

Insalata estiva di farro e orzo

Ingredienti per 4 porzioni:

1 mazzetto di rucola,
100 g di mozzarella,
150 g di orzo perlato,
150 g di farro perlato,
200 g di pomodori ciliegia,
n°4 cucchiaini di olio di extra vergine di oliva.
Qualche foglia di basilico fresco,
Sale q. b.

Preparazione:

Lessare il farro e l'orzo in abbondante acqua calda salata. Per una cottura ottimale, seguire le istruzioni riportate sulle confezioni di acquisto dei due cereali: solitamente il tempo di cottura oscilla tra i 15 e i 20 minuti. Al termine, scolare i cereali lessati e sciacquarli subito sotto acqua fredda corrente così da arrestarne la cottura e farli raffreddare. Mettere da parte l'orzo e il farro in una ciotola capiente.

Mondare la rucola e lavarla per bene sotto acqua corrente. Lavare i pomodori ciliegia e tagliarli a spicchi. Tagliare a dadini la mozzarella. Versare i dadini di mozzarella e i pomodorini nella ciotola con i cereali quindi tagliare la rucola e aggiungere anche quest'ultima. Infine, condire l'insalata di farro e orzo con l'olio extra vergine di oliva e poco sale. Guarnire con qualche foglia di basilico fresco. Conservare l'insalata in frigorifero, fino al momento di consumarla.

Valori nutrizionali per porzione al 100% (*)

Energia: 421 kcal (1736 kj)	
Proteine	16 g di cui vegetali 11 g animali 5 g
Lipidi	17 g di cui saturi 5 g monoinsaturi 9 g polinsaturi 1 g colesterolo 12 mg
Carboidrati	55 g di cui semplici 5 g
Fibra	7 g
Acqua	116 g
Sodio	73 mg (escluso sale aggiunto)
Potassio	625 mg
Ferro	3,5 mg
Calcio	270 mg
Fosforo	350 mg
Tiamina (vit. B1)	0,08 mg
Riboflavina (vit. B2)	0,2 mg
Niacina (vit. PP)	1,2 mg
Vitamina C	66 mg
Vitamina A (Retinolo equivalenti)	450 µg
Vitamina E	3 mg

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