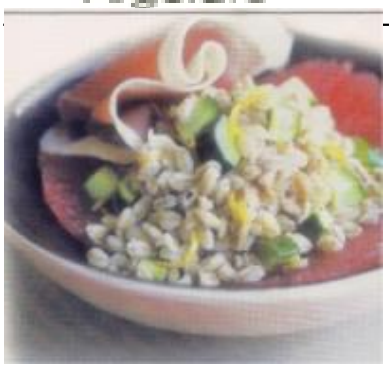
Insalata di Farro ed Agrumi

Autore: Motosandro



Per un antipasto sfizioso e diverso dal solito propomgo Insalata di Farro & Agrumi

Ingredienti

- 100 g di farro e orzo perlati
- 4 fette di prosciutto crudo
- 2 zucchine
- 2 Arance
- 1 Spicchio d'aglio
- 2 Cucchiai di olio di oliva extra-vergine
- 1 Sale q.b.

Preparazione

Sciacquate il farro sotto l'acqua corrente e scolatelo.Portate ad ebollizione abbondante acqua in una pentola.Salatela, metteci il farro e fatelo cuocere per 20 minuti o fino a quando sarà tenero. Lavate le arance e, prima di sbucciarle, con l'apposito rigalimoni ricavte qualche striscia sottile che terrete da parte.Tagliate un'arancia a rondelle e sbucciate gli spicchi dell'altra al vivo, raccogliendo l'eventuale succo che fuoriuscisse in una ciotola.Mondate le zucchine, lavatele e tagliatele a pezzeti.Sbucciate lo spicchio di aglio e fatelo soffringere intero in una casseruola con l'olio per un minuto. Unite le zucchine, salate e portate a cottura a fiamma bassa mescolando spesso. Eliminate l'aglio.

Scolate il farro ormai cotto e versatelo nella casseruola con le zucchi-ne. Aggiungete le zeste d'arancia tenute da parte e l'eventuale succo. raccolto nella ciotola. Mescolate facendo insaporire per qualche minuto.Spegnete la fiamma e lasciate intiepidire la preparazione.Mettete su un piatto da portata le rondelle di arancia, disponetevi sopra il farro con le zucchine, gli spicchi d'arancia sbucciati al vivo e coprite l'insalata con il prosciutto crudo.

Note

n.n

Insalata di Farro ed Agrumi

http://sandronet.dnsalias.org/motocappottati/Joomla

Tempo di preparazione	30 min	**Difficoltà**	Normale
Porzioni	4 porzioni	**Spesa**	
Nazione/Regione	Italy	**Costo per porzione**	
Vegetariana	No	**Senza lattosio**	No
Dietetica	Sì	**Senza glutine**	No
Calorie		**Kilojoules**	
Grassi		**Unità di pane**	
Proteine		**Carboidrati**	