindi aggiungo nella ciotola con il farro prima i pomodori, i peperoni, il daikon e una grattugiata di scorza di limone, mescolo. Per ultimi aggiungo i gamberetti ed i mini kiwi e dò una mescolata veloce in modo che si condisca bene il tutto, cercando di evitare che questi ultimi si schiaccino.

La mia insalata è pronta!

Anzi sapete che vi dico? Domani me la porto in ufficio!!! ☐

