

INSALATA DI FARRO



NB: il farro richiede di essere lasciato in ammollo nell'acqua una notte intera prima di essere cucinato, come indicato nel procedimento di preparazione.

Ingredienti per 5 persone:

400 gr di farro decorticato
800 ml d'acqua
1 peperone giallo o rosso tagliato a cubetti
1 tazza di piselli
12 pomodorini
12 olive nere
rucola e basilico
sale, olio d'oliva e shoju

Preparazione:

Lavare il farro in un recipiente, cambiando l'acqua fino a che perda la torpidità. Lasciare in ammollo il farro lavato e scolato in una quantità d'acqua doppia (800 ml) rispetto al volume del farro (400 gr).

Mettere il farro con la sua acqua d'ammollo in una pentola dal fondo spesso (altrimenti usare uno spargifiamma in ghisa) e portare a bollire. Quindi salare e cuocere per circa 40 minuti con fuoco minimo e coperchio, senza mescolare, fino a che l'acqua non sia tutta assorbita.



Lasciare che il farro si raffreddi.

Intanto:

cuocere per qualche minuto i piselli in acqua bollente e salata e poi scolarli;
cuocere in padella il peperone con l'olio e un pochino d'acqua, fino a che si ammorbidiscono;
quindi aggiungere al peperone i piselli, un cucchiaino di shoju, mescolare e spegnere il fuoco.

In una zuppiera capiente mettere i pomodorini tagliati a metà, il basilico e la rucola spezzettati e le olive, condire con olio e shoju.

Aggiungere il farro e il peperone con i piselli, mescolare il tutto.