

Insalata di farro con gamberetti e fagiolini al pesto di menta

Ingredienti per 4 persone:

200 g di farro,
400 g di gamberetti,
400 g di fagiolini,
la buccia grattugiata di un limone non trattato.

Per il pesto di menta:

20 foglie (grandi) di menta fresca pestate (si può usare anche il frullatore ad immersione) con n°1 cucchiaino di pecorino grattugiato, 1 spicchio di aglio (eliminare l'anima), una manciata di pinoli tostati e n°3 cucchiaini di olio extravergine versati a filo fino ad ottenere una consistenza fluida.

Lessare il farro, aggiungendo nell'acqua di cottura, già in ebollizione, un cucchiaino di olio extra vergine di oliva, affinché i chicchi non si incollino tra di loro. Cuocere al vapore i gamberetti e i fagiolini (oppure scottarli leggermente in acqua bollente, mantenendoli croccanti). Ridurre i fagiolini a tocchetti. Unire tutto in un'insalatiera e aggiungere un pizzico di sale e la buccia grattugiata del limone. Condire infine con il pesto di menta, preparato in precedenza.

Valori nutrizionali per porzione al 100% (*)

Energia: 460 kcal (1925 kj)	
Proteine	28 g di cui 10 g vegetali e 18 g animali
Grassi	22 g di cui saturi 4 g monoinsaturi 14 g polinsaturi 2 g colesterolo 155 mg
Carboidrati	40 g di cui zuccheri semplici 7 g
Fibra	7 g
Acqua	197 g
Sodio	481 mg (escluso sale aggiunto)
Potassio	582 mg
Ferro	4 mg
Calcio	232 mg
Fosforo	448 mg
Tiamina (vit. B1)	0,08 mg
Riboflavina (vit. B2)	0,2 mg
Niacina (vit. B3 o PP)	1,4 mg
Vitamina A (Retinolo equivalenti)	73 µg
Vitamina C	6 mg
Vitamina E	4 mg

(*) di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori