

# Insalata di farro al tonno

L'**insalata di farro al tonno** è un'insalata fredda a base di farro, tonno, fagioli rossi e rucola. E' ottima come piatto unico, da gustare anche fuori casa.

L'**insalata di farro al tonno** può essere preparata anche con un altro cereale, come l'orzo o il grano saraceno, oppure con un mix. Si conserva ottimamente in frigorifero per un giorno. Lasciarla a temperatura ambiente per almeno mezz'ora prima di gustarla.

## INFORMAZIONI

- **2** persone
- **430Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- 140 g di farro perlato
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 50 g di tonno sott'olio (peso sgocciolato)
- 125 g di fagioli rossi (peso sgocciolato)
- 50 g di rucola

## 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 l'olio, mescolare bene e farlo raffreddare.
- Mentre raffredda il farro preparare gli altri ingredienti.
- Scolare il tonno e sminuzzarlo con i denti di una forchetta.
- Scolare i fagioli e sciacquarli brevemente sotto acqua fresca corrente.
- Unire al farro il tonno, i fagioli e girare per mescolare tutti gli ingredienti.
- Riporre in frigorifero almeno un'ora.
- Al momento di servire, unire la rucola, mescolare e gustare l'insalata.

## STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

## AUTORE

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

