

Insalata farro, tonno e verdure

L'**insalata farro, tonno e verdure** è una gustosa insalata fredda, un secondo piatto molto completo che può essere consumato anche come piatto unico.

L'**insalata farro, tonno e verdure** può essere conservata in frigorifero per un giorno, l'importante è aggiungere la rucola soltanto prima di gustarla e lasciarla a temperatura ambiente per almeno mezz'ora.

INFORMAZIONI

- 4 persone
- **360Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 280 g di farro perlato
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 200 g di fagiolini
- 150 g di tonno sott'olio (peso sgocciolato)
- 50 g di rucola
- 100 g di pomodorini
- Sale
- 1 spicchio di aglio

PREPARAZIONE

- Lessare il farro in abbondante acqua salata per il tempo indicato sulla confezione, solitamente attorno ai 20 minuti.
- Scolarlo e metterlo in una pirofila. Condirlo con metà dell'olio e farlo raffreddare.
- Lavare, pulire i fagiolini e togliere le estremità. Cuocerli per 20 minuti a vapore, oppure lessarli per 15 minuti in acqua salata, a pentola scoperta. Ritirarli a fine cottura e tagliarli a pezzettini. Unire un pizzico di sale se si sono cotti a vapore.
- Scolare il tonno e sminuzzarlo con i denti di una forchetta.
- Lavare la rucola e rimuovere la parte dura del gambo.
- Lavare i pomodorini e tagliarli a spicchietti. Metterli in un colino e condirli con aglio affettato ed un pizzico di sale. Lasciarli riposare una decina di minuti.
- Unire al farro i fagiolini, i pomodorini senz'aglio, il restante olio e girare per mescolare tutti gli ingredienti. Regolare di sale.
- Unire il tonno e mescolare.
- Riporre in frigorifero almeno un'ora prima di servire.
- Al momento di servire aggiungere la rucola e mescolare.

STAGIONE

Maggio, giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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

