

Insalata di farro e verdure saltate

L'**insalata di farro e verdure saltate** è un primo piatto vegan preparato con farro perlato e verdure cotte brevemente nel wok, il tutto condito con salsa di soia. Io ho usato cipolle, carote, zucchine e ravanelli, ma si possono usare anche melanzane, peperoni, fagiolini, funghi e in genere verdure carnose cubettate piccoline se hanno un tempo di cottura più lungo, oppure più grandi se il tempo di cottura è breve.

L'**insalata di farro e verdure saltate** è ottima appena pronta, calda o tiepida. È un perfetto piatto unico, ma può accompagnare anche secondi piatti di carne o di pesce.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **395Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 160 g di farro perlato
- Sale grosso
- 80 g di cipolle rosse
- 80 g di carote
- 80 g di zucchine
- 80 g di ravanelli
- 2 cucchiaini di olio di girasole
- 2 cucchiaini di salsa di soia

PREPARAZIONE

- Mettere il farro in una ciotola e riempirla d'acqua. Eliminare eventuali impurità che vengono a galla e chicchi ammalorati. Sciacquarlo e scolarlo.
- Lessarlo in abbondante acqua salata per il tempo indicato sulla confezione, di solito sono 30 minuti. Intanto preparare le verdure.
- Pelare le cipolle eliminando lo strato più esterno di consistenza cartacea, quindi tagliarle a metà, a fettine di mezzo centimetro di spessore, quindi ricavare dei piccoli cubettini.
- Pelare le carote con un pelapatate, eliminare le estremità, quindi ricavarne dei cubettini di mezzo centimetro di lato.
- Lavare le zucchine, eliminare le estremità e tagliarle a cubetti di un centimetro scarso di lato.
- Lavare i ravanelli, spazzolarli bene se sono sporchi di terra, quindi eliminare le estremità e ricavarne dei cubetti di un centimetro scarso di lato.
- Quando il farro è pronto scolarlo, quindi metterlo in una ciotola e condirlo con un filo d'olio. Mescolarlo bene.
- Portare un wok o una padella con i bordi alti su fiamma vivace assieme all'olio e alla cipolla cubettata.
- Aspettare che inizi a sfrigolare, quindi mescolare con un cucchiaino di legno e cuocere per 2 minuti.
- Unire le carote, mescolare bene, abbassare un pochino la fiamma e cuocere per 4 minuti, coperto, mescolando di tanto in tanto. Se il fondo di cottura si asciugasse troppo si può aggiungere un po' di acqua o di brodo vegetale.
- Unire le zucchine, mescolare bene e cuocere per 4 minuti, coperto, come visto sopra.
- Unire infine i ravanelli, mescolare bene e cuocere per 2 minuti, alzando la fiamma verso fine cottura.
- Assaggiare: tutte le verdure devono essersi ammorbidite, ma non si devono rompere. Non aggiungere sale in questa fase perchè poi si condirà con la salsa di soia, che è piuttosto saporita.
- A questo punto unire il farro, mescolare bene, quindi unire la salsa di soia.
- Continuare a mescolare bene su fiamma alta, amalgamando e assaggiando per verificare la sapidità e il punto di cottura. Si può aggiungere altra salsa di soia, se piace più saporito e regolare il grado di cottura.
- Servire immediatamente.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno, luglio, agosto, settembre, ottobre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.



I consigli di Barbara

Se volete prepararla con i fagiolini, sbollentarli o cuocerli a vapore prima di farli saltare in padella, tagliati a piccoli tocchetti, altrimenti manterranno troppa croccantezza.